

# Le bonheur est bien dans le pré: quand le paysage influe sur le bien-être

[https://www.lexpress.fr/actualites/1/societe/le-bonheur-est-bien-dans-le-pre-quand-le-paysage-influe-sur-le-bien-etre\\_2034388.html](https://www.lexpress.fr/actualites/1/societe/le-bonheur-est-bien-dans-le-pre-quand-le-paysage-influe-sur-le-bien-etre_2034388.html)

Par AFP , publié le 09/09/2018 à 08:02 , mis à jour à 08:02



Le paysage, plus particulièrement rural, est l'un des éléments constitutifs du bonheur, affirment des chercheurs

afp.com/SEBASTIEN SALOM GOMIS

**Clermont-Ferrand - La nature plutôt que le macadam pour être heureux ? Le paysage, plus particulièrement rural, est l'un des éléments constitutifs du bonheur, affirment des chercheurs.**

*"Le paysage n'est pas seulement le papier peint ou l'affiche qui décorent un salon ou une chambre à coucher. Sa matérialité, comme sa perception, peuvent avoir une influence directe sur notre qualité de vie et contribuent en cela au bien-être et au bonheur", assure le géographe et agronome Yves Michelin.*

Quelque 150 géographes, sociologues, historiens, économistes, paysagistes, urbanistes et agronomes, venus de plus de 20 pays, ont débattu la semaine dernière à Clermont-Ferrand puis à Mende, de l'interaction entre qualité de vie et qualité des paysages, lors la 28e conférence du réseau PECSRL (Permanent European Conference for the Study of the Rural Landscape).

Car s'il est largement admis qu'un paysage à l'environnement sain, protégé des pollutions, a des effets positifs sur la santé et le bien-être physique des populations, la recherche va aujourd'hui sensiblement plus loin.

*"De récentes études en sciences cognitives ont démontré que, si le paysage est agressé, cela vous affecte directement. On souffre quand celui-ci est attaqué. A l'inverse, quand le paysage*

*de nature est en bon état et accessible, les gens se sentent bien psychologiquement"*, abonde ce professeur de VetAgro Sup, qui coordonnait la conférence.

Dans un monde globalisé, où l'espace se rétrécit, le paysage devient un "*repère*" et un facteur d'"*enracinement*".

*"Il n'a pas besoin forcément d'être grandiose ou pittoresque. A partir du moment où on le reconnaît, il devient un objet d'identité. Le fait de se sentir chez soi, d'être de quelque part+, de faire partie prenante d'un territoire contribue au bien-être, contrairement au déracinement qui lui est dévastateur"*, poursuit M. Michelin.

Et de citer le sociologue et philosophe allemand Hartmut Rosa, connu pour ses récentes théories sur "*l'accélération du temps*", pour qui la solution serait de nouer un meilleur rapport au monde extérieur, en entrant notamment en "*résonance*" avec les éléments naturels.

- Jardin thérapeutique -

La nature, un médicament ? Plus qu'une énième théorie en vogue sur le développement personnel, des travaux interdisciplinaires entre médecins, architectes et paysagistes l'ont scientifiquement prouvé.

En Ecosse, des chercheurs ont interrogé des septuagénaires sur leur cadre de vie et paysages fréquentés depuis leur enfance dans les années 30. Témoignages qu'ils ont croisés avec des cartes et données sanitaires et socio-économiques provenant des archives d'Edimbourg et de sa région.

*"Nous en avons conclu que la fréquentation des parcs publics pendant l'enfance et à l'âge adulte peut ralentir le déclin cognitif des personnes âgées. Cette découverte était encore plus marquée pour les femmes et personnes issues de milieux défavorisés"*, résume l'architecte du paysage Catharine Ward Thompson.

Même constat pour la dépression et l'anxiété. "*L'accès à des espaces verts peut permettre de réduire les inégalités sociales en terme de santé*", assène cette directrice du centre de recherche OPENspace.

En Suède, on pratique aussi "*la thérapie du paysage*" pour soigner les pathologies liées au stress (burn-out) et les suites d'AVC. Depuis 2002, des patients sont accueillis dans un "*jardin de réadaptation*" de 2.300 m<sup>2</sup> au sein du campus universitaire d'Alnarp, près de Malmö, conçu par une équipe interdisciplinaire de paysagistes, psychologues et physiothérapeutes.

*"La thérapie est progressive. Le premier jour, le patient sera amené à observer le vent dans les arbres, à prendre conscience des bruits de la nature, le lendemain à préparer du thé avec des feuilles puis à faire des travaux de jardinage ou aller en forêt"*, détaille la chercheuse Helena Mellqvist.

Le tout remboursé par la Sécurité sociale du pays.

*"S'il y a un message à retenir, c'est que plus on est attentif au paysage, plus on est attentif aux autres et mieux tout le monde se porte finalement"*, sourit encore Yves Michelin, pour qui le bonheur est bien... dans le pré.

+Plus d'actualité :