

UNE-DEUX «**Les parents devraient encourager l'amour de la nature chez leurs enfants**». L'exercice dans la nature – vélo, jogging ou jardinage – stimule notre santé. Mais est-ce toujours le cas? N. Bauer, spécialiste en psychologie de l'environnement au WSL et H.-P. Hutter, spécialiste en médecine préventive et environnementale, soulignent les impacts de nos relations avec la nature.

**Faire de l'exercice dans la nature nous est bénéfique, à nous, êtres humains. Mais quel est le facteur prépondérant – l'exercice physique ou la nature?**

**NB:** Les deux sont importants, ils ont toutefois des effets légèrement différents. C'est ce que des études nous ont montré: rien qu'après un exercice physique – sur un tapis roulant, sans contact avec la nature – les personnes testées étaient de meilleure humeur. En revanche, d'autres indicateurs de bien-être, tels que le niveau de détente ou d'éveil, ne se sont améliorés qu'en relation avec une expérience de la nature.

**D'où vient cet effet?**

**NB:** En tant qu'êtres humains, la nature nous fascine d'une façon particulière. Elle captive notre attention sans effort de notre part. C'est très bénéfique et cela nous permet de mettre le stress quotidien à distance. S'y ajoute la sensation d'espace: dans la nature, on se sent moins à l'étroit que dans un environnement urbain. La diversité du paysage est un autre facteur important. Nous avons découvert que les jardiniers amateurs pouvaient mieux se détendre dans les jardins riches en espèces que dans ceux qui ne l'étaient pas.

**HPH:** Dans la nature, nous expérimentons aussi des facteurs environnementaux d'une autre qualité que dans les espaces urbains. L'air contient moins de particules néfastes pour la santé comme les particules de suie émises par les processus de combustion. Et les impressions sensorielles positives dans la nature qui proviennent de la lumière, des couleurs, des odeurs et des sons agréables, accentuent pour la plupart des gens l'effet positif de l'activité physique sur la santé.

**Cet effet est-il général – une activité physique dans la nature est-elle vraiment bénéfique à tout le monde?**

**NB:** En principe, oui. Dans une étude, nous avons cependant identifié une exception. Nous avons analysé dans quelle mesure le niveau de stress des personnes testées dépendait de la fréquence de leur immersion dans la nature. Il y avait alors une corrélation claire entre des sorties fréquentes en plein air et une réaction moindre au stress. C'était uniquement chez les personnes à l'emploi du temps très chargé que les moments passés dans la nature étaient contre-productifs car ils étaient perçus comme facteur de stress supplémentaire. S'imposer un objectif tel que «aller faire une heure



Hans-Peter Hutter est médecin spécialiste en hygiène dans le cadre de la médecine préventive et environnementale. Il est également vice-directeur du Département d'hygiène de l'environnement et de médecine environnementale à l'Université de médecine de Vienne.



Nicole Bauer est spécialiste en psychologie environnementale au WSL à Birmensdorf et effectue des recherches sur l'influence de la nature sur la santé.

de jogging un jour sur deux» dans un quotidien déjà stressant, n'est probablement pas source de grand repos.

**HPH:** C'est justement pour réduire cette pression que l'on s'impose à soi-même qu'en médecine préventive nous soutenons l'exercice physique au quotidien. Emprunter l'escalier au lieu de l'escalier roulant, ou privilégier le vélo à la voiture pour de courtes distances. Ainsi, tout le monde peut intégrer l'exercice physique dans son quotidien de façon simple et personnalisée.

**Il existe toutefois des consignes qui précisent la quantité d'exercice physique appropriée pour être en bonne santé.**

**HPH:** Oui, ces valeurs indicatives sont validées par des études. Une demi-heure d'exercice physique par jour permet déjà de réduire le risque d'un décès précoce de 20 % environ. Qu'il s'agisse de maladies cardiovasculaires, de diabète ou encore de cancer – aucun médicament quasiment ne diminue à ce point et de façon aussi durable le risque de maladie qu'une activité physique régulière. C'est aussi pour cette raison que les parents devraient encourager leurs enfants à bouger, notamment dans la nature, dès leur plus jeune âge. Nous voyons de plus en plus nettement dans la recherche que les expériences des premières années de vie – à savoir aussi le plaisir de bouger – influent fortement sur les préférences et les comportements ultérieurs.

**Dans quelle mesure?**

**NB:** Je peux vous donner l'exemple de mon petit neveu. Il habite dans un quartier pavillonnaire dont les jardins, pour faciliter l'entretien, comportent du gazon et des

allées de gravier. Lorsqu'il avait deux ans, je l'ai emmené une fois en forêt. Il était stupéfait et un peu apeuré, il a regardé autour de lui avec ses grands yeux. Il ne connaissait pas du tout cet environnement, la forêt.

**HPH:** Ce qui m'inquiète lorsque j'observe les piscines en plein air, c'est le nombre de petits enfants qui ne marchent plus pieds nus sur l'herbe. Pour aller de leur serviette au bassin, ils portent des sandales parce que l'herbe de la prairie est piquante, ou pour se protéger des insectes.

**Où est le problème ?**

**HPH:** Ils effectuent une interprétation complètement erronée des répercussions potentielles sur eux de cette expérience absolument inoffensive de la nature. Comment oser aller plus tard seul en forêt lorsqu'on n'ose déjà pas traverser la pelouse pieds nus?

**NB:** Pour de nombreux enfants, la nature inspire la peur et le dégoût, comme l'ont révélé notamment des études dans l'espace anglo-saxon. Ils passent ainsi à côté d'expériences qui leur permettraient de prendre conscience de leur force intrinsèque et qui les aideraient sur le long terme à surmonter des situations difficiles. Si la peur de la nature perdure à l'âge adulte, ils ne pourront pas profiter de l'effet bien-faisant et déstressant de la nature.

**La situation s'est-elle éventuellement améliorée avec la pandémie de la Covid-19? Pendant le confinement, les gens sont apparemment plus sortis dans la nature.**

**HPH:** Des études internationales indiquent que les comportements négatifs ont été renforcés pendant le confinement. Cela concerne par exemple la consommation d'alcool,



Les impressions sensorielles dans la nature augmentent l'impact positif de notre activité physique sur la santé.

l'alimentation déséquilibrée et aussi justement l'inactivité physique.

L'idée que des quantités massives de gens aient découvert les bienfaits sur eux de la nature ne reflète vraisemblablement pas la réalité. Notons toutefois que selon les pays, les confinements étaient plus ou moins stricts. En Autriche par exemple, pendant le premier confinement, la population pouvait tout au plus faire le tour du pâté de maisons.

**NB:** Nous avons effectué une enquête en Suisse à ce sujet. Il s'est avéré que pendant le confinement du printemps 2020, la population s'est répartie en deux groupes extrêmes. Avant, la plupart allaient de temps en temps en forêt, rares étaient ceux qui s'y rendaient très souvent ou au contraire quasiment jamais. Pendant le confinement, cette fréquence s'est rapprochée des extrêmes: de très nombreuses personnes n'allaient presque plus en fo-

rêt tandis qu'une multitude d'autres s'y rendaient beaucoup plus qu'auparavant.

**En Suisse, on a même assisté à de véritables attroupements dans les aires de loisirs.**

**NB:** Oui, comme de nombreux parcs urbains ou promenades étaient interdits, la pression des activités humaines sur les forêts urbaines notamment a augmenté.

**HPH:** Et les gens se sont davantage déplacés en voiture au bord des lacs ou à la montagne. Ils ont ainsi produit plus de trafic, plus de polluants atmosphériques et plus de bruit – des facteurs qui amoindrissent tous nettement la valeur récréative de la nature. Il est quand même plus judicieux de se rendre dans les espaces de verdure en transports publics ou à bicyclette – pour se protéger et par respect pour la nature. *(sru)*