







Effets de balades immersives en forêts (shinrin-yoku) comparés aux balades en milieu urbain sur les paramètres physiques et psychologiques Projet Recherche-Action BEFIT

Dr Mathieu Saubade
Audrey De Kalbermatten
Pr Dr David Nanchen





Etude BEFIT

Objectif

 évaluer si une balade en forêt présente des effets positifs pour la santé psychologique et cardiovasculaire supérieurs à une balade en ville chez des patients à risque cardiovasculaire

Méthodes

- 30 participants
- Chaque participant marche au centre-ville de Lausanne et dans les Bois du Jorat durant 1h30 sur 2 week-ends consécutifs
- Analyse de l'environnement durant chaque marche

Analyse pré et post marche:

- Questionnaire Profile Of Mood States: outcome principal
 - 65 adjectifs reflétant 7 état d'humeur donnant un score
 - Hypothèse: diminution du score pré-post 4x moins important en ville qu'en forêt
- Tension artérielle et fréquence cardiaque de repos
- Cortisol salivaire

Etude BEFIT

Collaborations

- Unisanté
- Parc naturel périurbain du Jorat
- CHUV laboratoire chimie
- UNIL travail de master en médecine

En cours

- Acceptée par CER-VD le 9 mai 2022 (Project ID 2022-00793)
- 1ere session de 8 participants en juin 2022 et 2eme session en septembre-octobre 2022 de 22 participants

Financement

- Bois du Jorat
- Département Promotion de la santé et prévention d'Unisanté

Conclusions

- Etude originale sur une intervention non médicamenteuse, accessible, environnementale écologique
- Encourager les professionnels de la santé, les acteurs de la prévention et les associations à promouvoir la préservation des forêts et de l'environnement

Merci pour votre attention





