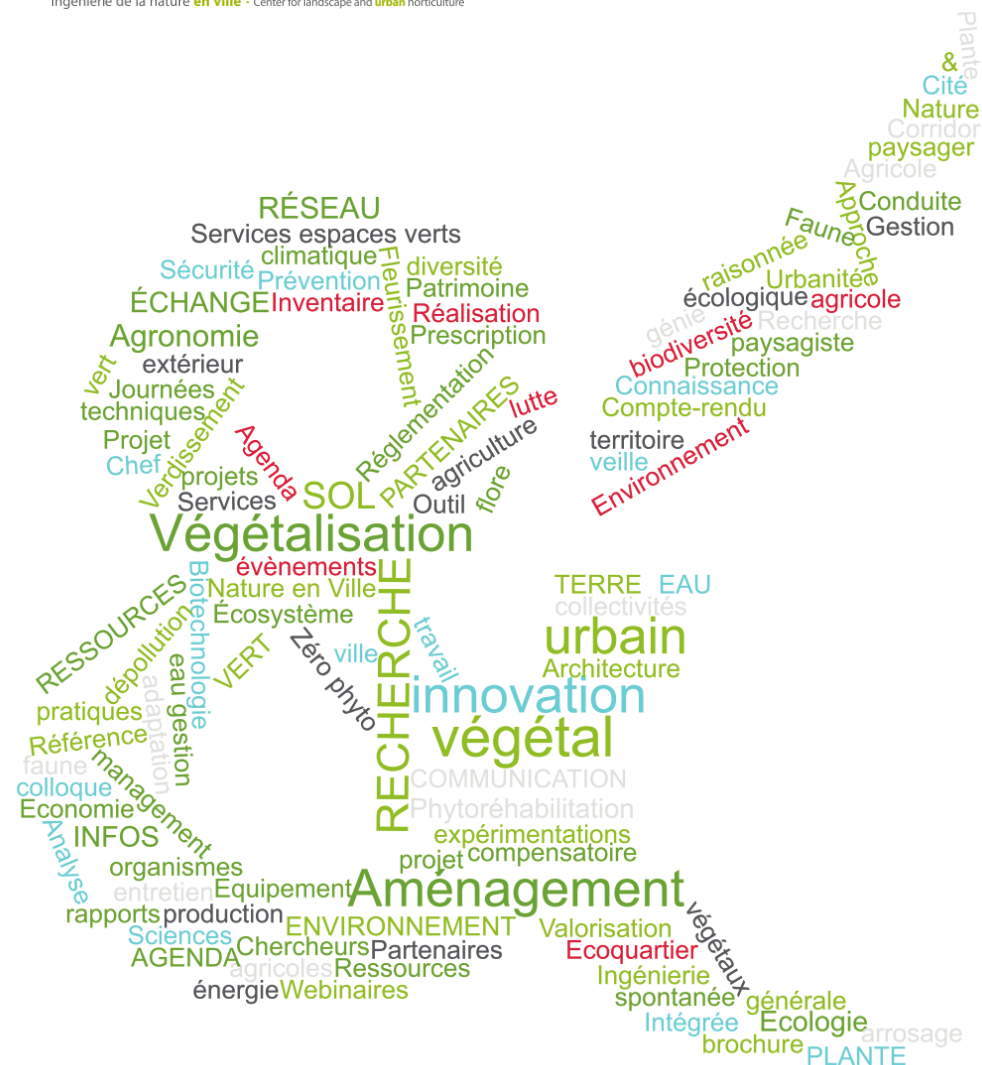




Plante & Santé

« Le végétal, un atout pour notre bien-être »

Jeudi 30 octobre 2025

Lieu : Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

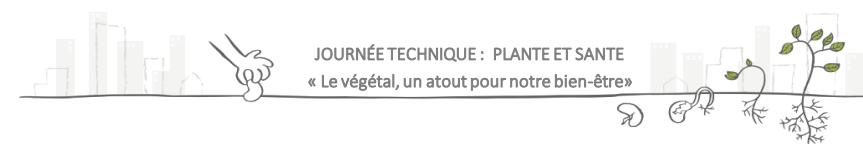




Tanja Chautems

Ingénieure forestière au Bureau d'étude Pan Bern AG

Forêts de santé



- Contexte et tendances
 - Méthode d'estimation des services de santé de différents peuplements forestiers en Suisse
 - Suite et perspectives futures
-

Importance toujours plus grande de la nature, du paysage, de la forêt et des arbres, **demande et utilisation** qui **augmentent**.

International (Amérique du Nord et Europe)

- Recommandations politiques: Human Health and Sustainability Forest Management (Forest Europe 2019)
- Projet européen: Dr. Forest, how diversity of forests affects our health and well-being
- Quantifications des services des arbres (par ex. méthode open-source i-Tree Eco)
- La règle des 3-30-300 appliquée dans plus en plus de villes
- Accords entre gestionnaires d'espaces naturels, centres médicaux et assurances (Free pass to national parks, Green Pill)
- Création de forêts thérapeutiques et du label international 'Healing forest certification' (vient de l'Allemagne)

Importance toujours plus grande de la nature, du paysage, de la forêt et des arbres, **demande et utilisation** qui **augmentent**.

En Suisse

- Confédération Suisse: responsable du domaine santé au sein de la section Forêt
- Institut fédéral de recherches pour la forêt, la neige et le paysage (WSL): projets de recherche en cours et nouveau focus 'santé' en développement
- CAS Forest, Landscape and Health & formation 'Integrative Forest Therapy'
- Mise en place de nombreuses offres (chemins de respiration/santé)
- Boom de l'utilisation des espaces forestiers (Monitoring socioculturel de la forêt en Suisse WaMos3 en 2020)
- Le projet 'Paysage et santé: une enquête sur les effets favorables à la santé des paysages suisses'

Le projet 'Paysage et santé: une enquête sur les effets favorables à la santé des paysages suisses' (Föhn & Lang 2025)

*Les résultats du catalogage ont montré que **les paysages proches de la nature**, en particulier les paysages aquatiques et **les forêts**, présentaient **les valeurs les plus élevées**: les paysages à **dominante forestière** sont **particulièrement bénéfiques pour la santé** avec un fort impact positif sur le bien-être physique et psychique.*

***En revanche, les zones agricoles et les zones urbaines ont obtenu des scores nettement inférieurs**, ce qui indique un potentiel limité de promotion de la santé. Les paysages urbains, en particulier, n'ont montré que peu d'effets bénéfiques pour la santé dans les études.*

Suivi socioculturel de la forêt (WaMos 3)

La population suisse se rend plus fréquemment en forêt; seul 4.9% ne vont jamais en forêt. La durée moyenne d'une visite en forêt est de 79 minutes.

Le 3 activités les plus pratiquées en forêt sont:

- 86%: Promenade et marche
- 57%: Observer la nature
- 55%: Flâner, être au calme, se détendre, spiritualité

Les forêts mixtes composées de feuillus et de résineux de différentes tailles sont celles qui plaisent le plus aux personnes interrogées.

Un petit plan d'eau comme une mare ou un étang est un atout supplémentaire.

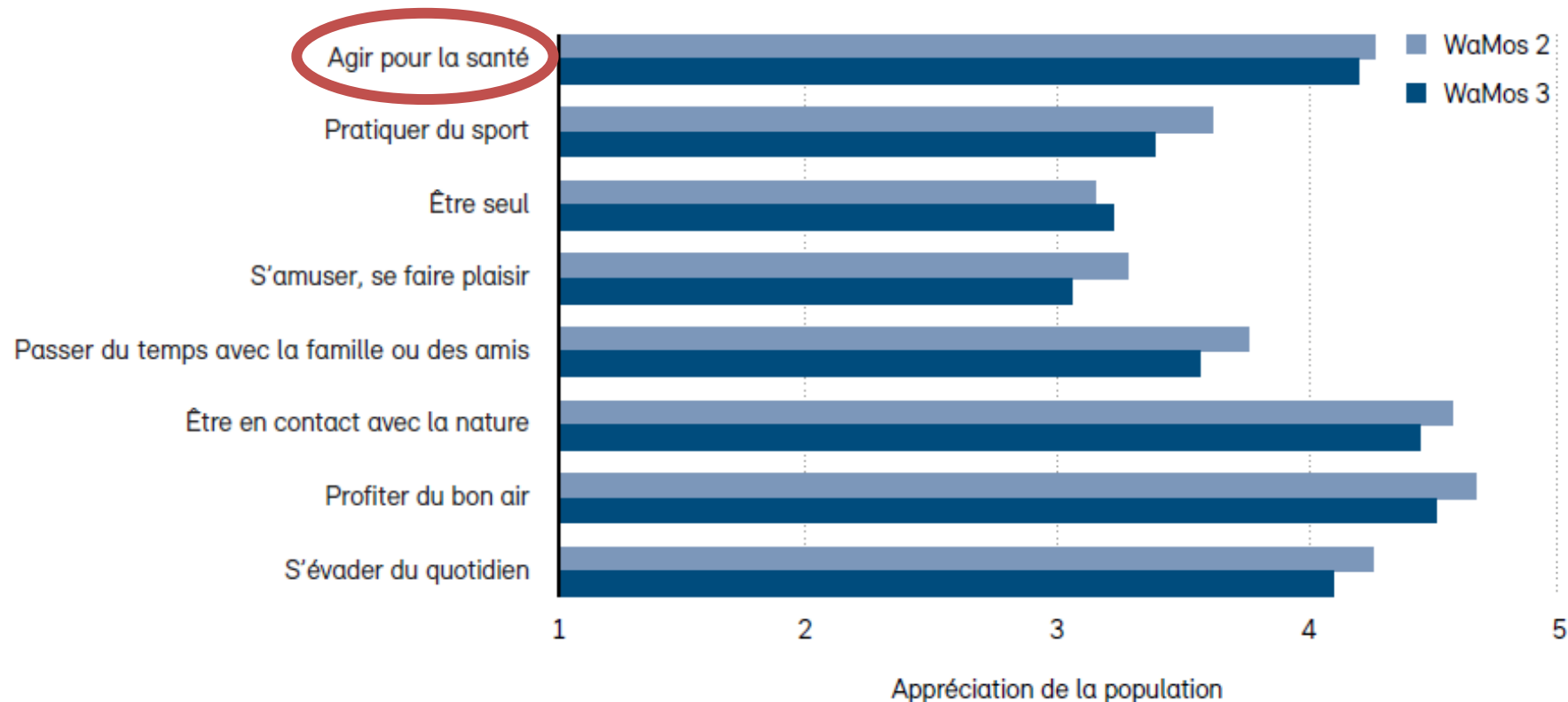
Une grande importance est également portée aux odeurs caractéristiques de la forêt et aux bruits de la nature comme le bruissement des feuilles et les chants d'oiseaux

Forêt et santé – importance pour la population

Suivi socioculturel de la forêt (WaMos 3)

Fig. 15: Pertinence des différents motifs des visites en forêt

Échelle allant de 1 (pas pertinent du tout) à 5 (tout à fait pertinent)



Notice Fonctions de la forêt et services écosystémiques forestiers (OFEV, 2022)

fonction économique, protectrice et sociale

Fonction sociale : Détente et santé

Espace de loisirs et de détente ainsi que de stimulation et de développement sensoriels

Espace d'aventure et de pratique sportive

Inspiration et espace culturels et artistiques ; héritage culturel
(p. ex. monument, formes rares de gestion des forêts)

Inspiration et espace spirituels et religieux ; lieu d'inhumation

Régulation du climat et microclimat ; absorption de polluants atmosphériques (p. ex. poussières) ; production d'oxygène

Façonnement du paysage et expériences esthétiques

Fourniture d'eau potable, filtration de l'eau

Réduction des atteintes (p. ex. bruit)

Feuille de route Environnement et santé

résume les principales mesures, projets et affaires du Conseil fédéral relevant de l'OFEV et de l'OFSP et ayant un impact sur la santé. Elle contient 49 mesures, réparties en quatre axes thématiques



Global Review of Literature on Forest Bathing (Denche-Zamorano et al. 2024)

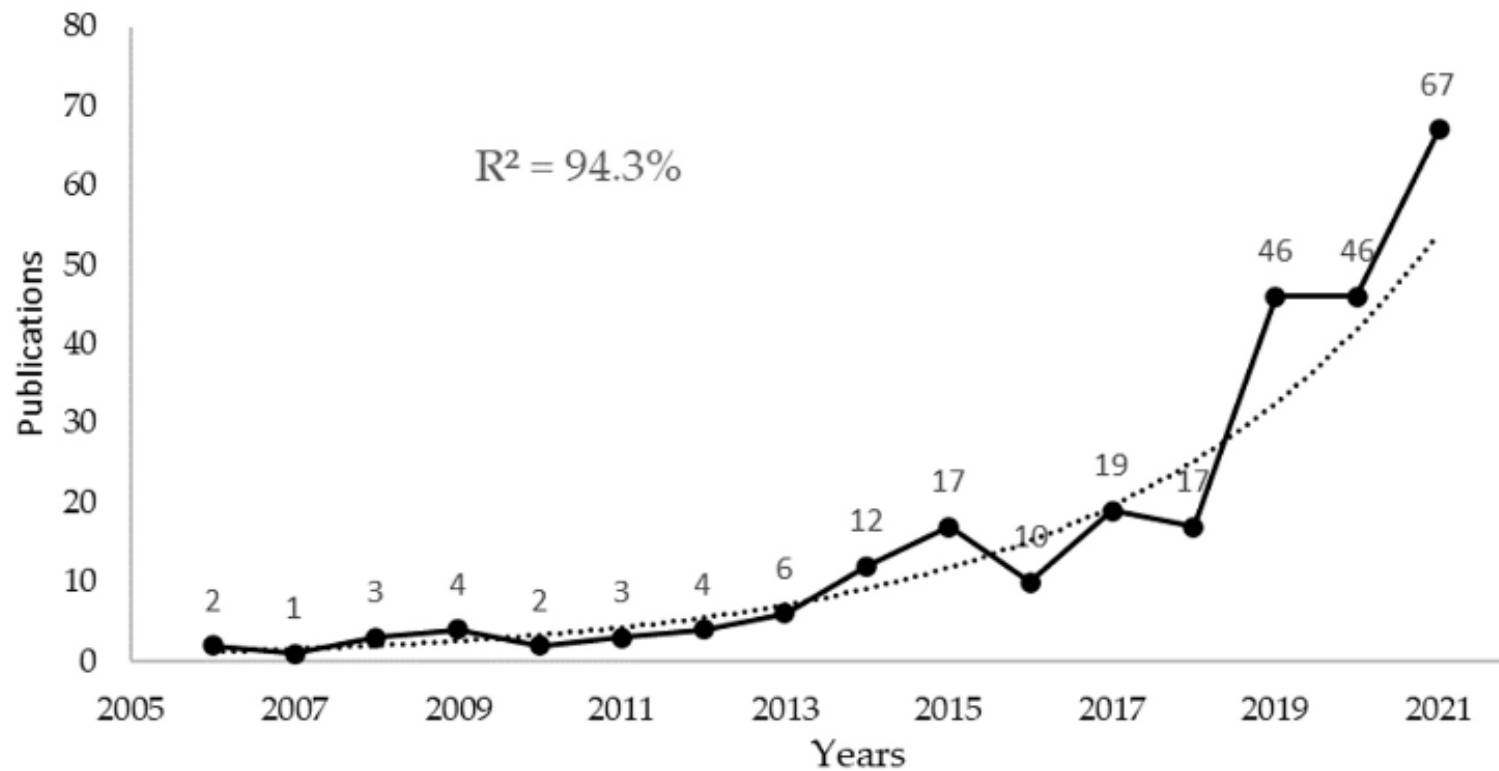


Figure 1: Exponential increase in yearly publications related to forest bathing.

Melissa Lem (médecin de famille),
PaRx, Park prescription programm by
health care providers
(‘ordonnance verte’)

*Il y a assez d’évidences scientifiques,
il faut maintenant les appliquer!*



CARDIOVASCULAR HEALTH



2 hours/week, 20+ minutes at a time. That’s all it takes.

Research shows that people who spend at least 2 hours in nature each week report significantly better health and wellbeing.ⁱ Science suggests that the most efficient drop in cortisol (stress hormone) levels happens between 20 to 30 minutesⁱⁱ — hence our 20-minute rule.

Evidence-Based Patient Resources

For your convenience, we’ve gathered all our printable handouts and resources here.

Adult Health Benefits

- [Cancer Care](#)
- [Cardiovascular Health](#)
- [Elder Health](#)
- [General Adult Health](#)
- [Inpatient Care](#)
- [Mental Health](#)
- [Respiratory Health & Immunity](#)
- [Work Performance](#)

Pediatric Health Benefits

- [ADHD](#)
- [Allergies & Asthma](#)
- [General Kids' Health](#)
- [Healthy Weight & Activity](#)
- [Mental Health](#)
- [Pregnancy and Early Life](#)
- [School Success](#)

Spending time in nature:

Reduces your risk of cardiovascular disease.

A review of 143 scientific studies showed that spending more time in green space cuts your overall risk of diabetes, heart disease and stroke.ⁱⁱⁱ

Keeps you at a healthier weight.

Adults who spend more time in parks are 35 per cent more likely to meet physical activity guidelines, and significantly lower their risk of obesity.^{iv}

Controls your blood pressure.

People who sat, walked and relaxed in the forest for 4 hours dropped their blood pressure by over 10 points.^v

Drops your blood sugar.

If you have diabetes, taking a stroll in the woods reduces your blood sugar levels by the same amount whether it’s a short- or long-distance walk.^{vi}

Supercharges the effects of exercise.

Adults who exercise outdoors feel more energized, happier and less stressed than those who exercise indoors.^{vii}



Projet de recherche appliquée 2021-2023

Forêts de santé – Création de valeur pour le tourisme, le secteur forestier et le secteur de la santé en Suisse

Marlén Gubsch & Tanja Chautems-Eggenberger, Pan Bern AG
Martina Föhn, ZHAW, Department Life Sciences und Facility Management

Produits



Au niveau du projet

- Développement d'une **méthode d'évaluation des services de santé de la forêt**
- Poser **les bases d'un réseau** entre les domaines de la santé, de la forêt et du tourisme

Au niveau des études de cas

- **Stakeholdermapping** - Analyse des acteurs comme base pour des partenariats potentiels
 - Élaboration de **modèles d'entreprises**
 - **Analyse des services forestiers** dans le domaine de la santé **pour des peuplements forestiers sélectionnés**
-

Études de cas



**Clinique (Rehaklinik)
Bad Zurzach**

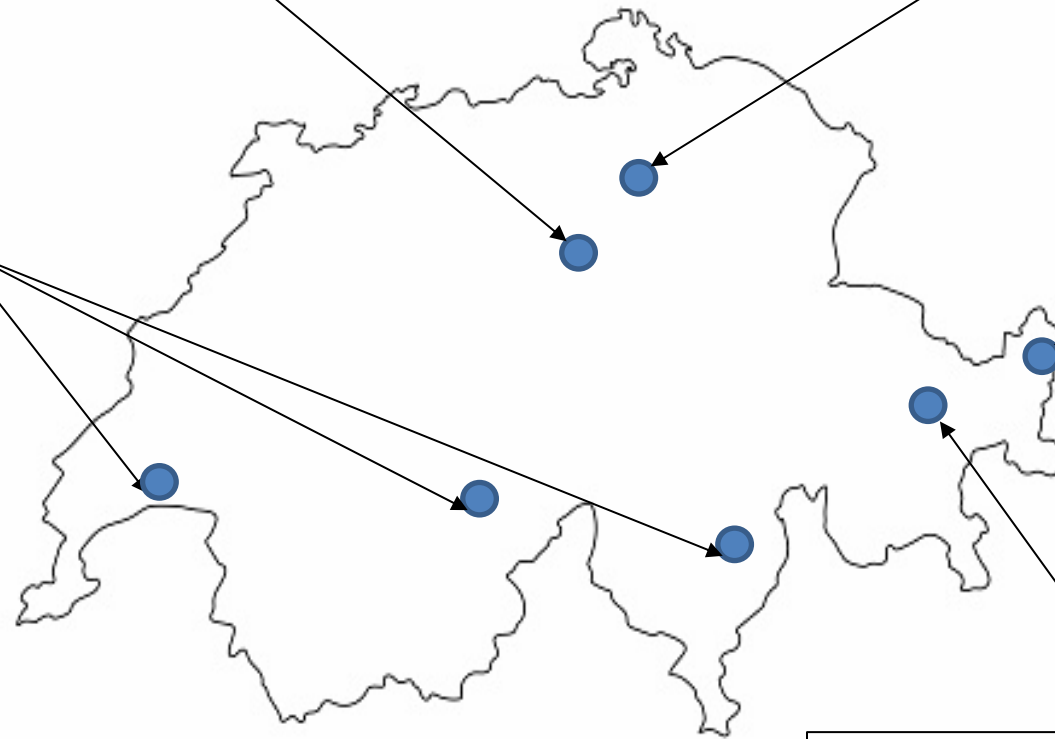
Laboratoire forestier de Zurich

*Réseau des parcs
naturels régionaux*
Parco Val Calanca
Parc naturel du Jorat
RNP Diemtigtal

Region Engadin
**Gesundheits-
zentrum**
**Unterengadin/
Clinica Curativa**

*Tourismus Engadin
[...], Gemeinde,
Forstamt Scuol /
AWN Südbünden*

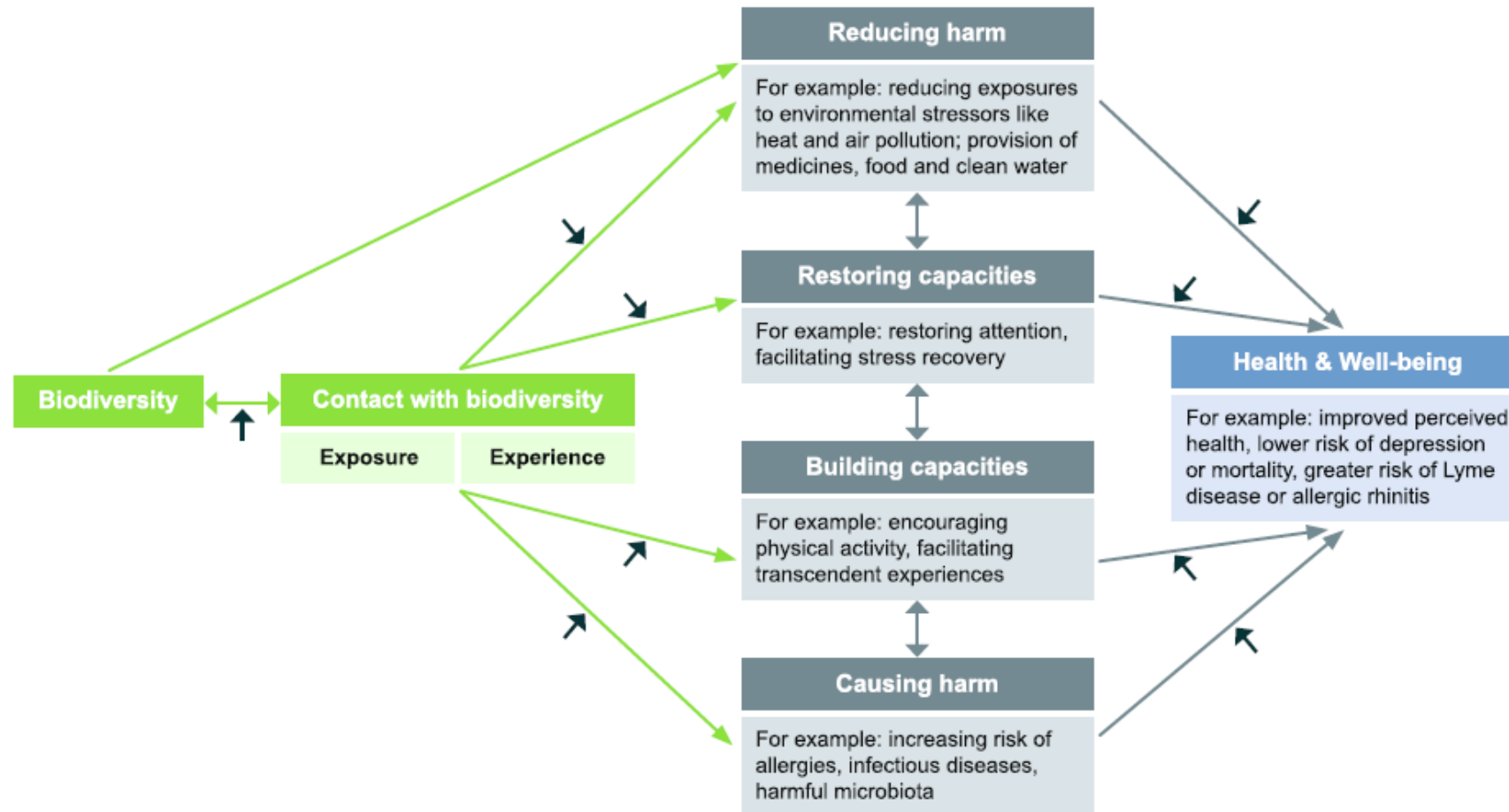
**Entrepise forestière Crestault
(Bonaduz, Rhäzüns)**



Grille d'analyse



Pathways linking Biodiversity and human health Marselle et al. 2021



Grille d'analyse



Pathways

Marselle et al. 2021

3 Catégories

Reducing harm
For example: reducing exposures to environmental stressors like heat and air pollution; provision of medicines, food and clean water



Restoring capacities
For example: restoring attention, facilitating stress recovery



Building capacities
For example: encouraging physical activity, facilitating transcendent experiences



Causing harm
For example: increasing risk of allergies, infectious diseases, harmful microbiota

Niveaux de santé

Marselle et al. 2021

10 Axes

8. Climatic condition

9. Noise reduction

10. Odor conditon

1. Stress recovery

2. Attention restoration

3. Physiological improvements

4. Feeling safe

5. Physical activity

6. Transcendent experiences

7. Social interaction

Non considéré
(données manquantes)

Qualités de la forêt

div. littérature

26 paramètres

Zone forestière sélectionnée: relevé de caractéristiques du **chemin** et des **peuplements forestiers**

- Degré de couverture
- Mélange des essences
- Élément eau
- Sons naturels
- Odeurs naturels

- Mélange des essences,
- Diversité des essences
- Diversité de couleurs
- Diversité des jeux de lumière
- Parcours du chemin
- Sons naturels

- Structure du peuplement
- Diversité du relief
- Orientation dans le peuplement
- Degré de couverture
- Lecture de l'espace

- Composition et largeur du chemin
- Pente du chemin
- Infrastructures sportives
- Infrastructure récréatives
- Stade de développement
- Forme particulière d'arbres
- Bois mort

Forest Human Health Spider

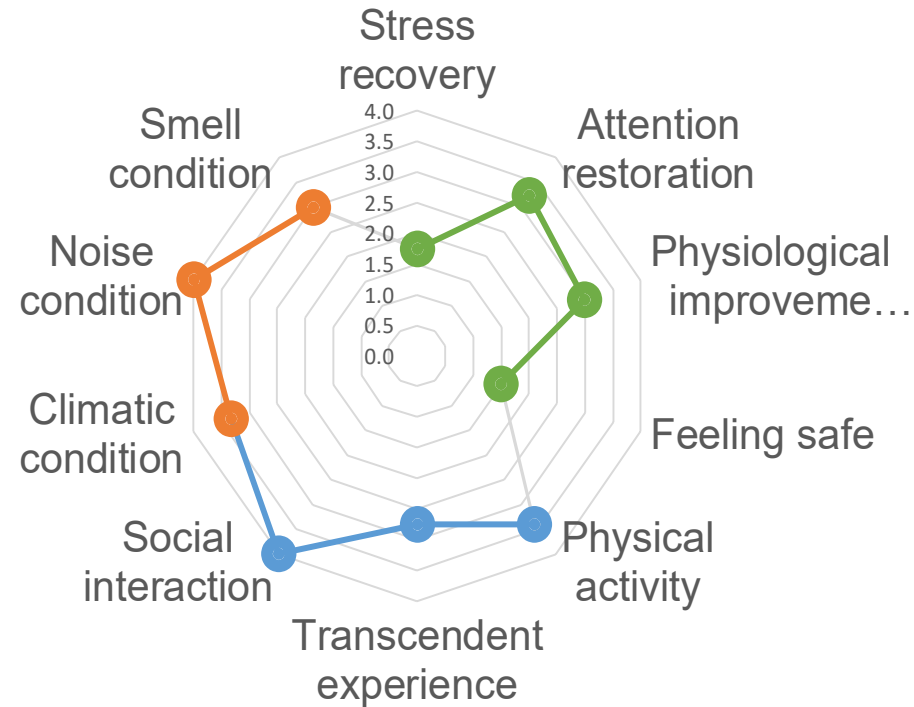


Échelle
de 0 : pas d'effet
à 4 : très élevé et positif

Health Spider =
1 Chemin + 1 Peuplement forestier

Reducing harm

Restoring capacity



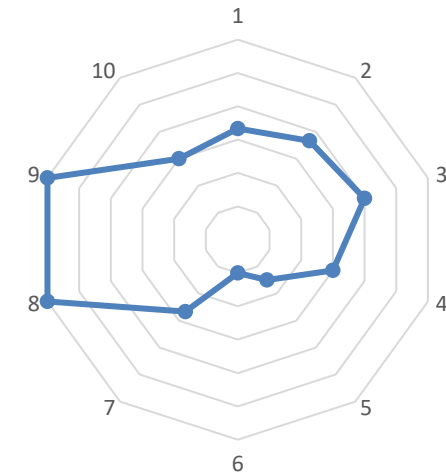
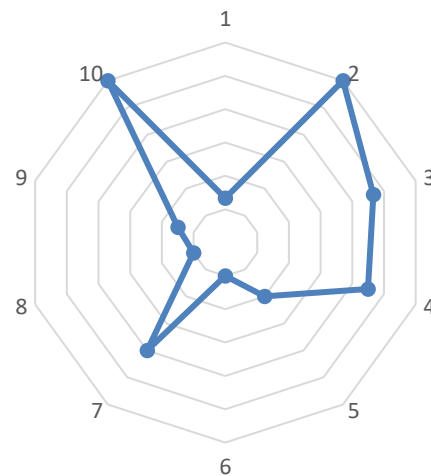
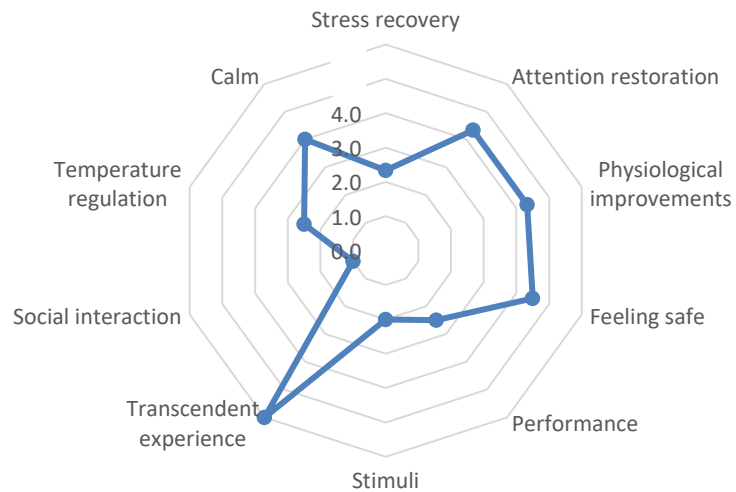
Building capacity



Exemple Parc Jorat



Parcours de l'étude BEFIT – sélection de 3 peuplements et chemins



Zone 1 - Mauvarnay



Offre de santé: Exercices en forêt pour réduire le stress

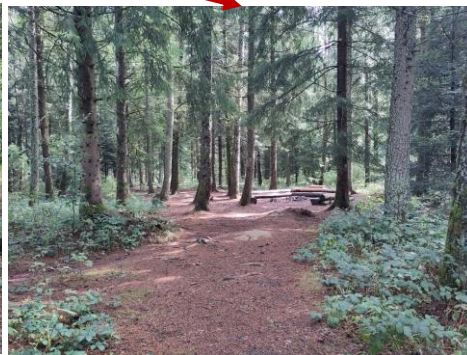


Categories	N°	Noms des axes
Restoring capacity	1	Stress recovery
	2	Attention restoration
	3	Physiological improvements
	4	Feeling Safe
Building capacity	5	Physical activity
	6	Transcendent experiences
	7	Social interaction
Reducing harm	8	Climatic condition
	9	Noise condition
	10	Odor condition

Zone 1 - Mauvarnay



WA	Stress recovery	Attention restoration	Physiological improvements	Feeling safe	Physical activity	Transcendent experience	Social interaction	Climatic condition	Noise condition	Odor condition
W2-1	2,5	2,4	3,3	3,0	1,8	2,8	1,0	3,0	3,0	3,0
W4-3	2,8	2,0	2,3	2,0	1,8	1,8	1,0	1,8	3,0	3,0
W4-4	2,3	1,8	2,5	2,0	1,8	1,3	1,0	2,2	3,0	3,0
W5-6	2,5	2,2	3,5	2,5	1,8	1,3	1,0	3,4	3,0	3,0
W5-7	1,8	2,6	3,5	2,5	1,8	2,3	1,0	3,4	3,0	3,0
W5-8	1,0	2,2	3,5	2,5	1,8	1,5	1,0	3,4	3,0	3,0
W7-11	1,0	2,0	3,3	2,5	1,8	1,5	1,0	3,4	3,0	3,0
W7-12	2,0	2,4	2,5	2,0	1,8	1,0	1,0	2,2	4,0	3,0
W7-15	1,8	2,0	3,5	2,5	1,4	1,8	4,0	2,6	4,0	3,0



Zone 2 – Parcours Unisanté



Offre de santé: Prévention (ou réduction) de l'hypertension/maladie cardiovasculaires



Categories	N°	Noms des axes
Restoring capacity	1	Stress recovery
	2	Attention restoration
	3	Physiological improvements
	4	Feeling Safe
Building capacity	5	Physical activity
	6	Transcendent experiences
	7	Social interaction
Reducing harm	8	Climatic condition
	9	Noise condition
	10	Odor condition

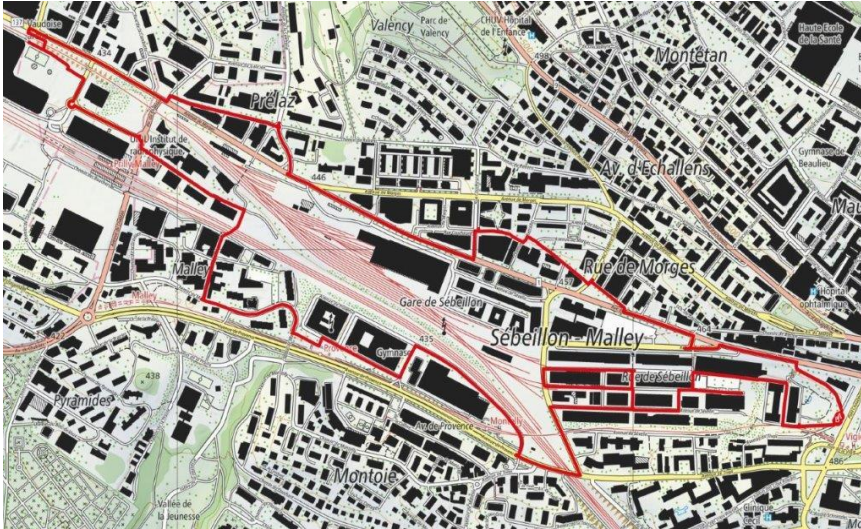
Zone 2 – Parcours Unisanté



WA	Stress recovery	Attention restoration	Physiological improvements	Feeling safe	Physical activity	Transcendent experience	Social interaction	Climatic condition	Noise condition	Odor condition
W1-1	2,5	2,4	3,3	3,0	1,8	2,8	1,0	3,0	3,0	3,0
W1-2	2,8	2,0	2,3	2,0	1,8	1,8	1,0	1,8	3,0	3,0
W1-3	2,3	1,8	2,5	2,0	1,8	1,3	1,0	2,2	3,0	3,0
W1-4	2,5	2,2	3,5	2,5	1,8	1,3	1,0	3,4	3,0	3,0
W1-5	1,8	2,6	3,5	3,5	1,8	2,3	1,0	3,4	3,0	3,0
W1-6	1,0	2,2	3,5	2,5	1,8	1,5	1,0	3,4	3,0	3,0
W1-7	1,0	2,0	3,3	2,5	1,8	1,5	1,0	3,4	3,0	3,0
W8-9	2,0	2,4	2,5	2,0	1,8	1,0	1,0	2,2	4,0	3,0
W11.1-12	1,8	2,0	3,5	2,5	1,4	1,8	4,0	2,6	4,0	3,0
W13-14	1,0	2,2	3,3	2,0	2,2	1,3	1,0	3,4	4,0	3,0
W13-15	1,5	2,8	3,3	2,5	2,2	2,5	1,0	3,0	4,0	3,0
W17-16	2,0	2,2	2,5	1,5	1,8	1,0	1,0	2,2	4,0	3,0
W19-20	2,5	2,0	2,3	2,0	1,0	1,3	4,0	2,8	3,0	3,0
W24-23	1,5	2,4	3,3	2,5	1,8	2,3	3,0	4,0	4,0	4,0
W24-25	2,3	2,6	3,3	2,5	1,8	2,3	3,0	4,0	4,0	4,0



Zone 3 – Parcours urbain

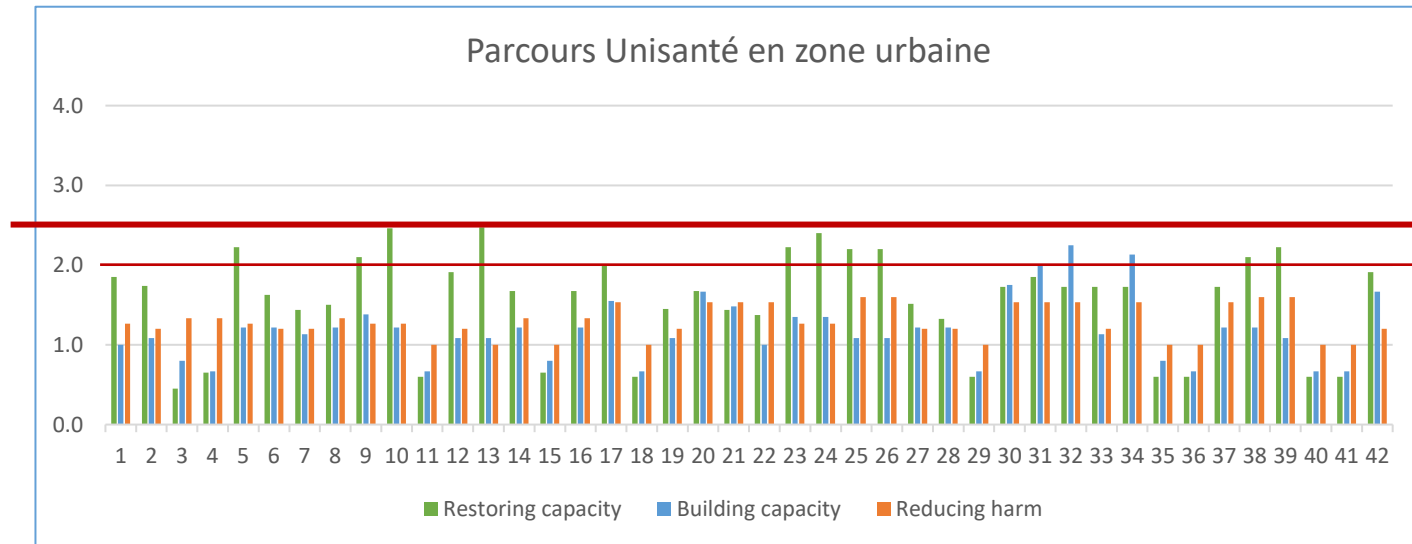


Foresterie urbaine:

Bosquet, parcs, groupe d'arbres, allées d'arbres, arbres individuels, jardins et autres espaces verts

- Canopy cover: < 5% (i-Tree Canopy)
- Degré de couverture: < 50%
- 10 tronçons 'sans' arbres (25%)
- Sons et odeurs non-naturels

Parcours Unisanté en zone urbaine

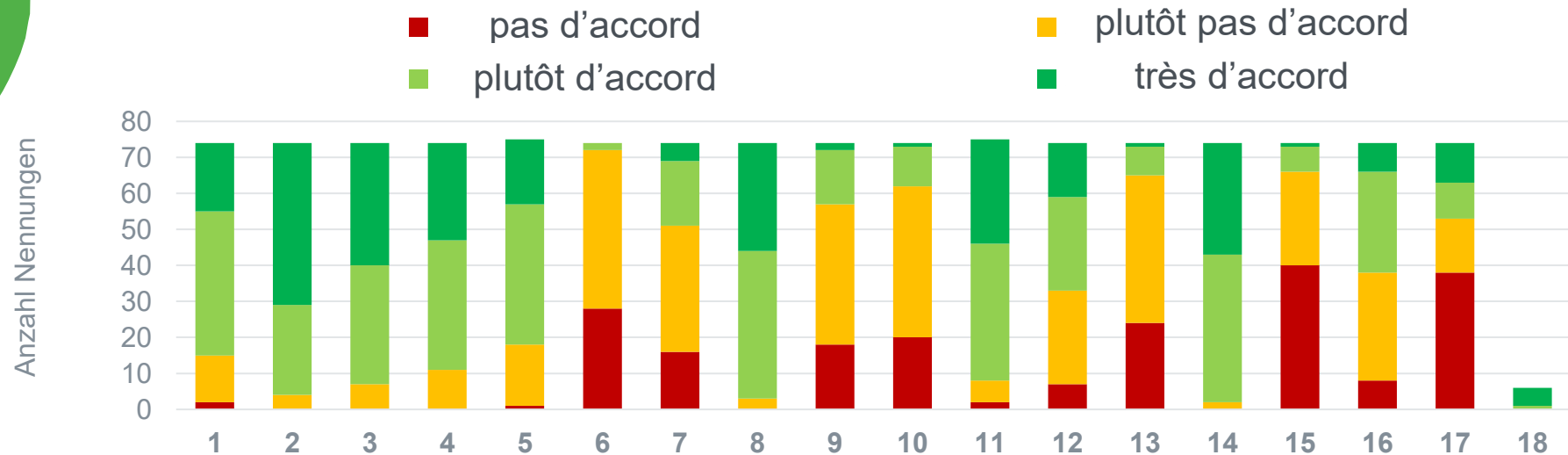


Restoring capacity	Building capacity	Reducing harm
2,2	1,6	3,0

Restoring capacity	Building capacity	Reducing harm
1,5	1,2	1,3

Enquête: Résultats

À quoi devrait ressembler une forêt dans laquelle des offres de santé sont proposées?



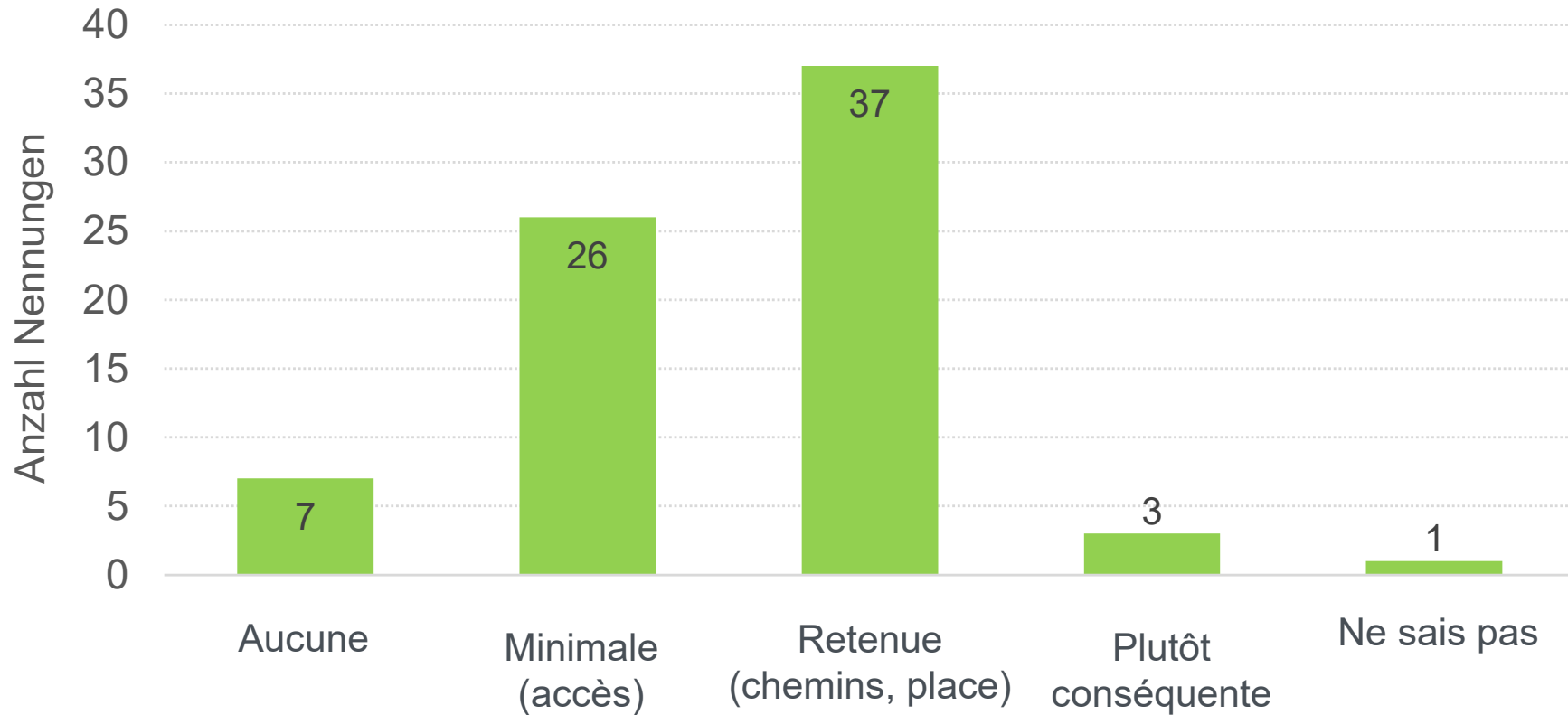
- 1 Diversité des couleurs
- 2 Diversité de structures forestières
- 3 Diversité des structures d'arbres (diamètres)
- 4 Diversité des espèces d'arbres
- 5 Grande diversité d'espèces (faune, flore)
- 6 Principalement des jeunes arbres
- 7 Essentiellement des vieux arbres
- 8 Jeunes et vieux arbres mélangés
- 9 Principalement des feuillus

- 10 Principalement des conifères
- 11 Feuillus et conifères mélangés
- 12 Clair, transparent et bien visible
- 13 Sombre, dense et peu clair
- 14 Diversité de la luminosité
- 15 Végétation au sol entretenue
- 16 Points de vue et d'observation
- 17 Ne joue aucun rôle
- 18 Autre



Enquête: Résultats

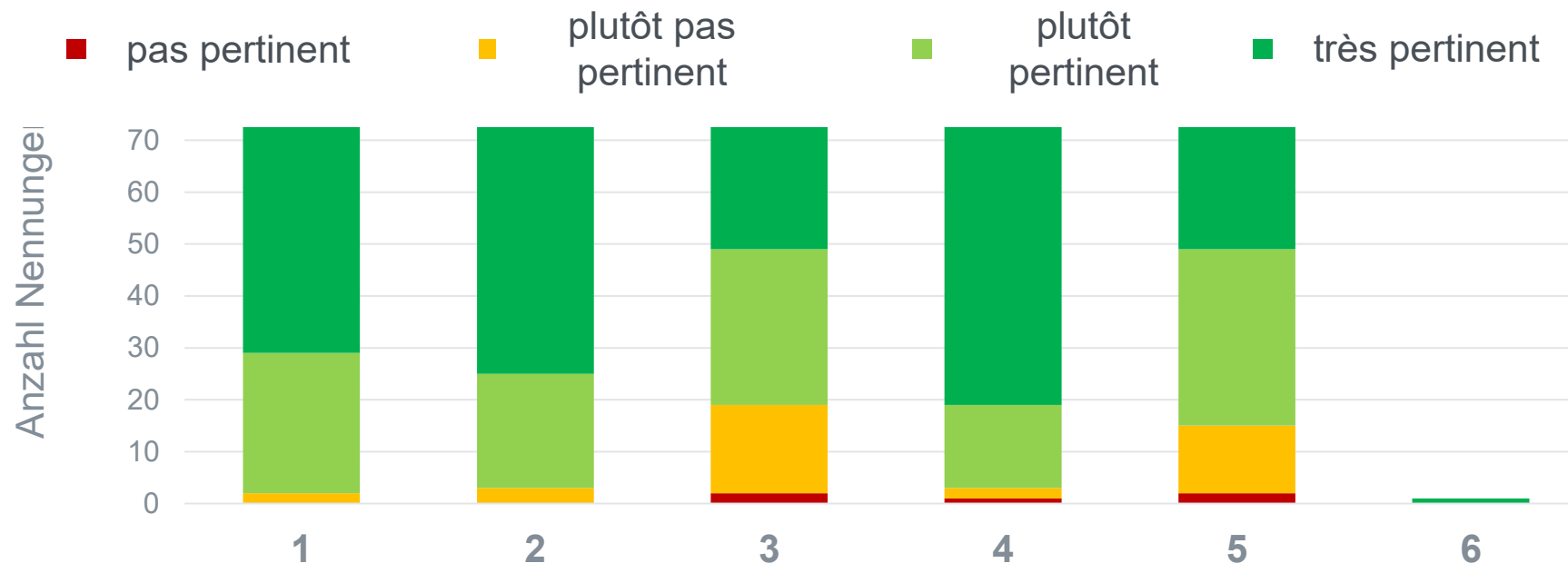
Dans quelle mesure est-il nécessaire d'équiper les forêts d'infrastructures dans lesquelles des activités de santé sont organisées?





Enquête: Résultats

Quelles sont les offres de santé en forêt qui sont pertinentes?



1 Offres thérapeutiques

2 Offres de promotion de la santé ou de prévention

3 Offres basées sur le mouvement

4 Offres pédagogiques

5 Offres socioprofessionnelles

6 Autre

International

■ Projet européen **Forest4Youth**

Belgique, France, Allemagne, Luxembourg,
Irlande

2025 – 2028

- Développement des protocoles de soins
- Création de 8 forêts thérapeutiques pilotes
- Formation pour les acteurs concernées
- Création de 5 centres de références

[Home](#) > [Nos actions / Projets et résultats](#) >

Forest4Youth, un projet européen pour améliorer la santé mentale des jeunes en forêt

Forest4Youth, un projet européen pour améliorer la santé mentale des jeunes en forêt

Forest4Youth vise à reconnecter les jeunes avec la nature pour créer un modèle durable de bien-être mental. Bruxelles Environnement participe à ce projet innovant visant à s'appuyer sur les ressources des parcs et forêts pour le traitement des problèmes psychiques des jeunes.

BIODIVERSITÉ | ESPACES VERTS | SANTÉ | FORÊT | PARC | BIEN-ÊTRE

le 24 juin 2025

Interreg
North-West Europe



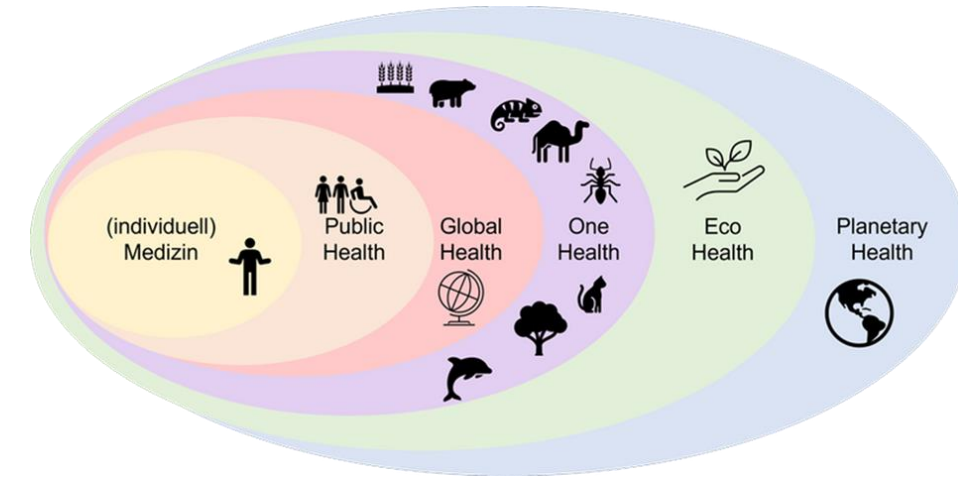
Co-funded by
the European Union

Forest4Youth



En Suisse

- Projet avec l'Office fédéral de l'Environnement (OFEV) 'Mainstreaming: La forêt pour la promotion de la santé, la prévention et la thérapie' (Gubsch & Chautems 2025)



PUBLIC HEALTH SCHWEIZ



SWICA



BASS



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Principales recommandations (fin 2024)

- Lancer un thème prioritaire : «Santé mentale»
- Impliquer les communes et lancer des projets pilotes intersectoriels
- Les forêts comme ressource pour la santé : mettre en évidence et renforcer les synergies et les avantages connexes
- Appliquer systématiquement le principe «La santé dans toutes les politiques» (incl. politique)
- Forêt-Santé : créer une plateforme d'échange
- Intégrer le potentiel de la forêt en matière de santé dans la formation des professions de la forêt et de la santé

Plus concrètement en 2025-2026:

- Lancement (ou presque!) d'un réseau Forêt-Santé en Suisse
 - Publication avec le Réseau santé psychique Suisse (NSP)
 - Une rencontre-excursion prévue au printemps 2026 au forum de santé de la Commune de Rheinfelden en partenariat avec le NSP et la Communauté de travail pour la forêt (CTF)
 - Extension de la plateforme nationale 'Récréation en forêt' comme base d'échange Forêt-Santé ?
- Aménagement urbain et paysage: Projets-modèles de la Confédération pour un développement territorial durable 2025 - 2030, Améliorer la qualité de vie grâce à la biodiversité et aux paysages attrayants

Après les villes fleuries,
les Cités de l'Énergie
... à quand

Les villes de santé ?

Un grand merci



Tanja Chautems

Pan Bern AG

tanja.chautems@panbern.ch

031 381 89 45