Les neurosciences pour mesurer l’impact des peuplements forestiers sur le stress et l’humeur

12 mars 2020

Une équipe européenne de chercheurs a combiné imagerie médicale et interviews pour mesurer l’impact des différents types de peuplements forestiers sur l’état psychique d’une vingtaine d’individus. Il s’agit d’une des premières analyses de l’effet des paysages sur le cerveau, visant à objectiver les sensations rapportées.

Le rôle de la fréquentation des espaces naturels dans la régulation du stress est désormais documenté. Cependant, tous les paysages n’ont pas le même effet. C’est pourquoi les auteurs se sont appuyés sur des outils de réalité virtuelle pour mesurer, par électroencéphalogramme, les variations d’activité électrique du cerveau, selon les types de peuplements forestiers (essences, densité).

Extraits de la vidéo de réalité virtuelle utilisée

Source : *Forests*

Ce travail a permis de confirmer l’effet positif de la forêt, par rapport à des paysages urbains. En particulier, les forêts de résineux, et notamment celles de douglas, ont un effet supérieur aux forêts de feuillus. Ces résultats sont cependant à affiner avec un échantillon plus grand de personnes.

Source : *Forests*