



L'inspecteur cantonal des forêts de Genève, Patrik Fouvy (en jaune), accueillant les participants dans la forêt de Belle-Idée.

Photo: Jeanne Portier

# Regards croisés sur les bienfaits de la forêt pour la santé mentale

Le Forum forestier lémanique a réuni divers intervenants suisses et français autour d'un public intéressé par le thème «Forêt et santé mentale». Cette journée d'échanges a eu lieu dans la forêt de Belle-Idée, à Thônex (GE). Les bains de forêt ont été au centre de l'attention.

Jeanne Portier<sup>1</sup>, Andréa Finger-Stich<sup>2</sup> | Les résultats de l'enquête suisse WaMos 3 (suivi socioculturel de la forêt auprès de la population de l'Office fédéral de l'environnement) ont montré que le ressenti de bien-être est une des principales motivations pour des visites en forêt, les visiteurs y pratiquant le plus souvent la promenade dans un but de délassément. La crise sanitaire du Covid

a réaffirmé les bienfaits de la forêt sur la santé physique et mentale. La fréquentation des forêts urbaines et périurbaines est en augmentation, et les attentes et pratiques récréatives se diversifient. Les gestionnaires forestiers doivent concilier la préservation de la santé de la forêt avec l'offre d'un accueil favorable à la santé et à la sécurité du public.

La 24<sup>e</sup> journée du Forum forestier lémanique ayant eu lieu en mai 2023 a rassemblé un public varié autour d'expert-e-s intéressé-e-s par les liens forêt et santé mentale. Une attention particulière a été

portée aux bains de forêt. L'événement s'est tenu dans la forêt urbaine de Belle-Idée, près de Genève. Exemple remarquable de forêt urbaine multifonctionnelle et en bonne santé, la forêt de Belle-Idée offre une diversité d'essences telles que des chênes, des charmes et des peupliers. Elle constitue un cas-étude idéal pour ce forum en raison de sa proximité avec un nouveau quartier, des écoles et un hôpital psychiatrique et gériatrique.

## Les bains de forêt

Les bains de forêt (shinrin-yoku en japonais), sont une pratique thérapeutique originaire

<sup>1</sup>Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage [WSL],

<sup>2</sup><https://ecologiecommunaute.fr>.

du Japon qui favorise une connexion multisensorielle avec la nature, en particulier les arbres et la forêt. Ils impliquent une série d'invitations reposant sur la respiration, la lenteur et l'observation. Souvent pratiqués en groupe, ils encouragent les échanges, la confiance et le respect mutuel.

Dans la forêt de Belle-Idée, Pascale d'Erm, journaliste, réalisatrice, auteure et guide accréditée de bains de forêt, a invité les participants du forum à un bain de forêt. Idéalement, cette pratique nécessite un itinéraire offrant un accès direct aux arbres, des milieux naturels calmes ainsi que des espaces forestiers variés. Malgré la taille du groupe (environ 20 participant-e-s), l'expérience a été hautement appréciée. Forte de rencontres avec de nombreux scientifiques, médecins, pédagogues et pratiquants de bains de forêts à travers le monde, Pascale d'Erm a expliqué les effets thérapeutiques de la forêt et des arbres et les pratiques les favorisant; des arguments plus largement développés dans son ouvrage *Natura* [1]. Ainsi, les bains de forêt améliorent les états dépressifs et anxieux, réduisent le niveau de

cortisol (hormone du stress), l'hyperactivité, la pression artérielle, régulent le pouls, et stimulent le système immunitaire.

#### Les goûts du public varient

Patrik Fouvy, inspecteur forestier du canton de Genève, directeur du Service du paysage et des forêts et de l'Office cantonal de l'agriculture et de la nature, a dirigé un atelier sur la gestion forestière. Les participants ont discuté des attentes du public envers les forêts urbaines et périurbaines, notamment en termes de relaxation. Les goûts varient: certains préfèrent des milieux ouverts et lumineux pour se sentir en sécurité, tandis que d'autres recherchent l'intimité des forêts denses. Des discussions ont aussi porté sur la perception des insectes et du bois mort, considérés par certains comme un inconvénient et par d'autres comme un signe de santé écologique.

Des consensus ont toutefois émergé, comme l'importance de l'accessibilité et de la familiarité avec les lieux. Des sentiers étroits et sinueux sont souhaitables car ils peuvent occulter les potentielles infrastruc-

tures entourant la forêt et créer l'impression d'un espace forestier plus vaste, surtout dans les petites surfaces forestières. La diversité des essences, des couleurs et des odeurs est également appréciée car elle offre une variété d'expériences sensorielles qui changent avec les saisons. Les participant-e-s valorisent les forêts en bonne santé, où la présence d'arbres majestueux offre une sensation de durée et un ancrage facilitant la relaxation. Bien que la connexion à la nature puisse être favorisée par l'accès à de grands arbres et la possibilité de s'asseoir à même le sol, des compromis sont nécessaires pour éviter d'endommager les arbres et les sols.

#### Les gestionnaires forestiers

La perception de conflits d'usage en forêt s'est accrue ces 30 dernières années (Wamos 3), complexifiant la tâche des gestionnaires de forêts urbaines et périurbaines de concilier les diverses pratiques. Par exemple, les participant-e-s à la journée ont souligné que les activités bruyantes, les chiens non tenus en laisse, le VTT ou les cyclistes rapides peuvent perturber l'expérience



*Pascale d'Erm (au premier plan à gauche), discutant des impressions des participants sur l'expérience du bain de forêt dans la forêt de Belle-Idée.*

Photo: Jeanne Portier

du promeneur cherchant le délasserment. Par ailleurs, les sentiers étroits et sinueux propices à l'immersion en forêt ne sont pas adaptés à d'autres pratiques nécessitant des voies plus larges et rectilignes. La variabilité de la fréquentation oblige souvent les gestionnaires à trouver des compromis impliquant d'accueillir, tolérer, canaliser – et parfois interdire – certaines pratiques, afin de préserver la nature et pourvoir aux autres fonctions de production et de protection.

Mais les gestionnaires disposent d'une marge de manœuvre importante. Grâce à leur connaissance approfondie des forêts, ils peuvent développer des plans de gestion créatifs, varier les types de coupes pour contrôler la lumière au sol et sélectionner des essences adaptées aux conditions locales. Dans les réserves forestières et autres zones protégées, ces possibilités sont plus limitées.

#### Les psychiatres

Philipp Baumann, psychiatre psychothérapeute FMH, médecin installé en pratique privée à Morges et agréé pour la recherche au Service de psychiatrie générale, DP-CHUV (Département psychiatrique du Centre hospitalier universitaire vaudois), a présenté l'approche novatrice qu'il a développée avec sa collègue psychologue, Nathalie Fehr. Cette démarche consiste à mener des consultations lors de promenades en nature pour tirer parti des bienfaits des espaces verts sur la santé mentale des patients. Cette approche s'inspire de travaux scientifiques montrant que les environnements urbains

peuvent favoriser la survenue de troubles psychotiques, tandis que la proximité avec la nature est protectrice pour les patients [2].

Philipp Baumann et ses collègues ont observé que cette approche conduit souvent les patients à s'ouvrir. Patients et psychiatres marchent en petits groupes à travers divers espaces verts tels que des pâturages, des bordures de ruisseau et des zones forestières, afin de favoriser le dialogue et les échanges. Les itinéraires sont sécuritaires et autorisent un retour rapide en cas de besoin. La marche côte à côte modifie la relation patient-psychiatre en faveur d'une interaction dépourvue de blouse blanche, plus égalitaire et confiante. La marche en plein air favorise la libération de la parole et stimule la réflexion, les sens et les émotions.

#### Perspectives

Les échanges durant le forum ont souligné l'importance de rendre les forêts accessibles aux populations urbaines pour leur bien-être physique et mental, surtout pour les enfants pouvant ainsi découvrir les bienfaits de la nature dès leur jeune âge. L'aménagement de forêts offrant des espaces propices à la détente près des écoles et des hôpitaux est crucial, et pourrait être davantage valorisé par les villes. Les gestionnaires forestiers suisses et français ont exprimé un vif intérêt à adapter leurs pratiques dans ce sens, notamment pour intégrer des espaces favorables à la pratique des bains de forêt. Pour cela, une meilleure compréhension des besoins du public et des collaborations avec des experts en médecine seraient nécessai-

res. Les journées d'échanges telles que ce forum ainsi que le développement de projets interdisciplinaires peuvent permettre de trouver des solutions innovantes adaptées à la diversité des forêts et de leurs usagers. ■

#### Références

- [1] Pascale d'Erm, 2019, «Natura. Pourquoi la nature nous soigne... et nous rend plus heureux», Editions Les Liens qui libèrent.  
[2] Baumann PS et al. Urban remediation, «A new recovery-oriented strategy to manage urban stress after first-episode psychosis», Soc Psychiatry, Psychiatr Epidemiol, 2020 Mar, 55(3), 273-283.

### EAU EN FORÊT: ENJEUX ET DÉFIS

La 25<sup>e</sup> journée du Forum forestier lémanique sera consacrée à la thématique de l'eau en forêt, le jeudi 30 mai prochain au Parc naturel du Jorat (VD), dès 8 h 30. À l'heure où le changement climatique entraîne des modifications hydriques ayant des conséquences sur l'état et la qualité des milieux forestiers, sur leur biodiversité et sur les services écosystémiques qu'ils fournissent, il est essentiel de mieux connaître les enjeux liés à l'eau en forêt. Le but de la journée sera d'identifier les nombreuses formes que prend l'eau en forêt puis d'échanger sur les défis de sa gestion.

Inscriptions en ligne:  
<https://f-f-l.org/>



Sentier dans la forêt de Belle-Idée.

Photo: Jeanne Portier