



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

# La forêt au chevet de notre bien-être

## *Havre de paix et de ressourcement*

***Dans nos sociétés modernes et hyperactives, la forêt est appelée à contribuer de manière toujours plus significative à notre santé tant psychique que physique.***

Une promenade en forêt a un impact positif sur la restauration et le bien-être psychologique, améliore l'humeur et l'attention. Plusieurs études démontrent qu'en prévention ou même sous forme thérapeutique, les bienfaits des arbres et de la forêt peuvent être mis au service de notre santé. La « sylvothérapie<sup>1</sup> », inspirée de la culture asiatique, est de plus en plus considérée par la médecine traditionnelle.

En ces temps troublés par la pandémie, la forêt apparaît comme un havre de paix. Elle nous accueille « à branches ouvertes », paisible, imperturbable ou presque. Elle nous prend « sous son feuillage », nous console, nous ressource et bien plus encore. C'est que ces arbres, souvent séculaires, invitent à un certain respect, une humilité toute naturelle ; eux qui ont été témoins de guerres et de hauts faits historiques. La forêt est un écosystème évoluant dans une autre dimension temporelle ; le temps s'y arrête, la réflexion ou la méditation occupe tout l'espace ; c'est apaisant.

La douceur du milieu forestier à l'abri des vents, ses températures plus clémentes hiver comme été, son ombrage naturel ou son humidité de l'air constante apportent bien-être à son visiteur. Sa robe de couleurs différentes au fil des saisons et ses puissants troncs jouent un rôle revitalisant sur notre psychisme.



Ce n'est pas pour rien si la médecine traditionnelle japonaise soigne certains maux par immersion dans ce milieu naturel. Le contact auprès d'arbres majestueux, entourés de verdure, nous aide à surmonter difficultés, apporte sérénité et confiance. Cette dimension du bien-être forestier prend toujours plus d'importance dans nos sociétés urbanisées, globalisées, stressées et émotionnellement épuisées.

L'important essor ces dernières années de l'école ou de groupes de jeux en forêt n'y est pas étranger. Le contact de l'enfant avec la nature est un atout important pour son développement et sa perception future de notre environnement. Vivre et expérimenter la forêt lui permettra de mieux la comprendre mais aussi plus tard, à l'âge adulte, de nouer un lien émotionnel empreint de souvenirs ou de sensations positives.



Ce pouvoir « thérapeutique » de la forêt, encore largement méconnu au sein de notre société, influencera la manière de façonner et d'entretenir les boisés urbains et périurbains. Le développement de la récréation, de l'éducation et du tourisme durable en forêt induit indirectement des bienfaits pour la santé. Dans ce sens, la promotion de forêts séduisantes, accueillantes et diversifiées contribue significativement au bien-être de notre société.

La mise en place d'une coopération intersectorielle entre propriétaires forestiers, exploitants et professionnels de tous horizons est un véritable défi d'avenir. La forêt de demain sera encore plus multifonctionnelle.

### *Le clic utile*

<https://www.freizeitwald.ch/fr/visite-en-foret/sante/bienfaits-de-la-foret-pour-la-sante>

*Hauterive, février 2022*

*Frédéric Schneider,  
chef du 1<sup>er</sup> arrondissement forestier,  
Service des forêts et de la nature*

<sup>1</sup>Sylvothérapie : repose sur l'idée qu'être dans une forêt ou à proximité d'arbres a un effet bénéfique pour le bien-être et la santé (source : Wikipedia).

Photo : SFN, Illustration : Nikola Zaric