

Contributions de Pascale d'Erm

Après avoir guidé les bains de forêt lors des sorties du matin, Pascale d'Erm a présenté ses travaux sur l'« État des connaissances scientifiques et expériences internationales sur la santé mentale régénérée par l'immersion en forêt et une mise en relation aux arbres ». Cette présentation reprenait de nombreux thèmes liés aux bienfaits de la nature sur la santé qui sont abordés dans son documentaire intitulé « Natura », ainsi que dans son livre du même nom.

Biographie ([texte](#) des éditions *La mer salée*)

« Journaliste et auteure spécialisée dans les questions de nature et d'environnement depuis une vingtaine d'années, Pascale d'Erm a travaillé aux côtés de la Fondation Nicolas Hulot, de Yann Arthus Bertrand, de l'ex Cinquième (Gaïa), de France 3 Ouest et Ushuaïa TV. Elle a publié dans Santé Magazine et collabore régulièrement à Psychologies magazine. Aujourd'hui, elle consacre ses recherches à l'influence des femmes dans l'émergence d'un nouveau monde, les liens entre la nature et la santé et l'articulation entre transformation individuelle et collective (l'écologie intérieure, ou écologie du cœur). »

Présentation du livre *Natura* de Pascale d'Erm ([texte](#) des éditions *Les liens qui libèrent*)

Intuitivement, nous savons que notre sentiment de bien-être s'accroît lorsque nous faisons une marche en montagne, une promenade dans un parc ou quelques pas au milieu de la garrigue. Qu'en serait-il si nous disposions d'éléments objectifs, ou de preuves scientifiques, montrant que la fréquentation de la nature renforce notre immunité, nous aide à lutter contre le stress, les états dépressifs ou l'hyperactivité des enfants, restaure la concentration, améliore notre humeur, réduit les risques de maladie cardiovasculaire ou de diabète, atténue les inégalités socio-économiques en matière de santé ? Quelles seraient les conséquences de ces découvertes dans le domaine de la santé publique, de l'urbanisme ou de l'éducation ?

Voici le récit de cette formidable aventure scientifique en marche, depuis les premières études sur l'impact positif d'une vue arborée dans les hôpitaux, parues dans les années 1980, jusqu'à l'apport récent des neurosciences. Comment expliquer que l'expérience de nature – les arbres, les paysages, les jardins... – ait de tels effets sur nous ? Quels sont les mécanismes thérapeutiques qui agissent sur notre corps, nos humeurs, notre état d'esprit ? La sauvegarde des forêts, la plantation d'arbres dans les écoles et les hôpitaux ou l'aménagement de villes vertes, peuvent-ils contribuer non seulement à notre bien-être, mais aussi à notre équilibre ?

Ces découvertes pourraient révolutionner notre approche de la santé, de la médecine, et notre rapport au monde vivant.

Autres liens utiles

Documentaire *Natura* : https://www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/22395_0

Site de la fédération francophone des praticien.ne.s en sylvothérapie et shinrin-yoku (bains de forêts) : <https://en-chemin-vers.eu/>