

L'ESSENTIEL

● L'intérêt des bienfaits physiques et psychiques de la nature ne cesse de croître dans nos sociétés.

● C'est aussi le cas de la communauté scientifique qui s'intéresse aux mécanismes de ces bienfaits : les études à ce sujet sont de plus en plus nombreuses.

● Elles confirment ces effets positifs et rappellent que les êtres humains font partie intégrante de la nature.

● Tous ces résultats invitent à renforcer les mesures de protection de la biodiversité, de l'environnement et de la nature. Il en va du devenir de l'humanité.

L'AUTEURE



ALIX COSQUER
chercheuse en psychologie
environnementale au Centre
d'écologie fonctionnelle
et évolutive (CEFE, CNRS),
à Montpellier.

Une forêt de bienfaits

En termes de santé et de bien-être, se rapprocher de la nature en pratiquant des « bains de forêt » par exemple, rime avec bénéfices. Quels sont les mécanismes physiologiques derrière ces bienfaits ?



tes-vous un adepte du *shinrin yoku*? Cette pratique des « bains de forêt », venue du Japon, est très en vogue aujourd'hui en France. Elle consiste à s'immerger dans une forêt en prêtant attention à ses sens et au moment présent. L'idée est de

rapprocher l'humain de la nature afin de profiter de cette interaction. On parle même de sylvothérapie, car cette expérience peut relever de la médecine, notamment préventive. Une marche attentive en forêt favoriserait la relaxation, la réduction du stress, les fonctions immunitaires... Ces bienfaits s'inscrivent dans ceux, plus nombreux encore, que prodigue la nature.

UNE DÉLICIEUSE IVRESSE

Ces bénéfices sont connus depuis longtemps, et déjà, Jean-Jacques Rousseau dans *Les Rêveries du promeneur solitaire*, évoquait ce bien-être et ce sentiment de connexion suscités par une observation immersive et attentive de la nature : « Plus un contemplateur a l'âme sensible, plus il se livre aux extases qu'excite en lui cet accord [l'harmonie des trois règnes]. Une >



© TonelloPhotography/Shutterstock.com



Pour améliorer votre santé, votre médecin pourrait vous recommander un à deux bains de forêts par semaine. Vous pouvez dépasser la dose prescrite... L'abus de nature ne nuit pas.

► rêverie douce et profonde s'empare alors de ses sens, et il se perd avec une délicieuse ivresse dans l'immensité de ce beau système avec lequel il se sent identifié.»

Mais aujourd'hui, il y a du nouveau. D'abord, nos relations à la nature ont beaucoup changé au cours des derniers siècles et décennies. Ensuite, l'expression de la sensibilité chantée par Rousseau s'accompagne désormais d'une démarche scientifique qui cherche à mettre en lumière et à expliciter les mécanismes à l'œuvre. Comment ont évolué nos rapports à la nature ?

LA FORÊT, AMIE OU ENNEMIE ?

La nature est indispensable à notre survie. Elle assure, par une diversité de mécanismes écologiques et écosystémiques, les conditions de notre survie sur Terre. Cependant, la nature pose aussi, culturellement, la question de l'altérité et de la position de l'être humain en son sein (*voir À chacun sa nature, par Ph. Descola, page 98*).

La nature renvoie à notre vulnérabilité. Elle peut représenter un espace d'insécurité, de prédation. En France, les contes dont une sombre forêt est le théâtre hantent encore nos imaginaires. Historiquement, les humains se sont regroupés et ont progressivement organisé le contrôle de leur environnement, par exemple *via* l'agriculture. Les forêts ont régressé et ont laissé la place à des espaces aménagés. Désormais plus de la moitié de la population mondiale vit dans un espace urbanisé et plus des trois quarts des Français habitent en ville.

Parallèlement, nos styles de vie ont évolué. Au quotidien, les pratiques sont fortement sédentaires et les individus passent un temps croissant devant des écrans (près de quatre heures en moyenne pour les Français, selon l'Insee). Nos interactions avec la nature ont aussi changé : la nature disparaît des espaces de vie, et nous vivons principalement dans des environnements pensés et construits par l'humain. Les rencontres avec la diversité animale et végétale se raréfient. Plusieurs spécialistes, par exemple Robert Pyle, écologue américain, parlent à ce sujet d'une « extinction de l'expérience » de nature.

Pourtant, les études qui mettent en lumière les bénéfices, en termes de santé, de la fréquentation de la nature s'accumulent. Ainsi, les relations avec l'environnement naturel réduisent le stress, mesurables par la baisse du rythme cardiaque, de la pression artérielle et du taux de cortisol dans la salive, et la dépression.

Mieux encore, le contact avec la nature améliore l'estime de soi, le sentiment de

LE CONTACT AVEC LA NATURE

AMÉLIORE

L'ESTIME DE SOI,

LE SENTIMENT

DE BONHEUR,

LA CRÉATIVITÉ,

LA CONCENTRATION,

L'APPRENTISSAGE...

bonheur ou encore la créativité. Il améliore également les fonctions cognitives (concentration, apprentissage...), en réduisant la fatigue et en restaurant les capacités d'attention. Dès les années 1990, Rachel Kaplan, de l'université du Michigan, aux États-Unis, avait montré que des scènes de nature (comme le vent dans un feuillage ou l'eau d'un torrent qui s'écoule) captivent et permettent ainsi un repos et une restauration des fonctions cognitives par une attention douce.

Les bienfaits des bains de nature ne sont pas seulement psychiques, ils sont aussi physiques. Plusieurs études ont montré qu'ils réduisent la douleur et accélèrent la guérison de certains patients ou encore préviennent certaines maladies. En 2006, Qong Li, de l'École de médecine japonaise, à Tokyo et ses collègues ont révélé que les phytoncides, les huiles essentielles qu'émettent les arbres, favorisent l'activité de cellules NK. Ces acteurs de l'immunité traquent et tuent par exemple les cellules infectées par des virus, ce qui expliquerait les effets mentionnés précédemment. La proximité avec la nature aurait également des vertus sur le cœur.

Des bénéfices sociaux ont aussi été observés. Richard Mitchell, de l'université de Glasgow, a ainsi mis en évidence que l'accès à des espaces verts, par les effets bénéfiques que procure la nature, atténue les inégalités en termes de santé liées aux revenus. Les environnements naturels favorisent le calme, la maîtrise de soi et réduisent les sentiments de frustration et de colère. Ce faisant, ils contribuent au développement de comportements prosociaux et à une atmosphère de coopération.

Dans le contexte trépidant de notre vie quotidienne essentiellement urbaine, les bienfaits apportés par la nature apparaissent comme un contrepoint nécessaire aux sollicitations mentales et sociales répétées. Plusieurs études associent d'ailleurs en partie le développement de certaines pathologies (dépression, allergies, troubles de l'attention, obésité...) à des environnements naturellement pauvres, ou à des contacts trop rares avec l'environnement naturel. En fin de compte, le développement de relations avec la nature apparaît moins comme une option, dont l'on pourrait ou non choisir de se saisir pour une plus-value personnelle, que comme un élément indispensable au développement harmonieux de l'individu. Mais quelle nature privilégier ? Y a-t-il des environnements naturels particulièrement bénéfiques ? Et si oui, comment l'expliquer ?

Une promenade en forêt est spécifique, en ce sens où elle propose un contexte très