FOCUS

La nature qui soigne

Nature et Santé

#santé mentale

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

Auteur **Pôle ESE** *69002*
LYON Réseau d'acteur

La santé au naturel, une nouveauté ?

Depuis toujours, et partout dans le monde, la nature soigne les humains. Ils utilisent les plantes médicinales propres au milieu dans lequel ils vivent, selon des savoirs-faire propres à leur culture. Depuis l'Antiquité, la lavande est reconnue pour ses propriétés calmantes et digestives. Le génépi est apprécié des montagnards pour combattre les coups de fatigue lors d'efforts physiques en altitude.

La #naturopathie est classée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) parmi les médecines traditionnelles mondiales et peut être définie comme l'ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques. Elle figure parmi les pratiques de médecine traditionnelle qui comporte également la phytothérapie, l'aromathérapie ou l'herboristerie par exemple.

Le contact avec la nature diminue le stress

En 1986, deux scientifiques américains, S. Ulrich et Robert F. Simons, ont démontré que la vue des plantes diminuait les symptômes physiologiques liés au #stress (baisse de la tension musculaire, rééquilibrage du rythme cardiaque, etc.). Depuis, de nombreuses études ont confirmé un lien entre le bien-être des humains et la nature. La chercheuse en psychologie environnementale, Alix Cosquer, en dresse un panorama exhaustif dans l'article « Pourquoi la nature nous fait du bien, les scientifiques expliquent ».

Cette conception de la nature fonctionne-t-elle partout sur le globe?

Il a été noté que les études sur les effets positifs de la nature sont rarement menées en France, mais le sont souvent dans un contexte naturel favorable au #bien-être. Que penser alors de leur validité ? Le chercheur en psychologie, Jordy Stefan a creusé dans ce sens et s'est interrogé par exemple sur les bienfaits de la nature par mauvais temps.

> *Les effets de la nature sont présents en France, sans différenciation du type de nature. Que celle-ci soit verte ou non, par beau temps ou non, en présence d'éléments aquatiques ou sans, nous observons des effets positifs de la nature."*
>
> J. STEFAN, PSYCHOLOGUE
> *« Influence de la présence d'un élément de la nature sur la santé et sur les comportements prosociaux » - thèse*

Des thérapies à part entière

Certaines thérapies reposent sur le contact avec la nature. Il existe l'#hortithérapie , le soin par le jardinage. Il existe des jardins thérapeutiques, intégrés à des établissements de soins. Ces #jardins offrent un accès à l'extérieur, apportent bien-être et réconfort et sont l'occasion pour les patients de prendre soin du vivant.

> *Le jardin est un espace géographique essentiel, lieu symbolique d'une bonne nature, réduction du monde.”*
>
> *Dictionnaire de la géographie et de l'espace des sociétés*

La sylvothérapie, nommée *shinrin-yoku* au Japon, est reconnue depuis 1982 comme une médecine préventive dans ce pays. Nous lui connaissons les #bains de forêt, immersions sensorielles au contact des arbres. Le docteur Qing Li, auteur de *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt*, expose ses bienfaits suite à des recherches qu'il a menées sur huit ans : renforcement du système immunitaire, réduction de la pression artérielle, baisse du taux de glycémie, amélioration de la concentration et de la mémoire, etc.

Le contact avec les #animaux est également bénéfique pour la #santé mentale et peut parfois être intégrée dans une approche thérapeutique.

Des bactéries nécessaires à l'organisme

Sur le plan biologique, le contact avec la nature renforce les défenses immunitaires par l'exposition aux bactéries de l'environnement, lors de balades en forêt ou lorsque l'on jardine les mains dans la terre. C'est ce que concluent plusieurs études japonaises et notamment les travaux sur les bains de forêt du docteur Qing Li ou encore les travaux du docteur Christopher Lowry sur la bactérie *Mycobacterium vaccae*.

Marcher en plein air

La randonnée peut également se révéler curative et soignante ! La #marche en plein-air combine contact avec la nature et activité physique. *« La marche est le meilleur remède pour l'homme »*, prononçait déjà Hippocrate il y a 2000 ans. Depuis, les articles fleurissent sur le sujet et tous convergent : marcher a un impact positif sur la santé, au niveau corporel et psychique.

L'écospychologie : prendre soin de soi et prendre soin de la Terre

Courant mal connu en France, l'écopsychologie cherche à comprendre les relations que la psyché entretient avec la Nature. Elle invite à interroger l'influence de notre rapport à la Nature et plus largement de notre rapport à l'environnement dans notre fonctionnement psychologique. Elle postule que « *la planète, la communauté humaine autant que nos vies intérieures souffrent de notre perte de lien avec le vivant* » nous disent M. Romanens et P. Guérin auteurs notamment d'un site ressource sur l'écopsychologie. Un long processus historique a opéré cette séparation entre les humains et la Nature qui conduit aujourd'hui les humains à détruire leur propre maison. L'écologie intérieure proposée par l'écopsychologie, implique de reconnaitre la souffrance que la société technologique engendre en nous en redonnant une place à nos sensations et émotions notamment pour renouer avec notre part archaïque.

Un nouveau marché : santé naturelle et accès à la nature

Un véritable marché de la #santé naturelle a émergé ces dernières années, avec l'apparition de produits issus de plantes, de fruits ou de légumes et de la notion de nutrition-santé. Un marché parallèle à celui de l'#alimentation biologique. La croissance de ce marché varierait d'un à deux chiffres, selon les sources ! « Aujourd'hui, trois produits sur dix délivrés en officine revendiquent un positionnement 'naturel' », annonce en 2018 le cabinet Open Health Compagny, selon le média économique Challenge.fr. **De quoi penser que la nature n'est plus accessible**

qu'en boîte et sur les rayons d'une officine ?

Les offres se multiplient par ailleurs pour nous offrir un contact avec la nature, venues d'associations naturalistes et écologistes... ou encore sorties d'agences de voyages à but lucratif. On trouve désormais des balades en forêt à vendre ! Le besoin de se « reconnecter avec la nature » est à l'origine de nombreux séjours dans le champ du développement personnel, associant yoga, méditation, *tai-chi*, etc. Le monde de l'entreprise approche également la nature avec l'attente qu'elle améliore le lien social. Les séjours de cohésion d'équipe et d'*incentive* (visant à améliorer la performance et les motivations du personnel) se font au vert. L'hortithérapie a rejoint les pauses déjeuner de grandes firmes pour ses vertus anti-stress et « pour rendre la pause déjeuner productive » : les employés consacrent ensemble du temps à l'entretien des espaces verts et des plantes.

De telles moyens pour mettre en lien l'Homme et la nature interrogent : seraient-ils devenus étrangers ?

- Le pouvoir calmant des forêts
- Comment (et pourquoi) aider les enfants à se rapprocher de la nature
- Pourquoi la nature nous fait du bien, les scientifiques expliquent
- Nature en ville : elle est bonne pour la santé mentale !