



Vous prendrez bien un bon bol de nature ?

immersif. Au cœur de la forêt, les signes de l'activité humaine se font plus rares, voire disparaissent. À la place, la forêt se donne tout entière à voir, à sentir, à entendre, à toucher, à goûter... Le paysage, le balancement du feuillage et la répétition visuelle des troncs des arbres, les odeurs de sous-bois, de résine, le chant des oiseaux et le bruissement des feuilles, la rugosité des écorces... ces éléments produisent une expérience multisensorielle. Les informations perçues par les sens sont analysées par le cerveau et y influent sur l'activité des aires dédiées au contrôle psychique et physique.

LA FORÊT DANS TOUS LES SENS

L'expérience olfactive dans l'environnement forestier est notamment liée aux phytoncides, des substances qui agissent sur les autres organismes. Ce terme est générique et désigne une grande diversité de composants chimiques, très variable. La concentration atmosphérique de ces phytoncides dans une forêt, très faible, dépend de nombreux facteurs, tels que la saison, le climat, la composition en essences forestières. Plusieurs travaux ont mis en évidence les effets de certaines de ces molécules. Ainsi, en 2003, Samantha Dayawansa, de l'université Toyama, à Sugitani, au Japon, l'inhalation de cédrool diminue significativement la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que la pression artérielle. Autre exemple, une faible exposition à l' α -pinène (une substance antibactérienne

fréquente dans les forêts de conifères) favoriserait la relaxation.

Les bienfaits de la nature passent aussi par la vision. La vue depuis une fenêtre d'éléments ou de paysages naturels contribue à augmenter significativement la satisfaction des résidents vis-à-vis de leur quartier ainsi que leur sentiment de bien-être, par comparaison avec une vue donnant sur des éléments construits ou le ciel. L'attention douce induite par les espaces forestiers (balancement du feuillage, harmonie visuelle ressentie) facilite une restauration des fonctions cognitives et invite à l'apaisement, ce qui n'est pas le cas dans des espaces urbains.

Et l'ouïe ? Les sons de la forêt contribuent également à l'expérience sensorielle. Les bruits émis par les oiseaux apparaissent comme les types de sons naturels les plus communément associés à la récupération due au stress et à la restauration de l'attention. Selon les travaux de l'équipe d'Eleanor Ratcliffe, de l'université du Surrey, à Guildford, en Grande-Bretagne, certains chants d'oiseaux sont même associés à un sentiment de connexion à la nature et participent à la diminution du stress.

Finissons avec le toucher. Des études ont cherché à mesurer les effets du toucher du bois sur les humains, par exemple en proposant à des individus un contact avec des panneaux de bois bruts ou diversement enduits et ont noté une différence d'effets sur la pression sanguine en faveur du bois brut.

> Pris séparément, chaque sens participe aux bénéfices physiologiques et psychologiques de l'expérience d'immersion en forêt. Les environnements forestiers sont ainsi des contextes remarquables, car ils permettent une accumulation des bienfaits bien supérieurs à ceux retirés d'une marche en milieu urbain.

UNE THÉRAPIE PAR LA NATURE

Cependant, les effets positifs de la nature ne se limitent pas aux seuls espaces forestiers. D'autres milieux et éléments naturels influent positivement sur la santé et le bien-être humain.

Déjà, au XVIII^e siècle, la pratique des bains de mer à but thérapeutique s'est diffusée en Europe. Au XIX^e siècle, de multiples sanatoriums sont construits, dans des espaces éloignés de la pollution, en montagne ou à la mer, pour permettre aux malades, notamment ceux atteints de tuberculose, de profiter des bienfaits du grand air et du soleil. La création de nombreux espaces verts et parcs urbains date également de cette période, sous l'effet d'une préoccupation hygiéniste, la nature étant perçue comme un moyen de contrebalancer les pollutions et maladies générées par une forte concentration humaine.

Plus un milieu est naturel (le moins visiblement modifié par l'humain, le moins construit, le plus riche en biodiversité), plus il est propice à la santé humaine. Des activités identiques, pratiquées dans des espaces soit naturels, soit synthétiques, font apparaître les bénéfices des premiers. Les individus les mieux lotis en espaces verts à proximité de leur habitation sont susceptibles d'être en meilleure santé.

Même isolés, des éléments de nature peuvent également contribuer au bien-être et à la santé. S'il est beaucoup question aujourd'hui du rôle des végétaux, très présents dans l'approche des bains de forêt, on pourrait aussi interroger la place des environnements aquatiques sur la santé. Il existe également tout un pan de recherche mettant en lumière les bienfaits de la faune, même dans le cadre de contacts avec des animaux domestiques dans des environnements artificialisés. Plus généralement, le champ d'étude portant sur les bénéfices des expériences de nature est appelé à se développer fortement.

L'accroissement des connaissances en sylvothérapie permettrait, selon certains praticiens, de proposer des prescriptions individualisées prenant en compte le profil de l'individu, les types d'environnements forestiers et les modalités d'interaction pour une optimisation des bénéfices recherchés.

La prise en compte de ces différents paramètres est importante, dans la mesure où la spécificité des environnements naturels, quels qu'ils soient, ne suffit pas à construire une

relation à la nature. Les modalités d'interaction avec la nature jouent en effet un rôle important et apparaissent très variables : indirectes (par exemple via une image), involontaires (en tant que conséquence d'une autre activité), intentionnelles (camping ou randonnée)...

Dans la pratique des bains de forêt, il est préconisé de tourner son attention vers le moment présent, pour profiter de cette immersion en pleine conscience. Cette approche se rapproche de la pratique de la méditation, l'environnement naturel extérieur agissant comme un catalyseur de l'attention à soi-même et au monde. La méditation produisant également des effets sur le bien-être individuel, on

Les sanatoriums étaient édifiés en pleine nature, pour que les malades de la tuberculose profitent des bienfaits de l'environnement, du grand air, du soleil...



peut s'interroger sur les conséquences d'une interaction différente (par exemple un sport de nature, ou un moment de célébration) dans un environnement identique.

Les profils des individus (sexe, âge...) sont aussi susceptibles d'influencer les effets de la relation à la nature. Une étude sur les pratiques sportives de plein air menée par Jo Barton, de l'université d'Essex, à Colchester, en Grande-Bretagne, montre des impacts différents selon qu'on est jeune (amélioration plus forte de l'estime de soi) ou adulte (amélioration plus prononcée de l'humeur). Les bénéfices des interactions avec la nature sont aussi très importants chez les enfants et leur étude constitue une catégorie de recherche particulièrement développée.

Parce que nous fréquentons au cours du temps une diversité d'environnements et que nous changeons nos modalités de relation