



Les bienfaits de la forêt pour la santé

La forêt recouvre un tiers du territoire national et jouit d'une grande popularité au sein de la société⁷. Ses nombreux bienfaits pour la santé, en plus de sa valeur esthétique, font l'objet d'une reconnaissance croissante.

Propriétés thérapeutiques

Lors de votre promenade en forêt, profitez-en pour respirer à pleins poumons. Les arbres agissent comme des filtres qui éliminent avec efficacité plus de la moitié des polluants atmosphériques⁶. Les propriétés filtrantes des sols forestiers sont quant à elles moins connues. Elles sont pourtant exploitées dans de nombreux endroits de Suisse où l'eau qui s'infiltré est captée pour l'approvisionnement en eau potable⁷.

Il règne en forêt une atmosphère agréable, car le bruit, la force du vent et le rayonnement solaire y sont réduits, et l'humidité y est retenue^{2,8}. Cette dernière propriété a d'autant plus d'importance étant donné l'augmentation de la fréquence des périodes de canicule et de sécheresse. Enfin, les couleurs et les sons de la forêt ainsi que les odeurs des huiles essentielles libérées par les arbres et d'autres plantes forestières sont appréciées par nombre d'entre nous.



Effets positifs sur les êtres humains

Il n'est donc pas surprenant qu'après un laps de temps passé en forêt le corps humain présente toute une série de signes de détente : baisse de la pression sanguine, de la fréquence cardiaque et de la tension musculaire, associée à une sécrétion réduite de cortisol, l'hormone de stress².

Les effets sur le moral sont également notables. Le bien-être, la bonne humeur, la sensation de calme et de repos sont renforcés, tandis que le stress, la fatigue, la colère et les états dépressifs par exemple diminuent^{1,2}.

Les paysages naturels offrent également un cadre apprécié pour les activités sociales et favorisent en particulier le mouvement^{2,8}. Les bienfaits d'une activité physique régulière pour la santé, tels une espérance de vie en bonne santé prolongée et des risques réduits de diverses maladies chroniques, sont déjà largement reconnus⁵.

Bien que les études à ce sujet soient encore rares², il existe toutefois des éléments indiquant que les « bains de forêt » ont des effets positifs sur le système immunitaire⁴. En effet, les terpènes, substances contenues dans les huiles essentielles libérées par les arbres, pourraient s'avérer prometteurs⁴. De plus, le contact régulier avec différentes sortes de microorganismes présents dans les milieux naturels semble aussi renforcer le système immunitaire².

Des indices permettent de croire que certains des effets positifs décrits ci-dessus pourraient encore se déployer lorsque l'arbre est coupé et transformé³. Le bois est toutefois loin d'être le seul produit de la forêt qui recèle un potentiel pour la santé. La forêt fournit également des aliments, en particulier des plantes aux effets thérapeutiques, lesquelles sont d'ailleurs utilisées comme base pour de nombreux médicaments⁹.

Protection des forêts et forêts protectrices

Dans un tout autre registre, la forêt nous protège contre les dangers naturels. Près de la moitié de la surface forestière suisse est constituée de forêts protectrices, qui nous prémunissent des dangers que représentent les laves torrentielles, les glissements, les avalanches, les chutes de pierres et les crues⁷.

Cette fonction de protection tout comme les nombreuses propriétés thérapeutiques mentionnées dans cette fiche sont assurées grâce aux propriétaires forestiers, qui entretiennent les forêts avec le soutien de la Confédération et des cantons, et nous en garantissent l'accès. Prenons soin des forêts à notre tour et engageons-nous en faveur de leur protection et de la préservation de leur santé.

Sources

1. **Bauer (2017)**. Naturerleben, Erholung und Wohlbefinden. In: Ensinger et al. (eds), Naturerleben und Achtsamkeit. Bonn, Bundesamt für Naturschutz. 78-89. doi: 10.19217/skr459
2. **Forest Europe (2019)**. Human health and sustainable forest management, Marusakova and Sallmannshofer (Ed.), Liason Unit Bratislava. foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf
3. **Ikei et al. (2017)**. Physiological effects of wood on humans: A review. J Wood Sci, 63:1-23. link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10086-016-1597-9.pdf
4. **Li (2010)**. Effects of forest bathing trips on human immune function. Environ Health Prev Med, 15:9-17. link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12199-008-0068-3.pdf
5. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008)**. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC : U.S. Department of Health and Human Services, 2008. health.gov/paguidelines/2008/report/pdf/CommitteeReport.pdf
6. **Nilsson et al. (2011)**. Forests, trees and human health. Springer Netherlands.
7. **Rigling, A., Schaller, H. P. (Éd.)** 2015 : Rapport forestier 2015. État et utilisation de la forêt suisse. Office fédéral de l'environnement, Berne, Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage WSL, Birmensdorf. 144 p. <https://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/forets/publications-etudes/publications/rapport-forestier-2015.html>
8. **Ten Brink et al. (2016)**. The health and social benefits of nature and biodiversity protection – A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/Brussels. [//ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Annex%201%20-%202020%20cases%20sent.pdf](https://ec.europa.eu/environment/nature/biodiversity/intro/docs/Health%20and%20Social%20Benefits%20of%20Nature%20-%20Final%20Report%20Annex%201%20-%202020%20cases%20sent.pdf)
9. **World Health Organization and Secretariat of the Convention on Biological Diversity (2015)**. Connecting global priorities: Biodiversity and human health. www.cbd.int/health/SOK-biodiversity-en.pdf