



Conservatoire
d'espaces naturels
Hauts-de-France

Une association
au service de la nature

La lettre d'infos

Mai 2024 - N°18



La nature :
source de bien-être

La nature, source de bien-être

En 2015, un sondage réalisé dans le cadre de la Fête de la nature révélait que 96 % des Français interrogés percevaient la nature comme un « lieu de bien-être et de ressourcement ».

De nos jours, le nombre croissant de livres, la sylvothérapie* qui attire de plus en plus d'adeptes ou encore la multiplication des salons « nature et bien-être », sont autant de signes indiquant l'intérêt du grand public pour le sujet. Alors, la nature nous fait-elle vraiment du bien ?

DE QUELLE NATURE PARLE-T-ON ?

La nature est ici vue au sens large : éléments naturels (pierres, eau, vent), faune, flore, paysages (mer, montagne, forêt), qui ne font pas nécessairement partie d'une biodiversité qui fonctionne dans un écosystème donné.

En 1984, une étude montrait que des patients possédant une fenêtre sur l'extérieur guérissaient plus rapidement à la suite d'opérations que ceux ne bénéficiant pas d'une telle vue.

Est-ce que quelques plantes vertes ou une photo de la mer suffisent pour apprécier les bienfaits de la nature ? La question - volontairement provocatrice - revêt une grande importance car elle peut avoir des répercussions sur les décisions de protection environnementale et les politiques de santé publique.

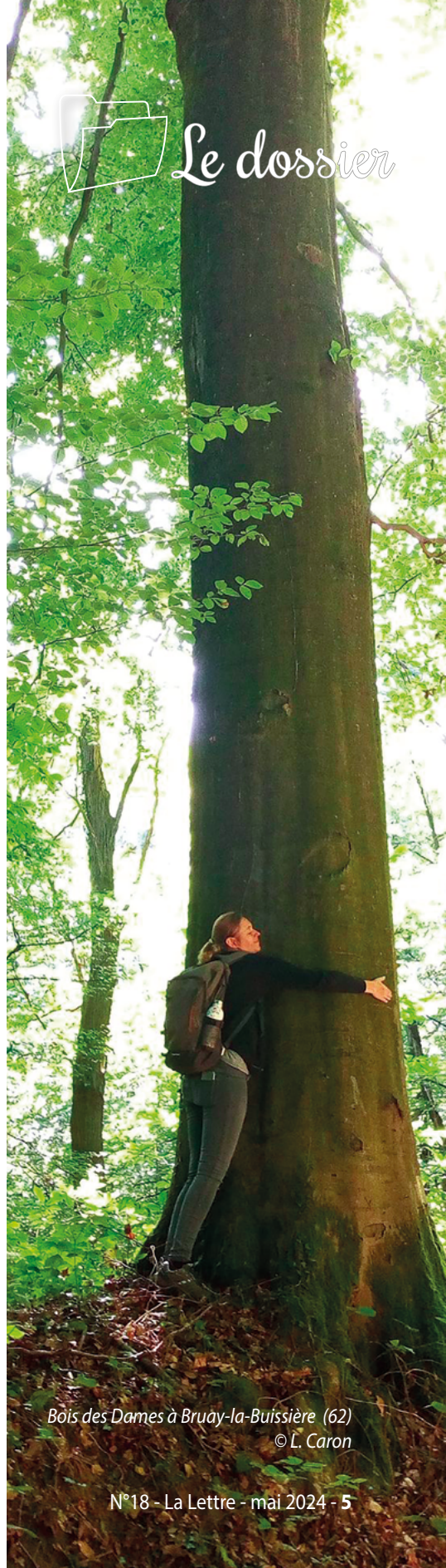
ÊTRE AU CONTACT DE LA NATURE FAVORISERAIT NOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

Si l'on accepte généralement l'hypothèse d'un lien entre la nature et le bien-être, des travaux de médecine, de psychologie ou encore de sciences cognitives confirment en effet cette perspective. À cela s'ajoutent les transformations sociales et environnementales des dernières décennies qui ont un impact sur la nature et nos interactions avec elle. La notion de bien-être ne se limite pas ici à la santé,

(* se ressourcer en forêt)



Le dossier



Bois des Dames à Bruay-la-Buissière (62)

© L. Caron



Cours d'eau traversant le Marais de Tigny-Noyelle (62) © L. Caron

mais renvoie plus largement à un état de bien-être physique, mental et social. Des chercheurs ont ainsi établi une liste des domaines de recherche à explorer.

LA NATURE COMME REMÈDE

Selon plusieurs études, l'environnement naturel favorise une diminution du stress et de la dépression, tandis que l'estime de soi, le sentiment de bonheur et la créativité sont améliorés. La nature soulage nos souffrances psychologiques et améliore également nos capacités cognitives, en diminuant la fatigue et en renforçant notre capacité d'attention. Elle participe aussi à notre bien-être physique : réduction de la douleur, de la pression

artérielle, de l'obésité...

Conscient de cela, le Conservatoire d'espaces naturels des Hauts-de-France s'est engagé depuis plusieurs années au côté de structures médico-sociales, comme au travers du projet « Biodiver'santé » mené en partenariat avec l'Institut Départemental Albert Calmette (IDAC) à Camiers (62) qui associe la nature au programme thérapeutique des patients.

UNE NATURE RICHE EN BIODIVERSITÉ

Selon les recherches, il est généralement admis qu'une nature en bonne santé, c'est-à-dire riche en biodiversité et fonctionnelle, garantit une bonne santé humaine.

Ce constat peut sembler évident, pourtant,

la convergence des débats entre les problématiques environnementales et sociales est assez récente. L'augmentation de la demande de produits respectueux de l'environnement témoignent de la prise de conscience de ces enjeux par l'opinion publique. Lorsqu'il s'agit d'une exposition directe ou via l'alimentation, la relation entre des systèmes naturels dégradés et des effets négatifs sur la santé humaine est facile à envisager.

Il reste à explorer les bénéfices sur la santé et le bien-être, apportés par l'exposition à des environnements riches en biodiversité. C'est évident dans le domaine des allergies chroniques et des maladies inflammatoires. Selon l'hypothèse dite de biodiversité, la baisse de l'exposition humaine à la population microbienne affecterait le microbiote. Ainsi, grâce à l'exposition à différents milieux naturels, il serait possible de développer des réponses immunitaires aux allergènes et à d'autres facteurs pouvant entraîner des maladies.

La destruction des habitats naturels et des espèces, l'exploitation excessive des ressources et le changement climatique sont des facteurs qui contribuent à réduire la diversité de la nature et perturbent son fonctionnement, ce qui met en danger notre santé et notre bien-être.

UNE « DOSE » DE NATURE

Dans quelles relations avec la nature faut-il être engagé pour en percevoir les bénéfices ? Faut-il la regarder ou bien la toucher ? Et à quelle fréquence ?

Ces interrogations font partie d'un contexte actuel de modification des rapports à la nature, en raison des modes de vie urbains et sédentaires. Nous passons de moins en moins de temps à l'extérieur et, pour la plupart d'entre-nous, dans un environnement naturel appauvri, au point que certains auteurs parlent à ce sujet d'« extinction de l'expérience ».

Il est parfois difficile d'isoler les facteurs qui

impactent le bien-être humain de l'ensemble des expériences vécues. D'où la proposition de certains auteurs de s'appuyer sur le concept de « dose » de nature comme cadre de recherche, permettant alors d'associer des durées, des fréquences et des intensités variées d'expériences et d'exposition à la nature. Les différents paramètres qui composent cette « dose » sont ensuite traités 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.

VOIR LA VIE EN VERT ?

Il reste encore difficile de comprendre la complexité des mécanismes à l'œuvre. Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ? À cette question est avancée l'hypothèse de « biophilie », qui suppose que l'homme a une tendance naturelle à chercher des liens avec la nature et d'autres formes de vie. Cet intérêt pour la nature serait le produit d'une évolution biologique permettant la meilleure adaptation possible à l'environnement.

La diminution rapide des habitats naturels et l'effondrement de la diversité des espèces animales et végétales renvoient à un inquiétant scénario concernant le bien-être humain. En outre, les modes de vie modernes se manifestent, pour de nombreuses personnes, par une exposition directe moins importante à l'environnement naturel.

Si notre bien-être dépend en partie de la qualité de notre lien à la nature, il faut s'interroger sur les conséquences humaines et environnementales de cette « déconnexion » qui s'amorce. Pour inverser cette tendance, le développement des recherches scientifiques doit s'accompagner de la mise en place d'actions de terrain. Il est urgent de protéger et de favoriser la biodiversité des espaces naturels, mais aussi d'amener les citoyens dans ces espaces.

Le Conservatoire l'a bien compris et crée les conditions favorables à maintenir ce lien indispensable entre l'Homme et la nature. En juin prochain, grâce au soutien de la Région,



« Biodiver'santé » : la nature devient un outil pour le bien-être des patients

Au travers du projet « Biodiver'santé » mis en oeuvre par l'Institut Départemental Albert Calmette de Camiers (IDAC) et le Conservatoire d'espaces naturels des Hauts-de-France, la nature devient un outil pour le bien-être des patients et résidents. Ce projet initié en 2017 permet aux personnes en situation de handicap de prendre contact avec la nature, grâce aux espaces naturels dont dispose l'IDAC et aux animations proposées chaque année par le Conservatoire.

Au travers de ce programme, l'IDAC développe, en collaboration avec le Conservatoire et ses animateurs, un projet autour de la nature. Ce projet se décline en animations pédagogiques se déroulant sur le site naturel l'IDAC géré par le Conservatoire. Les patients et résidents ont ainsi l'occasion d'observer la nature au fil des saisons et de découvrir la faune et la flore qui les entourent, grâce aux sentiers aménagés.



Coucher de soleil vu depuis la Montagne de Frise (80) © J. Xxx

l'association lance l'opération « Hauts-de-France Nature » qui invite la population au travers de près de 65 rendez-vous organisés sur de nombreux sites naturels préservés par le Conservatoire.

En même temps, le domaine de l'éducation porte aussi une responsabilité dans la prise de mesures pour encourager les jeunes à développer et entretenir des relations avec

la nature le plus tôt et le plus régulièrement possible.

Alors que la préservation de la biodiversité peine à s'inscrire dans les agendas politiques, la prise en compte de la santé et du bien-être humain comme étant étroitement liée à des conditions environnementales favorables pourrait constituer un argument décisif.

Ludivine Caron

Références bibliographiques :

Résultats du sondage «Fête de la Nature» réalisé par OpinionWay en 2015 sur «Le rapport des Français à la nature». Consultable sur : <https://eveil-et-nature.com/wp-content/uploads/2015/04/Communique-Sondage-Le-rapport-des-Francais-a-la-nature-16-avril-2015.pdf>

«Pourquoi la nature nous fait-elle du bien ?», Alix Cosquer dans « Rhizome » 2022/1 (N° 82), pages 13 à 14.

Consultable sur : <https://www.cairn.info/revue-rhizome-2022-1-page-13.htm>

«L'extinction de l'expérience» Robert Michael Pyle, traduit de l'anglais par Mathias Lefèvre dans «Écologie & politique» 2016/2 (N° 53), pages 185 à 196.

Consultable sur : <https://www.cairn.info/revue-ecologie-et-politique-2016-2-page-185.htm>

« Hauts-de-France Nature » : renouer et développer notre lien avec la nature...

La Région Hauts-de-France et le Conservatoire d'espaces naturels des Hauts-de-France s'associent et lancent la première édition de « Hauts-de-France Nature », une opération inédite à destination des habitants des Hauts-de-France. Du 7 au 9 juin 2024, partez à la découverte de sites naturels préservés accompagnés de passionnés de nature. Visites guidées, randonnées, balades au crépuscule, animations ludiques ... rythmeront ces 3 jours. 65 rendez-vous organisés en 1 week-end, tel est le programme ambitieux de l'évènement. Gratuit et accessible à tous, habitants des Hauts-de-France, venez découvrir le patrimoine naturel qui vous entoure : nature.hautsdefrance.fr

