

De la simple promenade au « bain de forêt », ce qui est prouvé et ce qui ne l'est pas encore

Une piste possible pour repenser notre relation au vivant

par Alix COSQUER

***Depuis les années 1990,
de nombreuses études ont montré
des effets bénéfiques physiques,
psychiques et sociaux
de l'immersion en forêt.
Il existe cependant une variété
d'espaces forestiers et de pratiques
qui met en lumière diverses dimen-
sions du concept de sylvothérapie.
Cet article nous éclaire sur
ce qui se joue dans le déploiement
de ces approches, aux frontières
des sciences de la santé
et de l'environnement,
des pratiques thérapeutiques
et des usages de société.***

Une notion aux multiples dimensions

Le concept de sylvothérapie – ou thérapie forestière – recouvre une diversité de recherches et de pratiques qui s'appuient sur l'immersion des personnes dans un espace forestier, dans une perspective de santé et de bien-être.

Le terme a fait une réapparition récente en Europe à travers la diffusion de pratiques venues du Japon. En 1982, l'agence forestière du Japon forge le terme de « shinrin-yoku » (que l'on peut traduire littéralement par « bain de forêt ») pour inviter les Japonais à fréquenter les forêts dans le but de contribuer à une bonne hygiène de vie et réduire le stress. A partir des années 1990, plusieurs initiatives japonaises et coréennes visent à étudier les effets des milieux forestiers – et de leur fréquentation – sur la santé humaine. Le terme de « sylvothérapie » (*forest therapy*) est proposé par le docteur Quing Li en 2012 (QUING LI, 2012). Toutefois, cet intérêt pour les liens entre les forêts et la santé humaine n'est ni récent, ni exclusif aux pays asiatiques. On relève ainsi la première mention du terme en français en 1985, dans l'ouvrage *Forêt et santé. Guide pratique de sylvothérapie* (PLAISANCE, 1985) de George Plaisance (Cf. p. 19).

Le déploiement de la sylvothérapie révèle un concept multidimensionnel, dont les enjeux sont associés aux divers contextes sociaux et environnementaux. En Asie, ce développement s'inscrit dans une réflexion autour de la contribution des forêts aux problématiques de santé en lien avec les modes de vie urbains et dans une réflexion économique et sociale relative à la mise en valeur des zones rurales forestières. En Occident, le renouvellement de la thérapie forestière, porté par une tradition du paysage thérapeutique, s'insère plutôt dans des enjeux de santé publique et d'éducation, à travers les préoccupations d'accès et d'exposition à la nature auprès d'une diversité de publics.

Par ailleurs, deux visions de la santé se rencontrent autour de la sylvothérapie. Une première approche médicale porte sur l'étude des maladies et des divers moyens de traiter les pathologies, à travers une approche dichotomique maladie/santé. Une deuxième approche, dite salutogène (ANTONOVSKY, 1987 ; LINDSTRÖM *et al.* 2012) consiste à s'intéresser plutôt aux facteurs qui favorisent la santé et le bien-être humain – individuel et social – en établissant un continuum entre un état de bien-être et un état de mal-être.

L'étude des effets des milieux forestiers et de la sylvothérapie sur la santé humaine met en lumière diverses dimensions du concept de sylvothérapie, interroge les contours de ces pratiques et invite à une perspective critique sur ces développements (COSQUER, 2021).

Les effets bénéfiques de l'exposition forestière et des pratiques thérapeutiques en forêt

Au cours de la dernière décennie, le champ de recherche portant sur l'étude des effets du contact avec la nature et notamment de l'exposition aux systèmes forestiers sur la santé humaine s'est considérablement développé (NEJAD *et al.* 2022 ; JIMENEZ *et al.* 2021 ; YANG *et al.* 2021 ; FRANCO *et al.* 2017 ; HARTIG *et al.* 2014). Quoique portant sur des milieux écologiques différents et s'inscrivant dans une diversité de contextes d'expérience, les résultats des études pointent des effets bénéfiques, à la fois physiques, psychiques et sociaux, sur la santé auprès de différents publics.

Plusieurs enjeux principaux en termes de santé dans les pays occidentaux sont liés aux modes de vie contemporains (urbanisation, sédentarité, augmentation du temps passé devant les écrans), qui entraînent une diminution du temps passé en extérieur et un accroissement de certaines pathologies. L'accès à la nature, et notamment aux espaces boisés, en permettant à la fois une augmentation de l'activité physique et une diminution du stress et des risques de santé associés (KONDO *et al.* 2018), émerge comme un enjeu de santé publique.

Des bénéfices physiques. Les effets physiques bénéfiques de l'exposition aux environnements naturels sont majoritairement décrits à travers l'observation d'une série de mesures, telles que l'activité cérébrale, la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de cortisol et d'adrénaline, qui sont des marqueurs de l'activation de fonctions du système nerveux (HANSEN *et al.*, 2017 ; SONG *et al.*, 2016 ; IDENO *et al.*, 2017). Des études ont montré les contributions positives de contacts aux environnements forestiers sur le sommeil (KIM *et al.* 2020), l'immunité (CHAE *et al.* 2021), ou encore la prévention de certaines maladies (LI *et al.* 2007).

Des bénéfices psychiques. Les effets psychiques pointent un accroissement du bien-être psychologique engendré par l'exposition des individus aux environnements forestiers. La réduction physiologique du stress s'accompagne d'une diminution des facteurs de risques psychologiques et de la charge de certaines maladies psychiques liées au stress (RAJOO *et al.* 2020 ; LEE *et al.* 2014 ; SUNG *et al.* 2012 ; BERTO *et al.* 2014). L'exposition à la nature est également associée à la baisse des incidences d'autres pathologies, telles que les troubles anxieux et dépressifs (BERMAN *et al.* 2012 ; SARKAR *et al.* 2018), à une restauration des fonctions cognitives (BRATMAN *et al.* 2015), de la mémoire et de l'attention (OHLY *et al.* 2016 ; STEVENSON *et al.* 2018), et à une amélioration de la santé mentale (VANAKEN *et al.* 2018).

Des bénéfices sociaux. Les expériences de contact avec des milieux naturels participent également au développement de comportements prosociaux et à la cohésion sociale (ARBUTHNOTT *et al.* 2023) et contribuent à la diminution des inégalités sociales de santé (MITCHELL *et al.* 2008).

Une diversité de milieux naturels et de pratiques de sylvothérapie

Les effets bénéfiques observés lors des études sont associés à une diversité de contextes (individuels, socio-culturels, écologiques et territoriaux) qui participent à la construction des relations des personnes aux espaces forestiers. Quelle est la contribution des caractéristiques biologiques et écologiques des milieux aux effets observés sur la santé humaine ? Quelle est l'influence des pratiques développées dans le cadre de la sylvothérapie ? Les effets cumulatifs des différents paramètres (tels que l'activité physique, l'accessibilité des sites, la biodiversité des milieux...) contribuent à cette complexité.

De manière générale, le champ d'étude portant sur les effets des expériences de nature est fortement appelé à se développer (FRUMKIN *et al.* 2017) et des lacunes subsistent largement en termes de connaissances (GRILLI *et al.* 2020 ; FRANCO *et al.* 2017) ; Selon les études, on observe de fortes variabilités entre les publics, les contextes dans lesquels s'inscrivent les recherches, les méthodologies ou encore les effets observés (TYRVÄINEN 2019).

Une diversité d'espaces forestiers

La majeure partie des pratiques de sylvothérapie ont pour cadre des forêts existantes. Il existe un continuum très large entre des espaces forestiers présentant des caractéristiques remarquables (biodiversité, paysages, patrimoine...) et des peuplements d'arbres, dispersés dans des espaces artificialisés. Certaines approches consistent à amener les personnes à fréquenter des sites forestiers, reconnus pour leurs effets positifs sur la santé (c'est par exemple le cas de forêts labellisées au Japon), pour l'intérêt qu'ils suscitent auprès du public (les apports de la diversité biologique de ces milieux s'entremêlant avec des enjeux patrimoniaux et culturels) ou parce qu'ils se prêtent au déploiement d'activités (dans le cas de sites aménagés).

D'autres initiatives cherchent plutôt à favoriser l'accès et la proximité des espaces forestiers en encourageant la fréquentation des milieux boisés là où les gens vivent, par

exemple en proximité des centres urbains (KONDO *et al.* 2018). Dans d'autres cas enfin, les espaces forestiers sont précisément pensés et créés dans un objectif thérapeutique (forêts thérapeutiques) (CORAZON *et al.* 2010).

Un éventail de pratiques

Une partie des approches en sylvothérapie s'inscrit dans le cadre des thérapies¹ basées sur la nature² – un terme générique pour décrire les approches de santé reposant sur des expériences et des activités dans un cadre naturel – spécifiquement conçues pour soutenir un processus de soin. Ces thérapies basées sur la nature relèvent parfois, mais non nécessairement, d'une approche médicale ; on parle alors de médecine basée sur la nature (ou de médecine par la nature) lorsque la recherche médicale est mobilisée pour documenter les effets de certaines pratiques. Plus largement, l'écothérapie (CLINEBEL 1996) désigne un large champ de pratiques s'intéressant au développement de relations entre les individus et la nature dans une perspective préventive de santé (détente physiologique, diminution du stress, amélioration de la qualité de vie...), de construction et d'enrichissement du lien humain-nature.

Les démarches de sylvothérapie font intervenir de multiples comportements et interactions (sollicités, spontanés, involontaires...). Certaines caractéristiques des pratiques d'accompagnement apparaissent toutefois comme des constantes de l'expérience : une situation d'exposition des individus à un espace forestier (qui peut être estimée à travers des facteurs tels que la proximité, la fréquence et la durée du contact à la nature) ; la recherche d'un état d'attention, de disponibilité (physique et mentale) du sujet au

1 - La thérapie étant, de manière large, un moyen de prévenir, traiter, soigner, ou soulager une maladie, il en existe un très grand nombre : médicales, paramédicales ou non conventionnelles ; individuelles ou en groupe ; longues ou de courte durée ; agissant sur le psychisme ou le physique...

2 - « *Nature-based therapy* » en anglais. Les termes de « thérapie assistée par la relation à la nature » et de « thérapie verte » sont aussi parfois employés.

Photo 1 :
Immersion en forêt dans le Var.
Photo Lionel Barbe.



moment présent ; une expérience physique et sensorielle avec l'environnement ; l'écoute et l'accompagnement d'émotions et des sensibilités ; l'émergence d'une réflexivité – individuelle ou collective - sur l'expérience vécue.

Perspectives critiques et développements

L'étude des concepts et des usages de la sylvothérapie conduit à s'interroger sur ce qui se joue dans le déploiement de ces approches, aux frontières des sciences de la santé et de l'environnement, des pratiques thérapeutiques et des usages de société. Les rapports des humains aux arbres et aux forêts, complexes et millénaires, traduisent l'ambivalence des relations entretenues avec le vivant et la diversité des positionnements humains à l'égard de la nature, de la santé et plus largement des manières d'être au monde.

Quels modèles pour la sylvothérapie ?

La voie de l'équilibre. Une première approche consiste à considérer les expériences de contact avec les espaces forestiers comme des occasions favorables pour rétablir un « équilibre » entre des besoins physiques et psychiques de contact avec des éléments naturels et des contraintes liées aux cadres de vie contemporains. Par de nombreux aspects, la sylvothérapie ne vise pas une remise en cause des modèles économiques et sociaux mais leur intégration en accompagnant les individus afin qu'ils en supportent mieux les effets.

Cette démarche présente le risque de développer et d'entretenir une vision exclusivement utilitariste de la nature. La forêt est perçue à travers ses bénéfices, et non comme un sujet d'intérêt auprès duquel on chercherait à comprendre les liens d'interrelations qui s'établissent et à produire du sens. Cette approche assoit une représentation anthropocentrée du monde, qui se traduit par une absence quasi générale dans la littérature d'un questionnement des effets environnementaux négatifs potentiels occasionnés par les pratiques de sylvothérapie.

La voie de la transformation. Une deuxième approche, plus globale, s'inscrit dans une perspective de transformation des

liens entre les humains et l'ensemble du vivant. La santé est considérée plutôt à travers le prisme de la médiation qu'elle exerce entre les expériences de nature et les attitudes des individus vis-à-vis de l'environnement (WHITBURN *et al.* 2019). Cette démarche introduit une porosité entre les sphères de la santé et de la conservation de la biodiversité ; de fait, les contacts avec la nature participent à la fois à la construction de rapports favorables au vivant (sentiment de connexion à la nature, comportements) et à la santé humaine (MACKAY *et al.* 2019 ; BARRAGAN-JASON *et al.* 2023 ; WHITBURN *et al.* 2020).

Les représentations de la nature peuvent se trouver bousculées par les pratiques de sylvothérapie. Les contacts avec les forêts et l'expérience de bien-être qui en résulte peuvent alimenter la construction de relations profondes avec la nature, fondées sur un rapport de mutualité, de coopération et de reconnaissance, plutôt que d'assujettissement. Arne Næss propose une distinction entre l'écologie superficielle, dont l'objectif central serait « la santé et l'affluence des populations dans les pays développés », et le mouvement de la *deep ecology*, dans lequel la mise en place de sociétés écologiquement durables s'enracine dans une relation profonde avec la nature (NÆSS, 1973, 2007) . Certaines pratiques de sylvothérapie, à travers des rituels et des propositions de contact avec le vivant, amènent de la conscience sur des comportements souvent inaperçus qui constituent pourtant une partie de notre manière d'être au monde (sensorielle, émotionnelle...).

Il ne s'agit pas d'opposer ces approches, mais d'organiser leur dialogue. Les pratiques centrées sur la santé des personnes alimentent de manière importante et nécessaire les recherches et les usages en sylvothérapie, notamment à travers l'apport de connaissances sur les effets thérapeutiques. Le développement des approches articulant les enjeux de santé humaine et environnementale, à travers le concept de *One Health* – une seule santé – ouvre des perspectives vers une approche plus intégrée de la médecine et de la santé (Cf. p. 86).

Une démarche croisée, multi-acteurs et territoriale

Le renouvellement de la sylvothérapie repose en partie sur l'intégration croisée d'enjeux sociaux et environnementaux,

adaptés aux territoires et sur les rencontres des différents acteurs.

De manière surprenante au regard des potentiels impacts sur la santé, les travaux relatifs à la sylvothérapie croisent rarement les dimensions écologiques des milieux forestiers avec les dimensions de santé humaine. Le développement de recherches pour caractériser les différents systèmes forestiers et leurs effets, notamment dans des zones encore peu étudiées, telles que les forêts méditerranéennes, constitue une première perspective. Une autre piste concerne l'intégration de connaissances scientifiques et écologiques dans les pratiques de sylvothérapie. Le partage de connaissances naturalistes et écologiques pratiques, notamment à travers la participation active des individus, permet de rendre compte de la diversité du vivant et peut constituer, de manière complémentaire, une source d'intérêt et d'émotion contributive au bien-être. La connaissance d'enjeux écologiques et socio-économiques autour des espaces forestiers (réchauffement climatique, cohabitation des usages, modes de gestion et d'exploitation...), spécifiques aux territoires, peut permettre aux pratiquants de se situer dans le cadre de leurs pratiques, non pas comme consommateurs d'un espace mais comme citoyens.

Par ailleurs, alors que c'est souvent dans les espaces de proximité, au travers du territoire vécu, que se développent des mécanismes d'attachement à des lieux, peu de recherches documentent les représentations, les comportements et les contextes socio-culturels des pratiquants. L'inscription des démarches de sylvothérapie dans des dynamiques locales territoriales constitue à la fois une ouverture et un ancrage possible.

Les enjeux à venir consistent à garder ouvert le champ des possibles. D'une part, des interactions sont nécessaires entre les champs de la recherche et des pratiques. D'autre part, le métissage entre des approches et des domaines complémentaires, relevant de la santé, de l'écologie, de l'éducation, des sciences humaines et sociales, de l'urbanisme, de l'économie, de l'aménagement et des politiques publiques, etc. est nécessaire pour répondre à la complexité des enjeux.

A.C.

Bibliographie

- Antonovsky, A. *Unraveling The Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1987.
- Arbuthnott, K. D. (2023). Nature exposure and social health: Prosocial behavior, social cohesion, and effect pathways. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 1–13.
- Barragan-Jason, G., Loreau, M., de Mazancourt, C., Singer, M. C., & Parmesan, C. (2023). Psychological and physical connections with nature improve both human well-being and nature conservation: A systematic review of meta-analyses. *Biological Conservation*, 277, 109842.
- Berman, M.G., Kross, E., Krpan, K.M., Askren, A., Burson, P.J., Deldin, S., Kaplan, L., Sherdell, I.H., Gotlib, J., Jonides, J., (2012). « Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression », *Journal of Affective Disorders*, 140, 2012, p. 300-305.
- Berto R. (2014). The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: A Literature Review on Restorativeness. *Behav. Sci. Basel Switz.* 4:394–409.
- Bratman G.N., Daily G.C., Levy B.J., Gross J.J. (2015). The Benefits of Nature Experience: Improved Affect and Cognition. *Landsc. Urban Plan.* 138:41–50.
- Chae, Y.; Lee, S.; Jo, Y.; Kang, S.; Park, S.; Kang, H. (2021). The Effects of Forest Therapy on Immune Function. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8440.
- Clinebell, H. (1996). *Ecotherapy : Healing Ourselves, Healing the Earth*, Minneapolis, Fortress.
- Corazon, Sus & Stigsdotter, Ulrika & Claudi Jensen, Anne Grete & Nilsson, Kjell. (2010). Development of a Nature-Based Concept for Stress Patients at the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*. 20. 34-51.
- Cosquer, A. (2021). *La sylvothérapie*, Collection Que sais-je, 124 p.
- Franco LS, Shanahan DF, Fuller RA. (2017). A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye. *Int J Environ Res Public Health*. 14(8):864.
- Frumkin H, Bratman GN, Breslow SJ, Cochran B, Kahn PH Jr, Lawler JJ, Levin PS, Tandon PS, Varanasi U, Wolf KL, Wood SA. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environ Health Perspect.* 125(7):075001.
- Grilli G, Sacchelli S. (2020). Health Benefits Derived from Forest: A Review. *Int J Environ Res Public Health*. 17(17):6125.
- Hansen M.M., Jones R., Tocchini K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 14:851.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35(1), 207–228.
- Ideno Y., Hayashi K., Abe Y., Ueda K., Iso H., Noda M., Lee J.-S., Suzuki S. (2017). Blood Pressure-Lowering Effect of Shinrin-Yoku (Forest Bathing): A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Complement. Altern. Med.* 17:409.
- Jimenez, M.P.; DeVille, N.V.; Elliott, E.G.; Schiff, J.E.; Wilt, G.E.; Hart, J.E.; James, P. (2021). Associations between Nature Exposure and

Alix COSQUER
Chercheuse
en psychologie
environnementale
Centre d'écologie
fonctionnelle
et évolutive (CEFE)
Montpellier
alix.cosquer@
cefe.cnrs.fr

- Health: A Review of the Evidence. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 4790.
- Kim, H.; Kim, J.; Ju, H.J.; Jang, B.J.; Wang, T.K.; Kim, Y.I. (2020). Effect of forest therapy for menopausal women with insomnia. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 6548.
- Kondo M.C., Fluehr JM, McKeon T, Branas CC. (2018). Urban green space and its impact on human health. *Int J Environ Res Public Health*. 15:445.
- Kondo M.C., Jacoby S.F., South E.C. (2018). Does Spending Time Outdoors Reduce Stress? A Review of Real-Time Stress Response to Outdoor Environments. *Health Place*. 51:136–150.
- Lee, J.; Tsunetsugu, Y.; Takayama, N.; Park, B.-J.; Li, Q.; Song, C.; Komatsu, M.; Ikei, H.; Tyrväinen, L.; Kagawa, T. (2014). Influence of forest therapy on cardiovascular relaxation in young adults. Evid.-Based Complement. Altern. Med. 834360.
- Li Q. (2012). « What is forest medicine ? », in Q. Li (dir.), *Forest Medicine*, New York, Nova Science Publishers.
- Li Q., Morimoto K., Nakadai A., Inagaki H., Katsumata M., Shimizu T., Hirata Y., Hirata K., Suzuki H., Miyazaki Y., et al. (2007). Forest Bathing Enhances Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins. *Int. J. Immunopathol. Pharmacol.* 20:3–8.
- Lindström, B., Ericksson, M. (2012). *La Salutogenèse. Petit guide pour promouvoir la santé*, trad. M. Roy, M. O'Neill, Presses de l'université Laval.
- Mackay C. M., & Schmitt M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101323.
- Mitchell R., Popham F. (2008) Effect of Exposure to Natural Environment on Health Inequalities: An Observational Population Study. *The Lancet*, 372, 1655-1660.
- Næss A. « The shallow and the deep, long-range ecology movement : A summary », *Inquiry*, 16, 1973, p. 95-100. In *Éthique de l'environnement*, textes réunis par H.S. Afeisse, Paris, Vrin, 2007.
- Nejade RM, Grace D, Bowman LR. (2022) What is the impact of nature on human health? A scoping review of the literature. *J Glob Health*. 12:04099.
- Ohly H., White M.P., Wheeler B.W., Bethel A., Ukoumunne O.C., Nikolaou V., Garside R. (2016). Attention Restoration Theory: A Systematic Review of the Attention Restoration Potential of Exposure to Natural Environments. *J. Toxicol. Environ. Health B Crit. Rev.* 19:305–343.
- Plaisance G. *Forêt et santé. Guide pratique de sylvothérapie*, Saint-Jean-de-Braye, Éditions Dangles, 1985.
- Rajoo K.S.; Karam D.S.; Abdullah M.Z. (2020). The physiological and psychosocial effects of forest therapy: A systematic review. *Urban For. Urban Green*. 2020, 54, 126744.
- Sarkar C., Webster C., Gallacher J. (2018). Residential Greenness and Prevalence of Major Depressive Disorders: A Cross-Sectional, Observational, Associational Study of 94 879 Adult UK Biobank Participants. *Lancet Planet. Health*. 2:e162–e173.
- Song C., Ikei H., Miyazaki Y. (2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.
- Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P. (2018). Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 21(4), 227-268.
- Sung, J.; Woo, J.-M.; Kim, W.; Lim, S.-K.; Chung, E.-J. (2012). The effect of cognitive behavior therapy-based “forest therapy” program on blood pressure, salivary cortisol level, and quality of life in elderly hypertensive patients. *Clin. Exp. Hypertens*. 34, 1-7.
- Tyrväinen, L. (2019). « Effets bénéfiques de la forêt sur la santé et le bien-être. L'expérience de la recherche finlandaise », *Santé Publique*, vol. s1, n° HS, p. 249-256.
- Vanaken G.-J., Danckaerts M. (2018). Impact of Green Space Exposure on Children's and Adolescents' Mental Health: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 15:2668.
- Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2020). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation biology*, 34(1), 180-193.
- Whitburn, J., Linklater, W. L., & Milfont, T. L. (2019). Exposure to urban nature and tree planting are related to pro-environmental behavior via connection to nature, the use of nature for psychological restoration, and environmental attitudes. *Environment and behavior*, 51(7), 787-810.
- Yang, B.-Y., Zhao, T., Hu, L.-X., Browning, M. H. E. M., Heinrich, J., Dharmage, S. C., Jalaludin, B., Knibbs, L. D., Liu, X.-X., Luo, Y.-N., James, P., Li, S., Huang, W.-Z., Chen, G., Zeng, X.-W., Hu, L.-W., Yu, Y., & Dong, G.-H. (2021). Greenspace and human health: An umbrella review. *The Innovation*, 2(4), 100164.

Résumé

Ce article explore le concept de sylvothérapie, ou thérapie forestière, en tant que pratique de santé et de bien-être basée sur l'immersion en forêt. Il retrace l'histoire et l'évolution de ce terme, notamment son apparition au Japon sous le nom de *shinrin-yoku* et sa récente réintroduction en Europe. Des études depuis les années 1990 ont montré des effets bénéfiques physiques (activité cérébrale, fréquence cardiaque, tension artérielle, cortisol, sommeil, immunité), psychiques (bien-être, réduction du stress, amélioration cognitive, mémoire, attention), et sociaux (comportements prosociaux, cohésion sociale, réduction des inégalités de santé). Il existe une diversité d'espaces forestiers et de pratiques, allant de la simple fréquentation à des thérapies structurées. Deux approches principales se distinguent : une visant à rétablir un équilibre face aux contraintes modernes, et une autre, plus globale, axée sur la transformation des liens entre l'humain et le vivant. Le texte aborde différentes perspectives et des enjeux critiques liés à la sylvothérapie, en insistant sur la nécessité d'une approche croisée et multidisciplinaire intégrant les dimensions écologiques et de santé.