

Mise à jour de cette page :  
29/01/2026

Les effets de la forêt sur la santé physique et mentale. Une revue de la littérature scientifique



positive de la visite de milieux naturels ou d'espaces verts sur la santé physique est scientifiquement prouvée depuis longtemps. On dispose de nombreuses références selon lesquelles les gens qui ont un nombre assez élevé de contacts avec la nature évaluent leur état de santé comme étant meilleur et ont significativement moins de maladies chroniques comme l'hypertension ou le diabète. Les études sur les effets des séjours dans la nature sur la santé font toutefois rarement la part de la forêt spécifiquement et d'autres formes d'environnement naturel. Par conséquent, l'influence des séjours en forêt est encore peu étudiée.

Ressources pour  
comprendre et transmettre

Cependant, de nombreux indices donnent à penser que les séjours en forêt, plus précisément, ont des effets particulièrement bénéfiques sur la santé.

**Format :**

Article en ligne

**Année :**

2019

**Consulter l'article**

<https://doi.org/10.3917/spub.190.0115>

**Auteur :**

Katharina Meyer-Schulz,  
Renate Bürger-Arndt

**Editeur :**

Santé Publique