

## NOS FORÊTS ENVOIENT DU BOIS

# SLOW LIVING : COMMENT LA FORÊT ET LE BOIS NOUS PERMETTENT DE PRENDRE SOIN DE NOUS... ET DE LA PLANÈTE

Au-delà d'une tendance, le slow living - ou comment ralentir pour mieux vivre - est devenu une nécessité. Face au rythme effréné de nos vies, les Français cherchent à ralentir, à respirer, à retrouver du sens. Ils adoptent un rythme plus doux, aligné avec la nature. Un retour aux sources aussi bon pour notre bien-être personnel que celui de la planète. On vous explique pourquoi et comment la forêt et le bois peuvent aider à retrouver l'équilibre.

## LA FORÊT, ANTIDOTE AU STRESS

La forêt offre un espace de ressourcement essentiel. Elle permet de se **reconnecter au vivant, de ralentir, de respirer**. Et la science le prouve : selon l'OMS, l'exposition régulière à la nature améliore significativement le bien-être. Harvard Health confirme que la « forest therapy » réduit le stress, améliore l'humeur et renforce le système immunitaire. L'université de Stanford ajoute qu'une simple balade diminue l'activité cérébrale liée à la rumination et l'anxiété.

Bref, les balades en forêt sont un antidote au rythme effréné de nos vies. Et le mieux ? **C'est accessible à tous. Gratuit. Rendu possible grâce au travail de femmes et d'hommes passionnés qui prennent soin de nos forêts et en facilitent l'accès**, qu'elles soient publiques ou privées. Une seule précaution à prendre en compte : vérifier que l'accès au public est autorisé et respecter les interdictions le cas échéant.

Mais cette forêt qui nous apaise, il faut en prendre soin. Et prendre soin ne signifie pas laisser faire la nature seule. Contrairement à une idée reçue, **une forêt gérée durablement est renouvelée et accompagnée pour rester en bonne santé**. C'est cette gestion qui permet à la forêt de continuer à nous accueillir et à nous fournir du bois de manière responsable. **Choisir du bois pour son bien-être, ce n'est pas abîmer la nature – c'est participer à un cycle vertueux.**



## LE BOIS, POUR PROLONGER LES BIENFAITS DE LA FORÊT À LA MAISON

Nous ne pouvons pas toujours nous échapper en forêt quand nous en avons besoin. Mais il existe une solution pour prolonger ses bienfaits : s'entourer de bois, ce matériau vivant qui interagit avec son environnement. **79% des Français\* estiment d'ailleurs que le bois améliore le bien-être à la maison**, et certains considèrent que les matériaux naturels tel que le bois créent une atmosphère saine et apaisante.

Mais pourquoi ? Florence Aviat, docteur en biologie et spécialiste des recherches « Bois & Santé », l'explique :



**Les travaux sur la biophilie\*, notamment ceux d'E.O. Wilson, montrent que nous avons une affinité innée avec le vivant. C'est ce qui explique l'essor du design biophilique, qui intègre la nature dans nos espaces de vie. Le projet IMPACTs Bois, que j'ai copiloté avec Claire Leloy, le confirme : le bois dialogue avec notre physiologie selon un triptyque « confort, bien-être, santé ». Il régule l'humidité, apaise les bruits, ralentit notre rythme cardiaque. Quand on s'entoure de bois, notre corps reconnaît cette proximité avec le vivant. C'est un retour aux sources qui fait du bien.**

Florence Aviat, docteur en biologie et spécialiste des recherches « Bois & Santé »

\* Biophilie : affinité innée de l'homme pour le vivant et les systèmes naturels. Edward O. Wilson, 1984

## LE BÉNÉFICE SILENCIEUX DE LA FORÊT ET DU BOIS : PRENDRE SOIN DE LA PLANÈTE, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SOI.

Quand on choisit le bois, on ne fait pas juste un geste « pour la planète ». **On fait un choix pour soi, aligné avec ses valeurs. Et ça, ça apaise. Ça donne du sens.**

Ce choix nous connecte à un cycle vertueux où tout le monde est gagnant : **la nature, notre santé et le climat**. Une forêt gérée durablement capture le CO<sub>2</sub> contribuant ainsi à lutter contre le réchauffement climatique et nous offre en retour une ressource renouvelable. Chaque objet en bois prolonge ce travail : le carbone capturé par l'arbre reste stocké dans la matière. Un parquet ou un meuble qui dure 30 ans ? C'est 30 ans de carbone séquestré. Et si on privilégie le bois à d'autres matériaux, c'est d'autant plus de carbone évité par substitution. C'est concret.

**Dans ma scierie, je vois passer ce cycle tous les jours**, témoigne Joël Lefebvre, Président du groupe Lefebvre. **« Je transforme du bois de forêts locales en planches pour la menuiserie, la construction, l'ameublement... Chaque essence trouve son usage. Et rien ne se perd, de la sawche aux copeaux. Et mes clients me le disent : savoir que leur bois vient d'une forêt gérée durablement, que tout est valorisé, ça leur fait du bien. Ça donne du sens à leur choix.**



Finalement, c'est peut-être ça, le plus grand bénéfice pour notre bien-être : **savoir que nos choix ont un impact positif.**

## CE QU'IL FAUT RETENIR ? NOS FORÊTS ENVOIENT DU BOIS : ELLES INSPIRENT DES INTÉRIEURS APAISÉS ET UN ART DE VIVRE QUI PREND SOIN DE NOUS... ET DU VIVANT.

3 astuces simples pour se mettre au slow-living

1.

### COMPRENDRE LA FORÊT : SE BALADER, DISCUTER AVEC LES FORESTIERS

Commencer par marcher en forêt. Discuter avec les forestiers passionnés qui expliquent comment et pourquoi on gère la forêt durablement. Comprendre que cette forêt nous accueille, nous ressource et qu'elle continue à se renouveler grâce à une gestion responsable. C'est le point de départ de tout.

2.

### CRÉER SON COCÓN NATUREL À LA MAISON

Si on ne peut pas tous vivre au cœur d'une forêt, ramener ses bienfaits chez soi est à la portée de tous. Des murs, des charpentes ou des panneaux acoustiques qui apaisent les bruits. Des sols et du mobilier en bois qui réchauffent visuellement l'espace et qui séquestrent du carbone tout en vous entourant de bien-être.

3.

### FAIRE DES CHOIX CONSCIENTS :

nous avons la chance d'avoir des entreprises dynamiques, innovantes et responsables. Avec le bois, rien ne se perd : de la partie la plus noble jusqu'aux chutes de scieries, tout est valorisé. Et on peut même prolonger sa vie grâce à la réutilisation et à l'upcycling. C'est ça, la transition écologique : des choix quotidiens qui font sens.



\*Observatoire Habitat 2023  
\*Étude «Habitat et Tendances» 2024