Les forêts et la santé publique : l'expérience et les espérances autrichiennes. Le projet green care wald

Gerhard Mannsberger

HISTORIQUE

L'idée directrice du projet autrichien Green Care Wald, c'est-à-dire la diversification comme opportunité pour la filière forêt-bois, et les travaux menés sur ce sujet trouvent leur origine dans les cinq résolutions de Vienne prises par la Conférence ministérielle sur la protection des forêts en Europe en 2003 (CMPFE, 2003). De nombreuses raisons sont sous-jacentes à l'intérêt porté par les ministres à la question, parmi lesquelles :

— les besoins accrus en activités et produits touchant à la santé physique et mentale qui proviennent des forêts et dépendent de leur gestion durable ;

— les possibilités offertes pour la pratique d'activités de loisirs dans la nature et les services rendus par les forêts sur le plan de la préservation de la nature et des paysages, de même que la protection des sols, du climat et de l'eau potable, considérés comme allant de soi ;

— la valeur des forêts et de leurs gestionnaires n'est pas pleinement reconnue compte tenu de ces bénéfices ;

— les outils permettant de valoriser ces biens et ces services dans une logique économique ne sont pas suffisamment développés.

La résolution de Vienne n° 2, en son paragraphe 4, constituait un défi dans la mesure où elle demandait que soit « reconnue la gamme étendue de valeurs sociales, culturelles et environnementales que fournit la forêt à la société, et que ces services, jusque-là non marchands, puissent être valorisés ». Avec Green Care Wald, il s'agit d'améliorer le bien-être de la société autrichienne en regroupant toutes les initiatives et activités relatives à la forêt pour créer des sources de revenus supplémentaires à travers la diversification, et en soutenant le développement rural.

LA SITUATION EN AUTRICHE

Les forêts autrichiennes contribuent à la santé humaine et au bien-être social de nombreuses façons. Les quatre fonctions de la forêt étant la fonction de production, la fonction de protection, la fonction écologique et la fonction récréative, c'est surtout la fonction récréative qui est très prometteuse pour le domaine des soins « verts » (*green care*) et de la santé publique (Cervinka *et al.*, 2014).

La forêt est une caractéristique majeure du paysage autrichien : presque la moitié du territoire autrichien est couverte par la forêt, 48 % précisément. De plus, Green Care Wald cible une population importante : 82 % de la forêt autrichienne appartiennent à des propriétaires privés. Les 18 % restants appartiennent à l'État et aux communes. Ces 4 millions d'hectares ou presque de forêts sont gérés par 145 000 propriétaires, dont la plupart sont également propriétaires de terres agricoles. Pour un grand nombre de ces propriétaires fonciers, les revenus provenant de l'exploitation de leurs terres ne suffisent pas pour en vivre. C'est pourquoi beaucoup d'entre eux ont une deuxième activité, souvent sans rapport avec le secteur agricole ou forestier.

La politique agricole et des forêts vise surtout ces catégories de propriétaires fonciers en cherchant des revenus complémentaires qu'ils pourraient se procurer à travers la gestion de leurs forêts et de leurs exploitations agricoles, faute de quoi de plus en plus d'exploitants quitteront les zones rurales, surtout parmi les jeunes générations. De ce fait le paysage, qui est entre autres un important pilier du secteur du tourisme, très dynamique en Autriche, pourrait changer. Si tel était le cas, la forêt ne pourrait plus rendre les services qu'elle offre actuellement sur le plan de la protection de la nature, des paysages, des sols, du climat et de l'eau potable. Dans un contexte de bouleversements sociopolitiques remettant en cause le système social autrichien, faire appel au potentiel inclusif des forêts en faveur des populations socialement vulnérables revêtait un grand intérêt politique. À cet égard, l'idée de *green care* (« soins verts ») pouvait fournir des outils utiles susceptibles de satisfaire les deux parties, les propriétaires fonciers d'une part et la société de l'autre. Certaines expériences ont été menées dans le domaine agricole mais très peu de résultats ont été publiés concernant la forêt. Dans le sillage du processus de la CMPFE, le ministère autrichien de l'Agriculture, de la Forêt, de l'Environnement et de l'Eau a invité toutes les parties prenantes de la forêt et de la foresterie à participer à l'élaboration du Programme forestier autrichien en 2005. En tant qu'instrument à long terme, ce programme établit des normes claires permettant d'asseoir et d'optimiser de façon équilibrée les dimensions environnementale, économique et sociale de la gestion durable des forêts, en conformité avec la Stratégie Europe 2020.

L'ÉTUDE *GREEN PUBLIC HEALTH*

Revenons à l'affirmation, à première vue simple mais en réalité lourde de conséquences, consistant à dire que les forêts favorisent la santé et le bien-être. Cela peut sembler évident et naturel à toute personne ayant travaillé dans la forêt ou qui passe beaucoup de temps en plein air. Beaucoup de recherches sont toutefois menées dans le domaine de la santé et du bien-être et de leurs liens avec la nature, et plus particulièrement avec la forêt. La science et la recherche jouent un rôle déterminant dans la mise en œuvre d'une approche à long terme telle que le projet Green Care Wald. C'est ainsi que le Centre de recherche autrichien sur la forêt, l'Université médicale de Vienne et l'Université des ressources naturelles et des sciences de la vie (BOKU, à Vienne) ont mené ensemble une étude intitulée *Green Public Health: Benefits of Woodlands on Human Health and Well-being*, soit en français : *La santé publique par les végétaux : Bienfaits des espaces boisés sur la santé et le bien-être humains* (Cervinka *et al.*, 2014).

L'objet de l'étude était de rassembler la littérature scientifique concernant les bienfaits de la forêt sur la santé, le bien-être et la qualité de vie de la population. La publication devait mettre en évidence les bénéfices de la forêt en tant qu'espace pour les activités de loisirs, lieu de récupération et de détente après le stress, et cadre pour mener des interventions sociales et thérapeutiques. Elle devait également faire le point sur l'état actuel des connaissances scientifiques afin

de constituer une base de connaissances pour les projets aussi bien scientifiques que pratiques relevant de la santé publique et de la fonction thérapeutique de la nature.

Une étude détaillée de la littérature a été entreprise afin de réunir et synthétiser les résultats de la recherche ayant exploré les bienfaits de la forêt pour la santé et le bien-être humains. L'examen a porté sur les articles publiés dans les journaux scientifiques entre 1993 et 2013. Des extraits de livres publiés et la littérature grise sont venus compléter les résultats de cette collecte systématique d'informations. Au total, 149 articles soumis à comité de lecture ont été inclus dans cette étude ainsi que 31 publications phares (Cervinka *et al.*, 2014).

La plupart de cette documentation provient des pays occidentaux et de l'Asie de l'est. En Corée et au Japon particulièrement, le bain de forêt (*shinrin-yoku*) est décrit comme un sujet prisé et de grande actualité pour la recherche portant sur la récupération. Le *shinrin-yoku* concerne l'exploration des influences positives sur le bien-être physique et mental.

L'examen des travaux scientifiques menés révèle que passer du temps en forêt peut avoir des effets positifs sur la santé physique, psychologique et sociale, et sur le bien-être. Ceci pourrait être dû à l'effet incitatif produit sur l'activité physique, ou simplement au plaisir que procure l'ambiance qui règne dans les bois. Plus précisément, passer du temps dans la forêt non seulement améliore l'humeur et participe à la sensation de bien-être général, mais prévient les pathologies liées au stress et renforce la santé mentale.

Un état de la recherche de pointe dans ce domaine a été dressé en examinant la littérature scientifique internationale ainsi que les projets pratiques mis en œuvre sur les bienfaits de la forêt sur la santé, la qualité de vie de la population et son bien-être. Il en ressort que la forêt procure des bénéfices en tant que lieu de reconstitution, de récupération après stress, d'activités de loisir et également pour des interventions thérapeutiques et sociales (Cervinka *et al.*, 2014).

Les études scientifiques examinées tendent à montrer que les contextes forestiers ont des effets favorables sur le bien-être général des personnes qui y séjournent et aussi sur leur santé sociale, physique et psychologique. Même de courts séjours en forêt ont plusieurs effets bénéfiques sur la santé : ils protègent contre le stress, ils préviennent les maladies liées au stress, ils renforcent la santé mentale et ils participent au bien-être général. La forêt renforce également la santé mentale et y contribue puisque les émotions positives tendent à augmenter au cours du séjour en forêt, alors que les émotions négatives diminuent. Passer du temps en forêt aide aussi à mieux gérer les facteurs de stress perçus (Cervinka *et al.*, 2014).

Les forêts pourvues de certaines caractéristiques semblent contribuer davantage à la santé et au bien-être. Les gens préfèrent les forêts où ils se sentent en sécurité, d'où une préférence pour certains sentiers qui empruntent des parcours ne présentant pas de difficulté particulière. L'examen des publications fait ressortir une préférence pour une forêt diversifiée et d'aspect naturel avec une alternance de zones boisées, de clairières et peut-être aussi des plans d'eau. Les forêts très entretenues mais néanmoins d'apparence naturelle avec des peuplements ouverts et de la lumière sont particulièrement appréciées. Quant aux autres visiteurs, les gens préfèrent que l'expérience en forêt ne soit pas perturbée ni par trop d'autres visiteurs ni marquée par une trop grande solitude. La fréquentation adaptée des lieux est justement un facteur déterminant dans la perception qu'ont les promeneurs de leur sécurité et elle agit donc sur le bien-être.

Toute politique publique en la matière se doit d'être à la pointe des dernières évolutions de la science et de la recherche afin d'affiner les objectifs des projets et d'être en mesure de réagir aux nouveaux besoins d'action (Cervinka *et al.*, 2014).

LA DIVERSIFICATION CONSTITUE UNE OPPORTUNITÉ : LE PROJET GREEN CARE WALD

Près de dix ans après l'adoption de la première stratégie forestière autrichienne, un nouveau projet appelé Green Care Wald a été mis sur pied en 2014. Celui-ci s'appuie sur le Centre de recherche autrichien sur la forêt (BFW) qui traite de tous les aspects des forêts, que ce soit au point de vue économique, écologique ou social. Green Care Wald travaille en collaboration avec le projet Green Care déjà mis en œuvre dans le secteur agricole, et s'adresse notamment aux propriétaires et gestionnaires forestiers.

On peut comprendre le projet Green Care Wald comme permettant l'interface entre deux groupes importants dont les activités usuellement ne se recouvrent pas (ou ne paraissent pas se chevaucher de prime abord) : les propriétaires et gestionnaires des forêts d'une part, les institutions appartenant aux secteurs de la santé, de l'éducation et de la protection sociale d'autre part.

On s'efforce dans le cadre de Green Care Wald de mettre l'accent sur un concept de gestion forestière durable qui comprend un élément de durabilité sociale ouvrant la voie à de nouvelles opportunités (Peter Mayer, dans Cervinka *et al.*, 2014, p. 3).

Green Care Wald propose aux propriétaires et gestionnaires des forêts de nouvelles idées de produits et services pour la filière bois. Ces produits et services sont fondés sur la forêt comme cadre privilégié pour la santé et le bien-être. De ce fait, Green Care Wald encourage les propriétaires et gestionnaires de forêts à se pencher sur les aspects sociaux de leurs forêts et à les ouvrir à des initiatives sociales, à des projets et à des interventions. Ce sont peut-être ces efforts qui expliquent pourquoi il a fallu pratiquement dix ans pour convaincre les propriétaires et gestionnaires forestiers d'utiliser les activités de Green Care Wald pour diversifier leur gestion et accéder par la même occasion à des nouvelles sources de revenus.

Pour les institutions des secteurs social, éducatif ou de santé, Green Care Wald sert de courroie de transmission pour les effets positifs et bénéfiques des forêts sur la santé et le bien-être des populations et pour l'incidence que peut avoir l'interaction avec la nature sur l'adoption de modes de vie plus sains et la prévention de maladies. Ces effets positifs et bénéfiques de la forêt offrent de nouvelles possibilités de travailler avec les différentes populations cibles de ces institutions, notamment les enfants en bas âge et les écoliers, les adultes souffrant du stress, les personnes âgées mais aussi des immigrés ou ceux qui souffrent de problèmes de santé physique ou psychologique.

Green Care Wald en tant qu'interface travaille à de multiples niveaux :

— il s'adresse à différents groupes tels que les propriétaires de forêts et les institutions de différents secteurs ;

— il définit les possibilités de travail en commun et facilite les projets qui visent à renforcer et promouvoir la santé et le bien-être de différentes populations.

Green Care Wald, en tant que facilitateur de coopération et de collaboration transversales, contribue au volet social contenu dans le concept de gestion forestière durable et ce à plusieurs titres. Au cours des années plus récentes du projet, Green Care Wald a fourni des manuels détaillés, chacun visant un groupe cible donné et son lien avec la forêt. Chaque manuel contient soit la description d'un projet Green Care Wald déjà réalisé, soit les connaissances de base permettant de travailler avec une population cible particulière sur un futur projet Green Care Wald. Les manuels traitent notamment des thèmes suivants : forêt et école maternelle, forêt et écoliers, forêt et personnes issues de la migration et forêt et personnes âgées (Lirsch, 2015 ; Blüml et Kammerer, 2015 ; Bancalari, 2015).

Dans le cadre de certains projets pratiques Green Care Wald, une assistance est fournie pour les visites de personnes âgées en forêt, pour les reconnecter avec la nature ou permettre aux patients souffrant de douleurs chroniques de se promener en forêt. Dans ce cas, la forêt sert de cadre et comme distraction permettant de surmonter la douleur. Un autre projet Green Care Wald a porté sur des classes de collège dont certains élèves avaient des difficultés de concentration et de comportement. Des cours hebdomadaires de pédagogie en forêt ont été organisés avec des résultats impressionnants. Le fait d'être confrontés ensemble à des défis dans la forêt a aidé à renforcer chez ces enfants leur sentiment d'appartenance ainsi que leur pleine conscience et leur sens de la responsabilité.

Les projets Green Care Wald en préparation portent sur la santé et la prévention des maladies. Dans ce cadre, les propriétaires de forêts collaborent avec des institutions médicales et essayent, par exemple, d'intégrer le *shinrin-yoku* — le bain de forêt — dans la démarche thérapeutique des patients. Au Japon, le *shinrin-yoku* a été établi par la Direction des Forêts du gouvernement japonais en 1982 ; aujourd'hui, il est devenu un facteur important de santé, de bien-être et de prévention des maladies. Son objectif est de faciliter les modes de vie propices à une bonne santé et de favoriser la pleine conscience grâce à des promenades régulières dans des forêts affectées à cet usage.

Le BFW, en collaboration avec l'Université des ressources naturelles et des sciences de la vie (BOKU) à Vienne, a organisé une conférence dont le thème était Santé Publique et *Green Care*.

LA 3e CONFÉRENCE INTERNATIONALE SUR LES « PAYSAGES ET LA SANTÉ HUMAINE : FORÊTS, PARCS ET GREEN CARE »

Elle s'est tenue du 17 au 19 mai 2017 à Vienne, en Autriche (BFW, 2017). Le thème de la conférence était l'interaction entre les paysages naturels et culturels et la santé humaine. 140 experts venant de 27 pays différents ont partagé leurs expériences et leurs résultats scientifiques quant à l'impact des visites dans les espaces verts et des offres thérapeutiques vertes sur la santé humaine. À plusieurs reprises pendant la conférence il a été souligné que la thérapie verte offrait de nouvelles opportunités de collaboration plus étroite entre les secteurs de la santé, du tourisme, de la protection sociale et de la foresterie car elle propose des moyens séduisants propres à satisfaire les différents besoins et engendrant donc des revenus complémentaires.

Les discours et thématiques relevaient de deux sujets principalement :

— les forêts font partie de la vie des gens, de la naissance à la mort,

— le besoin de valoriser et de donner une justification plus financière aux incidences sur la santé et de bien-être.

Le directeur de l'Institut du bien-être forestier de Corée (filiale du Service des forêts de Corée), M. Yoon Young-Kyoon, a parlé des liens étroits entre les forêts et la vie quotidienne des gens en Corée. La déforestation occasionnée par deux grandes guerres et la reforestation qui a suivi, mise en œuvre par le public, ont créé un attachement particulier à la forêt. Le Service des forêts de Corée a conscience des attentes diversifiées du grand public en matière de services rendus par la forêt et s'efforce, par conséquent, de créer des conditions permettant d'accéder aux bienfaits liés à la forêt (loisir, santé, éducation, culture). Le slogan « Du berceau au tombeau, la vie avec la forêt » recouvre les projets et mesures de ce type. Des services autour de la forêt, adaptés aux différents âges de la vie (naissance, petite enfance, enfance, adolescence, âge adulte, vieillesse) et après la mort, ont été mis en place.

Matthew White, de la faculté de médecine de l'université d'Exeter, a évoqué une nouvelle approche intéressante : « Si nous voulons que plus de moyens financiers soient affectés aux paysages et à la santé, nous devons commencer à justifier ces dépenses en des termes plus financiers » et « si nous souhaitons investir plus, nous devons parler le langage de l'organisation des soins ».

C'est un plaidoyer pour un véritable chiffrage des économies que ces initiatives de prévention engendrent pour le système médical.

De plus, la conférence a attiré l'attention sur la question du lien entre la société actuelle et la nature et a mis en exergue un certain nombre d'exemples pratiques qui favorisent la santé de certaines populations grâce à des paysages naturels. Ce fut le cas d'une sylvothérapie en Irlande où des adultes souffrant de stress ont participé à un programme de six semaines qui comprenait des sorties régulières en forêt : les niveaux de stress des participants se sont trouvés considérablement améliorés.

Le terme « espaces bleus » recouvre un nouveau domaine de recherche qui porte sur l'impact positif pour la santé et le bien-être humains non seulement de paysages verts, mais également celui d'autres paysages naturels comme les plans d'eau, le littoral et les rives et même les cascades. La recherche s'est surtout intéressée aux plans d'eau artificiels aménagés dans les zones urbaines. Il reste à étudier comment les fronts de mer et autres zones urbaines situées près de l'eau peuvent être utilisés de façon à maximiser leurs bénéfices pour la santé et la récupération après le stress, et comment intégrer ce thème à l'urbanisme.

Les espaces boisés sont des zones naturelles qui semblent particulièrement aptes à produire des effets positifs sur la santé physique, psychologique et sociale et sur le bien-être.

Les projets mis en pratique auraient intérêt à prendre en compte les résultats rapportés dans trois domaines :

— étayer les projets en renforçant leur base théorique et empirique ;
— des informations détaillées permettant de planifier, développer et évaluer les interventions ;
— la prise en considération des exigences propres à chaque population dans l'aménagement des espaces boisés.

Cet article n'inclut ni les analyses coût-bénéfice, ni les questions relatives au cadre juridique. Ces deux aspects méritent cependant d'être pris en compte dans de futures études. Il est recommandé que la recherche future soit axée sur les examens systématiques et les méta-analyses parallèlement aux pratiques factuelles. Il faut établir des normes et des préconisations pour guider l'évaluation des programmes et des interventions centrés sur la forêt afin qu'il soit possible de comparer les résultats et de contrôler la qualité de tels programmes (Cervinka *et al.*, 2014).

En conclusion, Green Care Wald constitue un pas de plus pour le bien-vivre en Autriche. C'est également une importante opportunité de diversification et une source de revenus complémentaires pour les propriétaires forestiers. C'est ainsi que la nouvelle stratégie forestière de l'Autriche 2020+ avec son plan d'action pour la foresterie en Autriche, qui compte pas moins de 200 activités, consacre une attention particulière à Green Care Wald.

Gerhard MANNSBERGER
Jusqu'en 2018 :
Chef du département des forêts
du ministère fédéral autrichien des forêts
VIENNE
AUTRICHE

BIBLIOGRAPHIE

BANCALARI K., 2015. *Waldkindergärten in Österreich*. Vienne (Autriche) : BFW. 80 p.

BFW (Austrian Research and Training Centre for Forests, Natural Hazards and Landscape & Institute of Landscape Development, Recreation and Conservation Planning, University of Natural Resources and Life Sciences, Vienna, éd.), 2017. *Proceedings of the 3rd International Conference on Landscape and Human Health: Forests, Parks and Green Care*. Vienne, BFW. 143 p. [En ligne] Disponible à http://www.landscapeandhealth.at/images/LHH-Proceedings_new.pdf

BLÜML F., KAMMERER D., 2015. *Vielfalt leben und Teilhabe stärken : Der Wald als Ort der Begegnung*. Vienne (Autriche) : BFW. 28 p.

CERVINKA R., HÖLTGE J., PIRGIE L., SCHWAB M., SUDKAMP J., HALUZA D., ARNBERGER A., EDER R., EBENBERGER M., 2014. *Green Public Health – Benefits of Woodlands on Human Health and Well-being*. Vienne (Autriche) : Bundesforschungszentrum für Wald (BFW), 49 p. [En ligne] Disponible sur : http://bfw.ac.at/cms_stamm/050/PDF/GPH_englisch_gesamt.pdf. Disponible également en version allemande : Mêmes auteurs, même année. *Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften*. Vienne (Autriche) : BFW. *BFW-Berichte* 147, 85 p.

CMPFE, 2003. Déclaration et résolutions de Vienne adoptées lors de la quatrième conférence ministérielle sur la protection des forêts en Europe (28-30 avril 2003, Vienne, Autriche). [En ligne] Disponible sur : http://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/01/vienna-french.pdf

LIRSCH S., 2015. *Lehrkraft Natur : Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts*. Vienne (Autriche) : BFW. 52 p.

LES FORÊTS ET LA SANTÉ PUBLIQUE : L'EXPÉRIENCE ET LES ESPÉRANCES AUTRICHIENNES. LE PROJET GREEN CARE WALD (Résumé)

Le projet Green Care Wald a été développé depuis 2014 par les autorités autrichiennes, dont le Centre de recherche autrichien pour la forêt (BFW). Son objectif est d'améliorer le bien-vivre dans la société autrichienne en regroupant toutes les initiatives et activités relatives à la forêt pour créer des sources de revenus supplémentaires et en soutenant le développement rural. La présentation des sources du projet (les résolutions de Vienne de 2003, l'étude *Green Public Health* menée avec la collaboration de l'Université médicale de Vienne et la BOKU), de son développement, de ses réalisations (en particulier des brochures de conseils pratiques) est suivie de considérations plus générales sur l'avenir prometteur pour les interactions entre forêts et santé humaine.

FORESTS AND PUBLIC HEALTH, THE AUSTRIAN EXPERIENCE AND HOPES. THE GREEN CARE WALD PROJECT (Abstract)

The Austrian authorities, including the Austrian Forest Research Centre (BFW), have been developing the Green Care Wald project since 2014. Its aim is to improve wellbeing in Austrian society by bringing together all the initiatives and activities related to forests so as to create additional sources of income and by encouraging rural development. A description of the project's background (the Vienna resolutions of 2003, the *Green Public Health* initiative conducted in cooperation with the Vienna Medical University and BOKU), its development and achievements (in particular the practical advice leaflets) is followed by more general considerations on the promising future prospects for interaction between forests and human health.