

- 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

avec la nature suivant les contextes, le concept de «dose de nature», qui associe des durées, des fréquences et des intensités différentes d'expériences et d'exposition à la nature, peut aider à évaluer différents paramètres en fonction de la santé des individus. L'importance des bénéfices issus de la relation à la nature dépendrait ainsi de la dose de nature reçue, variable selon les contextes environnementaux, les modes d'interaction et les individus.

À mesure que l'on décrypte les mécanismes qui sous-tendent l'amélioration du bien-être, on peut s'interroger sur les fondements de ces effets: pourquoi réagissons-nous si fort au contact à la nature? Parce que nous sommes intrinsèquement des êtres de nature, en ce sens où nous sommes reliés à l'environnement, à la fois physiquement, génétiquement et culturellement.

Physiquement, nous sommes en contact permanent avec la nature. Nous inspirons de l'air: les molécules, les microbes qui s'y trouvent entrent en contact avec notre organisme, pour notre bénéfice (l'exposition à une source diversifiée de microbes permettant un acclimatement de la communauté microbienne de l'organisme) et parfois à notre détriment dans d'autres cas (si l'environnement est pollué). Notre corps lui-même est constitué de plus de 60% d'eau. La nourriture que nous absorbons entretient notre santé, mais peut aussi nous rendre malade.

Au cours de l'évolution, l'espèce humaine s'est développée au contact de la nature. L'hypothèse dite de biophilie, développée par le biologiste britannique Edward O. Wilson dans les années 1980, postule que l'être humain a une tendance innée, inscrite génétiquement, à rechercher les connexions avec la nature et d'autres formes de vie, ceci dans le but d'assurer la meilleure adaptation possible.

LE BONHEUR EST DANS LE PRÉ

Culturellement, la relation avec la nature nous définit aussi en tant qu'humain. Les interactions avec l'environnement naturel peuvent émerveiller, susciter le sentiment de faire partie d'un tout, conduisant à un élargissement des valeurs à l'ensemble du monde vivant et sous-tendre une démarche spirituelle, par exemple à travers un questionnaire sur la signification de l'existence. Contrairement à une doxa contemporaine, le bonheur ne se trouve pas nécessairement dans la satisfaction de besoins hédonistes, mais peut-être à travers la recherche et la construction d'une vie faisant sens, plus axée sur des valeurs telles que le développement personnel, la contribution sociale et la préservation de l'environnement.

L'ÊTRE HUMAIN AURAIT UNE TENDANCE INNÉE, INSCRITE GÉNÉTIQUEMENT, À RECHERCHER LES CONNEXIONS AVEC LA NATURE

Au-delà du bien-être et de la santé humaine, les expériences de nature contribuent à construire le sentiment de connexion à l'environnement naturel. Ce sentiment de connexion à la nature constitue en quelque sorte un socle de valeurs proenvironnementales et est fortement lié aux comportements adoptés en faveur de la nature. Par ailleurs, plus on se sent relié à l'environnement naturel, plus les expériences de nature semblent produire d'effets positifs en termes de santé et de bien-être.

La préservation de l'environnement naturel et du bien-être humain sont les deux faces d'un même processus de conservation écologique. Seul un changement des comportements humains aidera à faire face aux bouleversements d'origine anthropique qui affectent profondément la nature. Or, cette capacité de changement repose en partie sur le maintien d'un lien à l'environnement naturel. Le développement d'expériences de nature riches et diverses constitue la pierre angulaire de la construction d'interactions harmonieuses avec la nature.

Décider de relever ce défi est un choix de société, qui implique de faire une plus grande place à la nature dans nos existences et doit se traduire par des actions concrètes: préserver les milieux naturels existants, pour les bénéfices qu'ils génèrent; développer des espaces naturels à proximité des lieux de vie (dans les villes); se préoccuper des doses d'exposition à la nature pour les individus et les populations et chercher à accroître ces relations. ■

BIBLIOGRAPHIE

M. KONDO ET AL., Does spending time outdoors reduce stress? A review of real-time stress response to outdoor environments, *Health and Place*, vol. 51, pp. 136-150 2018.

M. HANSEN ET AL., *Shinrin-Yoku* (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review, *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 14(8), p. 851, 2017.

S. CLAYTON ET AL., Transformation of experience: Toward a new relationship with Nature, *Conservation Letters*, vol. 10(5), pp. 645-651, 2017.

D. BOWLER ET AL., A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments, *BMC Public Health*, vol. 10, p. 456, 2010.