

pro natura magazine

2/2022 MARS



**La biodiversité est essentielle pour
la santé et le bien-être des êtres humains**

Christian Flierl



16

Raphael Weber



21



Yves Maurer

24

pro natura magazine

Revue de Pro Natura - Ligue suisse pour la protection de la nature

pro natura est reconnue par le Zewo 

Impressum: Pro Natura Magazine 2 / 2022. Cette revue paraît cinq fois par an (plus le Pro Natura Magazine Spécial) et est envoyée à tous les membres de Pro Natura. ISSN 1422-6235

Rédaction: Florence Kupferschmid-Enderlin (fk), rédactrice édition française; Raphael Weber (raw), rédacteur en chef; Bettina Epper (epp), rédactrice en cheffe adjointe; Nicolas Gattlen (nig), rédacteur édition allemande.

Mise en pages: Vera Howard, Raphael Weber, Florence Kupferschmid-Enderlin. **Couverture:** IMAGO / Westend61.

Ont collaboré à ce numéro: Urs Leugger, Sabine Mari, Daniela Pauli, Andrea Persico (apo), Muriel Raemy, Marianne Rutishauser, Tiffanie Steiner, Urs Tester (ut), Sara Wehrli.

Traductions: Valentin Abbet, Fabienne Juillard, Yves Rosset, Bénédicte Savary.

Délai rédactionnel 3 / 2022: 12 avril 2022

Impression: Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen. Tirage: 170 000 (125 000 allemand, 45 000 français). Imprimé sur papier recyclé FSC.

Adresse: Magazine Pro Natura, Ch. de la Cariçaie 1, 1400 Cheseaux-Noréaz, tél. 024 423 35 64, fax 024 423 35 79, e-mail: secretariat.romand@pronatura.ch, CCP 40-331-0

Secrétariat central de Pro Natura: case postale, 4018 Bâle, tél. 061 317 91 91 (9 h à 12 h et 14 h à 17 h), fax 061 317 92 66, e-mail: magazine@pronatura.ch

Régie des annonces: CEBECO GmbH, Webereistr. 66, 8134 Adliswil, tél. 044 709 19 20, fax 044 709 19 25. Délai pour les annonces 3 / 2022: 22 avril 2022

Pro Natura est membre fondateur de l'UICN - Union mondiale pour la nature et membre suisse de  Friends of the Earth International

www.pronatura.ch

4 dossier

- 4 La perte de biodiversité et la crise climatique rendent la Terre malade - et les êtres humains aussi.
 - 8 Les espaces verts dans les villes nous aident à rester en bonne santé.
 - 10 Les médicaments à base de substances naturelles sont irremplaçables - et pourtant gravement menacés.
 - 12 Pourquoi les sorties en forêt sont si bénéfiques et agissent comme une cure de jouvence.
 - 13 La biodiversité est essentielle pour la santé de la planète. L'Initiative biodiversité va dans ce sens.
-

16 rendez-vous

Anet Spengler Neff: cette agronome a consacré toute sa vie de chercheuse aux ruminants.

18 en bref

20 actuel

- 20 Loup: un compromis historique sur la gestion du grand prédateur est à portée de main.
 - 21 Stratégie Sol Suisse: il manque encore des outils efficaces. L'Initiative paysage en propose.
-

24 infogalerie

Eaux frontalières: des perles écologiques coulent dans le no man's land entre la France et la Suisse.

30 nouvelles

- 30 Andermatt: Pro Natura tire un bilan final critique du mégaprojet touristique.
 - 32 Egelmoos: comment Pro Natura a redonné vie à un ancien haut et bas-marais.
-

34 saison

36 service

39 pro natura actif

41 shop

43 cartoon

44 engagement



éditorial

Quand notre santé dépend de la biodiversité

Il est désormais prouvé que le contact avec la nature est essentiel pour le corps et l'esprit: il renforce les défenses immunitaires, il contribue au bon fonctionnement de l'organisme et il diminue le stress. La santé humaine dépend de la présence de nombreux êtres vivants indispensables à son équilibre, pour faire face aux maladies par exemple.

Personnellement, je n'ai pas attendu la pandémie pour être au contact de la nature. Une balade en forêt, un pique-nique au bord du lac, une randonnée en montagne, le jardinage d'un potager au pied de mon immeuble: tous ces moments - souvent à deux pas de chez moi, parfois dans des paysages grandioses - font partie de mon quotidien. Et ces deux dernières années, alors que la vie prenait un tour plus difficile, j'ai d'autant plus senti l'effet bénéfique que procure une relation proche de la nature.

Ainsi, comme notre santé dépend de la biodiversité, il faut mettre tout en œuvre pour la préserver. À l'heure de clôturer ce magazine, le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat lance un appel à la communauté internationale pour réduire d'urgence les émissions de CO₂ et protéger la biodiversité. «Retarder l'action climatique réduit drastiquement les chances d'un avenir viable.» C'est sur ces mots très clairs que se termine son dernier rapport. En matière de biodiversité, il s'agit avant tout pour ces scientifiques de préserver les milieux naturels, notamment de restaurer les forêts et les écosystèmes naturels, de stopper l'urbanisation des zones côtières et d'enclencher un véritable mouvement de végétalisation des villes.

Face à ces grands défis, on peut être tenté de baisser les bras. Puisons alors la force nécessaire dans la nature justement. Car le patrimoine naturel est notre meilleur rempart au découragement, à la tristesse et au mal-être.

FLORENCE KUPFERSCHMID-ENDERLIN
Rédactrice romande du Magazine Pro Natura

« La Terre a de la fièvre »

La perte de biodiversité et la crise climatique rendent notre planète malade - et nous avec.

La Terre ne va pas bien du tout. Christian Abshagen, responsable du CAS Santé et environnement à l'École supérieure des sciences de la vie de la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse (HLS FHNW), nous explique quels traitements appliquer pour l'aider à se rétablir et pour nous permettre de rester en bonne santé.

Magazine Pro Natura: si la Terre était l'une de vos patientes, quel diagnostic poseriez-vous?

Christian Abshagen: la Terre a de la fièvre, des dysfonctionnements organiques comme la fonte des calottes polaires et la destruction des forêts tropicales. Elle présente également des signes d'empoisonnement chronique, notamment par les particules fines ou les déchets plastiques.

La Terre est donc malade. Est-ce que les hommes tombent malades pour autant?

Il y aurait évidemment des gens malades même si la Terre était en bonne santé. Mais l'état de la planète fait qu'il y a beaucoup plus de gens malades. Chaque année, jusqu'à 8 millions de personnes meurent à cause de la pollution due aux particules fines.

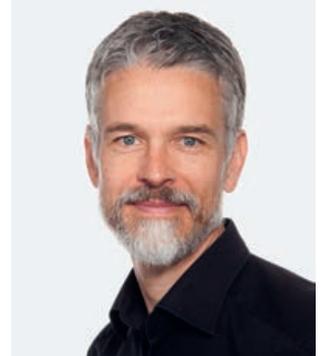
Une nature préservée est-elle un gage de santé pour ses habitants?

Oui, de manière très directe. Se promener en forêt permet par exemple de réduire le stress. Mais également de manière indirecte: une nature intacte nous incite à faire plus d'exercice et nous aide à nous alimenter plus sainement.

Comment la perte de biodiversité et le changement climatique nuisent-ils concrètement à la santé?

Le problème directement posé par le changement climatique est d'abord celui de la chaleur. Pendant l'«été du siècle» en 2003, on





Christian Abshagen est docteur en médecine, titulaire d'un diplôme de médecine tropicale et d'un MBA. Il dirige le service de développement durable à l'Hôpital universitaire de Bâle. Il est également responsable de la filière et chargé de cours pour le CAS Santé et environnement à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse. Christian Abshagen vit à Bâle avec sa compagne et ses deux fils.



« Protection du climat égale protection de la biodiversité égale protection de l'environnement égale protection de la santé. »

a enregistré en Europe 30 000 à 70 000 décès de plus que les moyennes habituelles. Des études montrent en outre qu'entre 1991 et 2015, un tiers des décès dus à la chaleur sont imputables au changement climatique. Les autres conséquences directes sont les blessures et les décès liés aux catastrophes naturelles. Mais le changement climatique et la perte de biodiversité affectent également notre santé de manière indirecte, par exemple avec l'aggravation des allergies. Une saison pollinique plus longue et davantage de plantes envahissantes favorisent le rhume des foins et un plus grand nombre de personnes souffrent d'asthme. La sécurité alimentaire est également une préoccupation majeure. Le changement climatique et l'absence de pollinisation en raison du manque d'insectes entraînent plus de pertes de récoltes.

Les maladies infectieuses sont-elles liées aux changements environnementaux ?

Oui, tout à fait.

Comment cela ?

Notre société moderne endommage les écosystèmes et la biodiversité par son mode de vie, ce qui favorise les zoonoses,

c'est-à-dire les maladies qui se transmettent de l'animal à l'homme. C'était déjà le cas avant le Covid-19, avec le sida ou Ebola. Les changements environnementaux entraînent l'extinction de certaines espèces, tandis que d'autres s'adaptent bien et se répandent de manière excessive. Par exemple les chauves-souris ou les rongeurs. Il s'agit souvent d'animaux vivant à proximité de l'être humain. Lorsque ces animaux sont infectés par des agents pathogènes, la probabilité que ceux-ci se transmettent à l'homme augmente. En outre, le changement climatique favorise la propagation des moustiques et des tiques et, avec eux, des maladies comme la dengue, la malaria ou les borrélioses.

Si la Terre était l'une de vos patientes, quel traitement lui prescririez-vous ?

Une bonne thérapie devrait toujours s'attaquer aux causes et ne pas être purement symptomatique. Nous pouvons bien sûr envoyer des particules de diamant dans la stratosphère pour atténuer le rayonnement solaire. Mais cela ne résout pas les problèmes sous-jacents.

Comment les résoudre ?



Adobe Stock/Kristina Blokhin

Il faut réduire les émissions de gaz à effet de serre, la pollution par les nitrates et la consommation de plastique, nous éloigner de l'agriculture intensive et renforcer l'économie circulaire. Nous devons absolument protéger les écosystèmes qui nous restent. Nous devons repenser la façon dont nous construisons nos villes, dont nous concevons notre mobilité, notre alimentation. Bref, de grands changements sont nécessaires.

La protection de la biodiversité, la lutte contre le changement climatique et la protection de la santé doivent donc être intégrées dans tous les processus décisionnels importants?

Au 21^e siècle, la formule qui prévaut est la suivante : protection du climat égale protection de la biodiversité égale protection de l'environnement égale protection de la santé. L'Organisation mondiale de la santé en appelle à ce que la santé soit intégrée dans tous les domaines politiques : « Health in all policies ». Il nous faut donc tenir compte des impératifs sanitaires dans tous les domaines, dans l'économie, l'aménagement du territoire, etc. Et puisque la santé et les changements environnementaux mondiaux sont si indissociables, j'ajouterais le mot « Planetary », c'est-à-dire « Planetary Health in all policies ».

La Terre peut-elle encore aller bien ?

Ce qui rend le changement climatique et la perte de biodiversité si dangereux, ce sont les points de basculement. La Terre fonctionne à cet égard comme l'organisme humain. Le corps peut compenser très longtemps une affection chronique comme un foie malade, jusqu'à ce que la situation bascule, entraînant une défaillance organique et, dans le pire des cas, la mort. Il est très difficile d'estimer à l'avance quand cela se produira. C'est la même chose pour la Terre. Elle peut compenser longtemps, mais à un moment donné, on arrive à un point de basculement.

N'est-il pas trop tard ?

Nous avons l'énorme privilège – ou le grand fardeau – d'être la première génération à connaître le diagnostic. Et nous sommes l'une des dernières générations à avoir encore une marge de manœuvre pour changer les choses. Nous avons encore des atouts en main et il faut dire aux gens de ne pas se décourager. À tous ceux qui ont pris conscience de l'urgence de la situation et qui agissent, je dirais de ne pas baisser les bras, car nous pouvons faire quelque chose !

BETTINA EPPER, rédactrice en cheffe adjointe du Magazine Pro Natura.



« Faire de l'exercice dans un espace vert en fournissant un effort normal est le meilleur des anti-stress. »

Du vert diversifié plutôt que du béton gris

Les espaces verts en ville offrent un habitat à de nombreuses espèces, contribuent à la pureté de l'air, atténuent le bruit et créent des oasis de fraîcheur. Ils nous aident également à rester en bonne santé.

L'être humain évacue le stress et se détend en sortant dans la nature. Pas seulement en forêt ou en montagne, mais aussi dans les espaces verts urbains. Nous en faisons toutes et tous l'expérience au quotidien et des décennies de recherche scientifique l'ont également prouvé. C'est dans les années 1980 que les scientifiques se sont penchés pour la première fois sur le lien entre le contact avec la nature et la santé. Une étude américaine avait alors établi que les patients d'un hôpital qui voyaient une cour intérieure verdoyante de leur fenêtre se rétablissaient plus vite et avaient moins besoin d'analgésiques.

Les avantages d'une nature biodiversifiée sur la santé se manifestent déjà à très petite échelle, puisqu'ils sont visibles sur le microbiome, c'est-à-dire l'ensemble des micro-organismes colonisant un être humain. L'environnement bactérien influence le microbiome : plus les bactéries sont diversifiées, plus le microbiome l'est aussi, avec pour effet de renforcer le système immunitaire.

Un formidable anti-stress

Mais la nature peut faire bien plus, comme le souligne la psychologue de l'environnement Nicole Bauer. Collaboratrice scienti-

fique de l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage (WSL), elle mène différentes recherches sur le paysage et les espaces de détente. Quand on vit à proximité d'espaces verts attrayants, on bouge par exemple davantage. Et quand on fait de l'exercice, on est non seulement en meilleure forme physique mais aussi plus détendu et moins stressé. « Si l'on mesure le taux de cortisol, l'hormone du stress, on constate que l'activité physique dans la nature est le meilleur moyen de réduire le stress en fournissant un effort normal », explique Nicole Bauer. En outre, les personnes qui bougent à l'extérieur ont plus de contacts sociaux, un facteur de bien-être important.

On n'est pas obligé de faire du jogging dans un parc ou de se promener au bord d'un lac. Le jardinage a également un effet positif sur la santé. « Nous avons mené une étude dans des jardins familiaux en nous demandant dans quelle mesure le nombre d'espèces végétales présentes dans les jardins influait sur la détente ressentie. » Résultat : plus il y a de plantes différentes, plus la détente est sensible.

Les espaces verts sont particulièrement importants pour les enfants. Ainsi, une étude montre que les enfants des écoles dis-



Adobe Stock / Artinun

cole Bauer. «On peut y arriver même dans les villes denses, par exemple en créant des espaces pour jardiner. Des pistes cyclables et des chemins piétonniers attrayants et végétalisés jouent également un rôle important. Les villes ont besoin de ce type de corridors verts.»

Marco Moretti, biologiste au WSL: «Les villes doivent prendre leurs responsabilités et apporter leur contribution à la protection des espèces et de la biodiversité.» Mais attention: «Le tout n'est pas d'avoir de la verdure. Nous avons surtout besoin d'une végétation biodiversifiée qui offre des habitats variés et de la nourriture aux animaux.» Cela nécessite une planification soignée. «Il faut planter les bonnes espèces, ne pas les choisir uniquement en fonction de facteurs esthétiques. Mettre des fleurs sans nectar ni pollen n'apporte rien aux abeilles.» Il est également essentiel de ne pas se contenter de créer des îlots de verdure, mais de les relier entre eux. «Ce genre de corridors de biodiversité devraient s'étendre comme des veines à travers la ville.» En outre, il est nécessaire que les villes tiennent compte de leur environnement. «Si une ville se trouve à proximité d'une zone humide, il faudrait également y aménager des habitats humides.»

Cependant, Marco Moretti estime que les villes et les communes ne sont pas les seules à devoir agir. Les grandes jardinerie jouent aussi un rôle important. «Nombre d'entre elles travaillent sur la base de structures identiques, elles utilisent les mêmes plantes, tout devient uniforme. Elles devraient se diversifier beaucoup plus.» Enfin, les particuliers sont également sollicités. «Ils peuvent aussi contribuer à la biodiversité dans leurs jardins ou sur leurs balcons.»

BETTINA EPPER.

posant de cours de récréation végétalisées présentaient une tension artérielle plus basse et arrivaient mieux à se concentrer après la récréation que ceux qui avaient une cour de récréation dépourvue de végétation. «Il existe également des études sur le fait que les enfants jouent différemment dans une cour végétalisée: ils sont plus coopératifs et se disputent moins.»

Les espaces verts urbains ont même la capacité d'influer sur le taux de criminalité. En effet, des chercheurs de Chicago ont comparé deux zones résidentielles avec des logements sociaux. L'une avec des espaces verts, l'autre sans. Plus l'environnement était vert, moins il y avait de délits. «Cela s'explique probablement par le fait qu'on est plus détendu dans un espace vert», précise Nicole Bauer. «Mais aussi par le fait que les gens se tiennent plus volontiers dehors dans un environnement agréable.»

« Nous avons besoin d'espaces verts biodiversifiés »

Les objectifs sont clairs: les villes doivent se faire plus biodiversifiées, plus vertes. «Plus il y a de vert, mieux c'est», affirme Ni-



Adobe Stock / minagephotos

Do it yourself!

Vous souhaitez faire quelque chose pour la biodiversité dans votre jardin ou sur votre balcon? Vous trouverez de nombreux conseils et astuces sur: www.pronatura.ch/fr/trucs-astuces-nature



« Près de la moitié des médicaments autorisés à ce jour n'existeraient pas sans l'étude de la nature. »



Participation aux bénéfices

La Convention des Nations unies sur la diversité biologique (CDB) stipule qu'en cas d'utilisation de ressources génétiques ou de savoirs traditionnels associés, une partie des bénéfices doit être reversée aux détenteurs de ces savoirs traditionnels ou aux pays d'origine des ressources génétiques. La mise en œuvre de ce partage des bénéfices a été précisée en 2010 dans le Protocole de Nagoya et ratifiée par la plupart des parties à la CDB, y compris la Suisse. Cependant, les génomes de ces organismes peuvent aujourd'hui être décryptés et transmis sous forme d'« informations séquentielles numériques » (ISN) sans aucun partage des bénéfices. De nombreux pays du Sud et des ONG souhaitent donc que les ISN soient également réglementés par la CDB et le Protocole de Nagoya. Or, le lobby pharmaceutique suisse et la Confédération s'y refusent.

Naturellement sain

La biodiversité favorise la santé de manière très directe, en nous fournissant des médicaments issus de substances naturelles. Mais la pharmacopée traditionnelle est menacée.



Picture Alliance / Hecker

Les plantes sauvages et le savoir traditionnel ne sont pas brevetables

Les substances naturelles sont extrêmement intéressantes pour la médecine. « Les molécules issues de plantes, d'animaux ou de micro-organismes ont un énorme potentiel médicinal », explique Andreas Lardos. « Du fait de l'évolution, tous les êtres vivants ont, dans une certaine mesure, des structures similaires. Les composants qui servent de défense ou de protection à la plante présentent souvent aussi un effet médicinal chez l'être humain. » Malgré cela, l'industrie pharmaceutique mise plutôt sur des molécules synthétiques. Cela s'explique notamment par la complexité du droit des brevets pour les substances actives végétales, en particulier lorsque celles-ci sont liées à un savoir traditionnel. Les grandes entreprises pharmaceutiques hésitent donc à investir des millions dans le développement de médicaments à base de substances naturelles. Quant aux petites et moyennes entreprises, elles n'ont pas assez de capitaux.

Les hommes de l'âge de pierre le savaient déjà : les plantes peuvent rendre la santé. « Aujourd'hui comme hier, la majeure partie de l'humanité dépend de la médecine traditionnelle pour les soins médicaux de base, et celle-ci repose en premier lieu sur des principes actifs végétaux », souligne l'ethnopharmacologue Andreas Lardos, directeur du groupe Chimie des substances naturelles et phytopharmacie à la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW).

Dans ce contexte, la médecine basée sur la nature joue un rôle plus important que beaucoup ne l'imaginent. « Près de la moitié des médicaments autorisés à ce jour n'existeraient pas sans l'étude de la nature. » Environ 25 % de tous les médicaments sont directement issus de substances naturelles comme les plantes, les champignons, les micro-organismes ou les animaux, ou de leurs dérivés. Vingt-cinq autres pour cent sont certes synthétiques, mais inspirés de substances naturelles.

Un potentiel à protéger

Il est impossible de chiffrer avec précision le nombre d'espèces végétales utilisées à des fins médicales : selon les estimations, elles seraient environ 20 000. Et il existe de nombreuses autres plantes potentiellement intéressantes mais encore inconnues – que personne ne découvrira peut-être jamais, car la biodiversité ne cesse de régresser.

L'un des problèmes réside dans le boom que connaissent actuellement les plantes médicinales. Non seulement pour des ap-

plications médicales mais aussi comme produits de bien-être et de beauté. Certaines plantes sont cultivées spécialement dans ce but mais cela n'est pas toujours possible. C'est ainsi qu'une très grande partie des plantes utilisées en médecine sont encore cueillies dans la nature. Il n'est pas rare que cela entraîne une surexploitation de ces ressources. Au moins existe-t-il maintenant des directives et des normes légales qui ont pour but une cueillette durable des plantes médicinales et la protection de la biodiversité en général. Malgré tout, le problème persiste « et nous sommes mis au défi d'y trouver des solutions », relève Andreas Lardos.

Une course que nous devons gagner

La destruction progressive de la nature et sa surexploitation n'entraînent pas seulement la disparition d'une multitude de plantes. Les peuples indigènes et leurs langues disparaissent en même temps que leur habitat naturel, et avec eux leurs connaissances médicinales sur les plantes, qui ne sont transmises que par voie orale. Les ethnobotanistes s'efforcent de documenter ce savoir et de le préserver « mais c'est une course contre la montre ».

Une course que nous devons absolument gagner, car le déclin de la biodiversité représente une perte importante pour la médecine, donc pour l'humanité. Selon Andreas Lardos, il est difficile d'estimer l'étendue réelle de cette perte mais « il ne faut pas sous-estimer son ampleur ainsi que les conséquences éventuelles qui en découlent pour la médecine. »

BETTINA EPPER.



« Passer du temps en forêt est un véritable bain de jouvence physique, émotionnel et spirituel. »

Le bain de forêt, une immersion salutaire dans une mer de verdure

Carine Roth pratique les bains de forêt depuis une dizaine d'années. Elle se met au service de la thérapie par la nature comme une guide et non comme une soignante, car c'est « la nature qui guérit ». Immersion en forêt pour un moment hors de la frénésie quotidienne, les sens en éveil.

«La nature est ma religion. Les arbres et la forêt sont mes cathédrales.» Ces propos, Carine Roth aurait pu les tenir, elle qui consacre une grande partie de son temps à la nature, et particulièrement à la forêt comme source de thérapie et de bien-être. «La nature a toujours été présente dans mon existence. Enfant, je jouais tout le temps dehors. Au fil des années, j'ai senti un réel appel de la forêt», raconte Carine.

Lorsque nous nous retrouvons dans cette forêt des Bois du Jorat dans les hauts de Lausanne, l'hiver n'a pas encore dit son dernier mot. Les chemins forestiers sont encore gelés, glissants, la neige tapisse çà et là le sous-bois. Le soleil tape, puissant, il embrase la cime des arbres et nous caresse le visage. «Voilà... sens... ressens... Même sans y prêter attention, la nature s'impose à toi. Tu en fais partie, et c'est tellement précieux de le savoir»,

s'enthousiasme Carine alors que nous commençons notre marche à la rencontre des arbres.

Sentir battre le pouls de la forêt...

La sylvothérapie, appelée *shinrin-yoku* au Japon, est reconnue depuis 1982 comme une médecine préventive dans ce pays. Pas besoin d'avoir le pied marin pour faire un bain de forêt. Cette «médecine de la forêt» nous invite toutes et tous à nous rapprocher de la nature et de son harmonie. Les arbres sont les seuls êtres vivants à nous dépasser dans l'espace et dans le temps. Une réalité qui nous permet de retrouver notre véritable place.

L'art des bains de forêt consiste à se relier aux arbres, aux végétaux, à «embrasser» la nature par l'intermédiaire de nos sens. «Ecouter le chant des oiseaux, le bruissement du vent dans les



Adobe Stock / Photoiris2021

Dans la nature - avec respect !

La nature fait du bien et offre un espace pour les activités de loisirs. Mais n'oubliez pas de la traiter avec respect. Soyez particulièrement attentifs aux points suivants :

- Informez-vous au préalable sur les zones protégées et les règles en vigueur.
- Restez sur les chemins, les routes et les sentiers.
- Ne dérangez pas les animaux sauvages et ne cueillez pas de plantes protégées.
- N'allumez de feu que dans les endroits prévus à cet effet et ne laissez pas de déchets derrière vous.

Vous trouverez d'autres conseils pour des sorties dans la nature sur : www.pronatura.ch/fr/activites-de-loisirs

feuilles. Regarder les nuances de vert, les rayons du soleil passant à travers les branches. Sentir le parfum de la forêt, respirer les substances aromathérapeutiques naturelles des phytoncides. Goûter la fraîcheur de l'air en inspirant profondément. Prendre un arbre dans ses bras : le plaisir d'une balade en forêt est toujours intense, car depuis la nuit des temps, notre corps et notre cerveau sont faits pour vivre en symbiose avec la forêt, même si nous l'avons en grande partie oublié avec notre vie citadine», poursuit Carine.

...pour être en meilleure santé

Les vertus de cette médecine douce sont multiples et démontrées scientifiquement : outre un système immunitaire renforcé pour les «baigneurs» qui font le plein de phytoncides, ces molécules

rejetées par les arbres, on constate aussi une réduction de la pression artérielle, une baisse du taux de glycémie, une amélioration de la concentration et de la mémoire, mais aussi de la santé cardiovasculaire et métabolique.

«La forêt est comme notre mère, un lieu sacré, un cadeau du divin à notre intention, nous les êtres humains. Passer du temps en forêt est un véritable bain de jouvence physique, émotionnel et spirituel. Les personnes que j'accompagne en forêt en reviennent transformées. Voir que le lien entre l'être humain et la nature n'est pas rompu m'amène beaucoup d'espoir», conclut notre guide.

FLORENCE KUPFERSCHMID-ENDERLIN, rédactrice romande du Magazine Pro Natura.

www.ceuxdici.ch

« Un avenir sain pour les êtres humains et une planète en bonne santé vont de pair. »



Picture Alliance / Onda

Davantage de biodiversité - pour notre santé également

La biodiversité est fortement menacée et, avec elle, c'est notre santé et celle des générations futures qui sont en danger. En Suisse aussi, il est urgent d'agir. Le contre-projet du Conseil fédéral à l'Initiative biodiversité est un premier petit pas dans ce sens.

Un environnement sain et diversifié est essentiel à la survie de l'être humain. Tel était déjà le propos du documentaire «Des abeilles et des hommes» (*More than honey*) du cinéaste suisse Markus Imhoof, sorti en 2012. Ce vibrant plaidoyer en faveur des abeilles mettait en évidence les liens existants entre une planète saine et un avenir viable pour l'être humain.

La Suisse en queue de peloton

La biodiversité est essentielle à la santé de notre planète et nous aurions tout intérêt à en prendre soin. Or nous assistons actuellement à une extinction des espèces qui remet sérieusement en question la viabilité de notre société. Les scientifiques parlent même de la sixième extinction de masse de l'histoire de la Terre.

Mais cela ne semble pas intéresser grand monde. Du moins ne sommes-nous pas assez conscients de l'ampleur de la crise. Bien des gens ne se rendent pas compte qu'un nouveau recul de la biodiversité aura des conséquences au moins aussi graves que le réchauffement climatique.

Les appels à l'action ne sont pas entendus. Nous avons aussi tendance à montrer les autres du doigt et à attendre qu'ils agissent avant nous. Pourtant, la nécessité d'agir est particulièrement grande en Suisse. Parmi les pays industrialisés, nous occupons une première place peu glorieuse en ce qui concerne la proportion d'espèces menacées. Il est tout aussi inquiétant que, parmi 38 nations européennes, la Suisse présente la plus faible proportion de surfaces naturelles protégées.

L'Initiative biodiversité déposée en 2019 par Pro Natura, BirdLife Suisse, Patrimoine suisse et la Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du paysage demande plus d'argent et d'espace pour la biodiversité en Suisse. Ce sont deux revendications centrales pour que la Suisse ne reste pas à la traîne en matière de promotion de la biodiversité et puisse enfin mettre en œuvre ses engagements internationaux dans le cadre de la Convention sur la biodiversité.

Un premier pas dans la bonne direction

Le Conseil fédéral a mis en consultation une révision de la Loi sur la protection de la nature et du paysage (LPN) en guise de contre-projet indirect à l'initiative. Il reconnaît ainsi la grande nécessité d'agir, ce dont on ne peut que se réjouir. L'accueil majoritairement positif réservé au contre-projet par les partis, les associations et les institutions est également encourageant. Du point de vue des promoteurs de l'Initiative biodiversité, c'est un premier pas dans la bonne direction, mais un pas bien trop petit. Dans notre prise de position, nous demandons des mesures plus complètes, plus efficaces et pouvant être mises en œuvre rapidement. Il est décisif de sauvegarder sans délai les surfaces riches en biodiversité encore existantes, de développer les surfaces à fort potentiel de biodiversité ainsi que leur mise en réseau. L'objectif du Conseil fédéral en matière de surface reste quantitativement et qualitativement en deçà des besoins réels.

En mars, le Conseil fédéral publiera son message sur la révision de la LPN. Nous sommes impatients de voir quelles conclusions il tirera des réponses à la consultation. La phase parlementaire décisive suivra dès le printemps. Nous verrons alors si la majorité du Parlement pose les jalons politiques qui permettront à la Suisse d'assumer sa part de responsabilité pour sortir de la crise mondiale de la biodiversité. Le fait que, dans le même temps, d'autres interventions politiques soient déposées en vue d'affaiblir les acquis actuels de la législation sur la protection de la nature ne laisse pas présager que du bon. Nous restons mobilisés, avec nos organisations partenaires.

URS LEUGGER-EGGIMANN est secrétaire central de Pro Natura.

Prouvé scientifiquement

La biodiversité est un important facteur de santé, comme le prouvent de nombreuses études scientifiques. L'Académie des sciences naturelles (SCNAT) en a analysé un grand nombre et a publié ses conclusions dans une fiche d'information complète :

www.scnat.ch/fr/publications/
> Swiss Academies Factsheets > 2019 >
« La biodiversité, gage de santé ? »

à propos

La santé : une autre bonne raison de protéger la nature

Huit millions d'espèces ont été décrites à ce jour dans le monde et jusqu'à un million d'entre elles sont menacées d'extinction. En Suisse, plus d'un tiers des espèces de plantes, d'animaux, de champignons et de lichens sont menacées. La pression sur les milieux naturels encore proches de l'état naturel ne cesse d'augmenter et les éventuelles améliorations ne sont que ponctuelles. Nous traversons une crise majeure de la biodiversité.

Il existe pourtant une foule de bonnes raisons de protéger la biodiversité. Il y a d'abord l'amour de la nature. Quel bonheur de se promener en forêt au printemps, d'entendre le chant d'une alouette des champs ou de sentir une prairie fleurie bourdonner et bruire de tout un petit monde de vie. Et la diversité biologique ne mérite-t-elle pas d'être protégée simplement parce qu'elle est là, fruit de l'évolution ou de la création ?

Il y a encore un autre argument important en faveur de la protection de la nature : il faut la protéger parce que cela va dans notre intérêt. Notre bien-être dépend dans une large mesure de la biodiversité et du bon fonctionnement des écosystèmes. Ils fournissent les bases d'une alimentation saine et des substances actives pour nos médicaments, décomposent les polluants et nous approvisionnent en eau potable. Ils jouent un rôle de tampon contre le changement climatique et nous protègent des catastrophes environnementales.

La nature a également une influence positive majeure sur notre santé psychique et physique : au contact de celle-ci, la mortalité due aux maladies cardiovasculaires diminue et le vieillissement cognitif est ralenti. Les personnes qui passent régulièrement du temps dans la nature sont moins sujettes au stress, à la fatigue, à l'anxiété et à la dépression, augmentent leur attention, réduisent leur risque d'obésité et sont plus détendues. Le rythme cardiaque, la pression artérielle, les taux de vitamine D et de cortisol sont influencés positivement, certains types de diabète sont moins fréquents et la fonction immunitaire est améliorée. Dans les agglomérations, les espaces verts renforcent la cohésion sociale et influent positivement sur le développement des enfants.

La nature a un grand potentiel préventif et thérapeutique, que la recherche commence seulement à mettre en évidence. C'est là un argument de poids pour tout mettre en œuvre afin d'enrayer le déclin de la biodiversité.

DANIELA PAULI est membre du comité central de Pro Natura et responsable du Forum Biodiversité.