MÉDIATHÈQUE

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

Nature et Santé

L'influence positive de la visite de milieux naturels ou d'espaces verts sur la santé mentale et physique est scientifiquement prouvée depuis longtemps. On dispose également de références selon lesquelles les gens qui ont un nombre assez élevé d'arbres urbains près de chez eux évaluent leur état de santé comme significativement meilleur et ont significativement moins de maladies cardiométaboliques comme l'hypertension ou le diabète. Les études sur les effets favorables des séjours dans la nature sur la santé font toutefois rarement la distinction entre la forêt spécifiquement et d'autres formes d'environnement naturel. Par conséquent, l'influence des séjours en forêt est encore peu étudiée. Cependant, de nombreux indices donnent à penser que les séjours en forêt, précisément, ont des effets particulièrement bénéfiques sur la santé.

Consulter l'article

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

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

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Article en ligne

Année :
2019

Auteur :
Katharina Meyer-Schulz, Renate Bürger-Arndt

Editeur :
Santé Publique