

UNE BALADE EN FORÊT POUR BALAYER L'ANXIÉTÉ

Publié le 7 janvier 2026



par Laetitia Theunis

On savait déjà que marcher est bénéfique pour la santé physique et mentale. Une [étude](#) menée par des chercheurs du [Sport and Exercise Psychology Research Group \(SEP\) de l'UCLouvain](#) va plus loin en mettant en évidence le rôle du plaisir ressenti pendant la balade comme facteur clé de la réduction de l'anxiété.

Une cohorte faite d'étudiants de l'UCLouvain, composée de 30 femmes et 15 hommes, a été invitée à marcher en solo dans deux contextes distincts : un parcours d'environ 3 km dans une forêt des alentours et un parcours urbain de distance équivalente sur le campus piétonnier de Louvain-la-Neuve. Chaque participant a effectué les deux tracés.

A noter que toutes les balades — qu'elles soient forestières ou urbaines — se sont déroulées sous des conditions météorologiques plutôt clémentes, sans vent fort, pluie abondante, ni neige.

Mesurer des états émotionnels

L'état d'anxiété des participants a été évalué avant et après chaque marche. L'intensité du plaisir ressenti pendant l'expérience a également été mesurée au retour.

« L'anxiété tout comme le plaisir associé à l'hédonisme sont des expériences subjectives qui doivent être évaluées à partir de la perception consciente des participants. Pour les mesurer, nous avons donc utilisé des questionnaires validés », explique Pr Damien Brevers, spécialiste en psychologie du sport à l'[Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain](#).

L'état d'anxiété a été évalué à l'aide du questionnaire de Spielberger, composé de 20 items cotés sur une échelle de 1 à 5, allant de « pas du tout » à « tout à fait ». Le plaisir ressenti lors de la

marche, quant à lui, a été mesuré à partir d'un seul item, avec une échelle allant de 1 (« pas du tout ») à 7 (« extrêmement intense »).

La marche, ça marche !

« Les résultats ont montré une diminution de l'anxiété tant après le parcours forestier qu'urbain : marcher, quel que soit le contexte, réduit l'anxiété. Cependant, cette baisse était plus prononcée après la marche en forêt. »

« Les analyses ont également révélé que plus le plaisir ressenti pendant l'activité physique est important, plus la diminution de l'anxiété est marquée. Les participants ont déclaré avoir éprouvé un plaisir plus intense lors de la marche en forêt, ce qui expliquerait en partie pourquoi la réduction de l'anxiété y est plus prononcée », explique Pr Brevers.

« Cela peut sembler évident, mais c'est la première étude démontrant l'effet modulateur du plaisir sur l'anxiété dans un contexte de marche réelle. » En effet, jusqu'à présent, la plupart des recherches portaient sur des expériences en laboratoire, basées sur la visualisation d'images ou de vidéos.

Restaurer l'attention

Pourquoi une marche en forêt procure-t-elle autant de plaisir ? Selon la théorie dite « de la restauration de l'attention », le contact avec la nature favorise la récupération des capacités cognitives, en particulier de l'attention, souvent fragilisées par la fatigue mentale liée à la vie moderne et à la digitalisation croissante de notre société. Marcher en forêt peut être associé à une sorte d'hédonisme.

Dans la nature, les mouvements, les sons et les ambiances apaisantes favorisent non seulement la récupération des capacités attentionnelles, mais aussi le déblocage de processus de pensées qui stimulent la créativité, la réflexion lente et la rêverie. Durant ces moments, l'esprit fonctionne davantage en « mode par défaut », ce qui est essentiel pour l'équilibre mental.

« Il est important de disposer, au cours de la journée, d'un tel moment propice à la réflexion : pour repenser à ce que l'on a vécu, se projeter dans l'avenir ou simplement laisser vagabonder ses pensées. Ces espaces mentaux sont fondamentaux pour la consolidation des souvenirs et la perception du temps qui passe. À l'inverse, lorsque l'on reste constamment sollicité, stressé ou absorbé par le traitement d'informations, la journée peut s'écouler d'un trait — de 9h à 17h — sans que l'on en garde une réelle trace », explique Pr Brevers.

Minimum 15 minutes

A-t-on pu mettre en évidence une durée minimale à partir de laquelle l'anxiété diminue et le plaisir apparaît ? « Selon la littérature, certaines recherches montrent qu'après seulement une quinzaine de minutes de marche, on observe déjà une diminution significative des aspects négatifs et une augmentation des aspects positifs. Vers 45 minutes (environ 3 km pour un marcheur moyen, NDLR), l'effet restauratif devient pleinement perceptible. Et pour les randonneurs de longue distance, comme ceux pratiquant les GR ou les grandes traversées, l'expérience peut même amener à une profonde réflexion sur leur vie et à un alignement avec leurs valeurs personnelles. »

Mais attention, l'effet de la marche dépend de l'objectif poursuivi. « Marcher 45 minutes tout en regardant compulsivement son téléphone ou en ressassant une dispute n'aura pas les mêmes bienfaits que 45 minutes de marche durant lesquelles l'individu choisit de prendre du temps pour lui et de profiter pleinement de l'expérience », conclut le Pr Damien Brevers.