



Fédération de triages et groupements
forestiers de l'Ouest vaudois

Lettre d'informations

Mai 2023

Editorial - Un changement dans la continuité.

Le remaniement de dicastère a résulté de mon élection à la Municipalité au 1^{er} janvier 2023. En effet, ayant remplacé Monsieur Bertrand Meylan pour le dicastère des forêts c'est tout naturellement que je suis entré au comité de la CBOVd.

Ma formation professionnelle dans la menuiserie et ma fonction extra-professionnelle comme administrateur de centrales de chauffe au bois m'amènent à m'intéresser au bois et à son utilisation. Natif de la Vallée de Joux, je grandis en étant entouré de forêt.

Actuellement, la forêt change ! Mes souvenirs ne comportent pas d'image comme celles d'aujourd'hui. C'est-à-dire autant d'arbres au sol tombés sans influence météorologique extrême ou d'arbres secs attaqués par le bostryche.

Notre priorité est d'utiliser les arbres secs encore exploitables pour les scieries ou pour le chauffage mais nous devons également faire confiance à la nature. En effet, après le passage du cyclone en 1971 à la Vallée de Joux, 550 hectares de forêt ont été dévastés. Dans certains secteurs l'unique action était d'utiliser le bois jonchant le sol. Ceux-ci se portent aujourd'hui très bien, nous avons **laissé la nature faire son travail ! Il faut donc avoir confiance en l'avenir.**

Je pense que les gens doivent être sensibilisés à l'utilisation du bois (constructions, chauffage etc..) mais également à son origine. D'un point de vue écologique, la provenance des matériaux est primordiale et soyez sensible en tant que client. De plus, j'ai le souhait que les associations et le canton militants en faveur du bois collaborent à l'avenir. Il y a certainement beaucoup de sujets où nous pouvons unir nos forces. Est-ce utopique ou possible de le faire ? Je l'espère vivement et je suis persuadé qu'ensemble nous sommes plus fort.

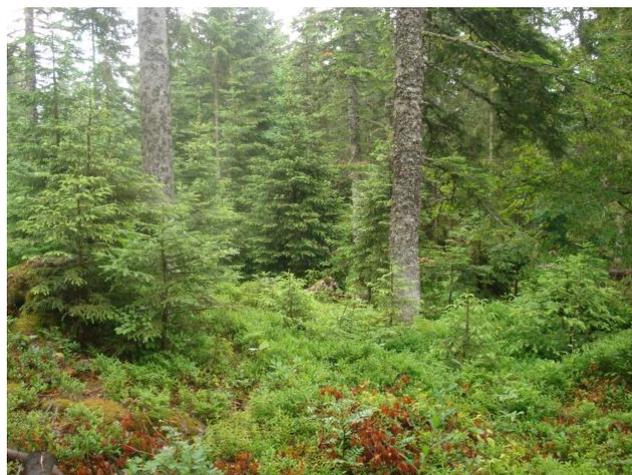


Jean-Fred Capt, nouveau membre du comité de la CBOVd

Les forêts pour la santé et le bien-être

La Journée internationale de la forêt du 21 mars 2023 n'a pas eu beaucoup d'écho dans nos régions alors que la thématique *Les forêts pour la santé et le bien-être* gagne toujours plus en importance dans notre société. Les forêts offrent, directement ou indirectement, d'importants avantages qui bénéficient à la santé de tous les êtres humains - non seulement pour ceux dont l'existence est étroitement liée aux écosystèmes forestiers mais aussi pour ceux qui vivent plus loin des forêts, notamment pour les populations urbaines.

Bien que notre société semble à nouveau découvrir les bienfaits des forêts, cette relation étroite entre les forêts et la santé humaine existe depuis l'apparition de l'homme sur la terre. Depuis des milliers d'années, les forêts fournissent de la nourriture et des ressources essentielles pour la médecine traditionnelle à travers le monde. De nombreux remèdes et traitements ont été élaborés à partir de plantes et d'arbres de la forêt, tels que l'écorce de saule pour soulager la douleur et la fièvre, ou l'extrait des feuilles de l'if pour traiter des cancers.



L'exposition à la forêt a de nombreuses influences positives sur la santé et le bien-être humain. La recherche fait état d'un éventail étendu de bénéfices pour la santé. En plus de séquestrer le CO₂, les arbres sont aussi capables de capter et de décomposer d'autres polluants nocifs pour la santé comme le monoxyde de carbone, l'ozone, les particules fines, les particules de métaux lourds et les composés volatils, entre autres, en plus de fixer la poussière qui est dans l'air.¹

Les forêts jouent également un rôle important dans la promotion de la santé mentale en tant que lieux de tranquillité et de contemplation. La forêt et les arbres ont une influence positive sur l'équilibre physiologique, psychique et émotionnel de l'homme. Ces effets concernent les fonctions corporelles et la santé physique (baisse de la tension artérielle, renforcement du système immunitaire,...), les émotions et processus mentaux, les capacités et fonctions mentales (amélioration des capacités cognitives,...), les compétences sociales, les interactions entre individus, leurs comportements et leur style de vie, l'accomplissement spirituel et religieux.²

Il ressort de différentes études³ que les effets bénéfiques de la présence de diverses formes de nature, allant des arbres bordant les rues jusqu'aux parcs et autres grands

¹ FMEQ (2019) Le climat s'invite dans nos urgences. Les impacts sur la santé des changements climatiques. Fédération médicale étudiante du Québec.

² Marušáková E. and Sallmannshoferet M., et al.(2019) : Human Health and Sustainable Forest Management, Forest Europe Study. Forest Europe Liaison Unit Bratislava,

³ Revéret J.P (2017). : Valeur économique des effets sur la santé de la nature en ville – Édition révisée Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

espaces verts, ont une valeur économique au moins égale aux coûts évités en dépenses de santé ainsi qu'aux autres coûts sociaux. Cela signifie des économies pour le système de santé et des pertes évitées de productivité au sens large.

Quelques exemples :

- La fréquentation d'espaces verts engendre une baisse du risque de mortalité cardiovasculaire de 5% associée à une économie annuelle de 348 millions de US\$ (valeur 2012) au Royaume-Unis.
- Une évaluation réalisée en Allemagne estime que les visites régulières en forêt permettent d'épargner 56'440 consultations médicales à une population d'environ 188'000 personnes, soit une économie de € 3'742'000 ou de € 530 par hectare de forêt⁴.



Les dernières recherches scientifiques, dans des pays aussi distincts que le Japon, le Canada ou les USA, ont confirmé qu'il y avait bien au moins une corrélation, et parfois un lien de causalité entre le fait d'être en forêt et des améliorations de la santé de l'organisme, tant sur le plan psychologique que physiologique⁵.

La Suisse est aussi active dans le domaine. Unisanté, le Centre universitaire de médecine générale et santé publique à Lausanne, réalise

notamment une étude sur les Effets de balades immersives en forêts (shinrin-yoku ou bain de forêt) comparés aux balades en milieu urbain sur les paramètres physiques et psychologiques (Etude BEFIT). Les résultats seront publiés prochainement.

Nos assurances maladies vantent de plus en plus les *Bains de forêt* qui visent à activer nos sens l'écoute, le toucher, l'odorat. Le réseau de prestataires dans ce secteur s'élargit d'année en année.

Des forêts santé au même titre que des forêts de protection ou de production ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la notion de santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Sur la base de cette définition, une forêt pour la santé a la propriété ou la capacité d'établir ou de maintenir un état de bien-être complet.

La définition de l'OMS suggère qu'il peut y avoir différents types de forêts-santé. Les forêts-santé axées sur les maladies physiques, comme celles de l'appareil locomoteur ou les maladies cardio-vasculaires, devraient avoir une structure différente et une

⁴ Asche N. et al. (2022) : La rémunération des prestations écosystémiques de la forêt. In La Forêt 6/22 p. 710

⁵ Site Entre les arbres : <https://entrelesarbres.com/benefices-physiologiques-scientifiquement-prouves/>

infrastructure adaptée à l'objectif de santé que les forêts-santé axées sur les maladies psychiques. En Allemagne, 2 différents types de forêt-santé sont considérées⁶ :

Définition Forêt médicinale (Heilwald)

Les forêts médicinales sont des zones forestières conçues pour une utilisation thérapeutique pour des indications spécifiques. Les traitements de maladies en forêt sont susceptibles d'influencer favorablement le degré d'atteinte par ces maladies (prévention tertiaire) s'ils sont accompagnés par des thérapeutes formés. Les maladies chroniques peuvent être traitées de manière à les soulager.

Définition Forêt thermale (Kurwald)

Les forêts thermales sont des zones forestières qui, en raison de différentes caractéristiques, sont prédestinées à avoir un effet bénéfique sur la santé de manière globale. Les séjours dans les forêts thermales peuvent contribuer à réduire la progression, la récurrence ou la chronicité (prévention secondaire).

Ces forêts santé présentent les caractéristiques suivantes. Elles sont entretenues. Elles ont un caractère proche de la nature, un réseau de chemins sans bitume, des bancs publics, des espaces de détente et différents sentiers marqués en fonction du degré de difficulté et à proximité d'établissement médico-sociaux. Un exemple dans l'ouest vaudois ? Les forêts à proximité du Centre médical et thérapeutiques de la Lignière à Gland !

En conclusion

Aujourd'hui, les forêts continuent d'avoir un impact sur la santé humaine. Les recherches montrent que passer du temps dans la nature peut réduire le stress, abaisser la pression artérielle et améliorer le sommeil. Les forêts jouent également un rôle important dans la lutte contre la pollution de l'air, en absorbant les particules fines et en produisant de l'oxygène, dans l'atténuation des effets du changement climatique.



La multifonctionnalité de la forêt et son importance pour la vie humaine s'expriment une fois de plus.

François Godi, Chargé d'affaires de la CBOVd

A consulter :

Les forêts pour la santé et le bien-être <https://www.fao.org/3/cb1468fr/cb1468fr.pdf>

Plusieurs projets sur le site : www.bois-sante.ch

⁶ Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern e.V (2015) : Entwicklung der natürlichen Ressource Wald zum Kur- und Heilwald zur Nutzung als Therapeutikum und dessen Vermarktung.

Nouvelles des projets CBOVd

NatuRando

Après les ventes records de l'année de parution de la 3^{ème} édition du **guide NatuRando** en 2019 avec près de 1'500 exemplaires vendus, plus de 500 exemplaires ont été écoulés en 2020 et autant en 2021. En 2022, 250 classeurs ont été vendus. Les commandes de nos revendeurs se poursuivent en 2023. Nos points de vente : [Lien points de vente](#)

L'**application NatuRando**, disponible depuis octobre 2021, trouve également son public. L'application peut être téléchargée avec le QR-Code ci-contre. Le descriptif du premier sentier est gratuit. L'abonnement pour un accès complet, y compris les nouveaux sentiers (2 en 2023), est vendu 18.- CHF. Les sentiers peuvent aussi être achetés individuellement au prix de 2.- CHF. Des autocollants avec le QR-Code sont disponibles jusqu'à épuisement du stock. A commander via info@cbovd.ch.



Suivez-nous sur les réseaux sociaux

Depuis mi-février, la CBOVd est présente sur les réseaux sociaux : LinkedIn, Facebook et Instagram. N'hésitez pas à nous suivre :

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/chambre-des-bois-de-l-ouest-vaudois/>

Facebook: <https://www.facebook.com/chambredesboisouestvaudois/>

Instagram : <https://www.instagram.com/chambredesboisouestvaudois/>

Projet Je filtre tu bois

À la suite de plusieurs demandes nous avons mis à jour notre catalogue de produits de sensibilisation.

Accès au catalogue et commande : [ici](#)



Libre Opinion - Ça dérange...

Afin d'enrichir le débat sur la forêt nous avons débuté dans notre précédente édition une nouvelle rubrique sous le titre « Libre Opinion - ça dérange... ». N'hésitez pas à nous transmettre vos textes à info@cbovd.ch. Avant parution les textes seront « validés » par le comité.

A l'agenda 2023

14 juin 2023 : **Mode de gestion du Lac au Haut-Jura III : sylviculture du Haut-Jura et pâturage bois.** Excursion dès 13h15. Inscription jusqu'au 30 mai 2023 : info@cbovd.ch

13 septembre 2023 : **Séance d'informations Programme d'encouragement pour l'adaptation des forêts au changement climatique** à Gimel à 17h00.

Autres informations sur www.cbovd.ch