

# LE GUIDE DE LA VIE EN FORÊT



*les  
nuits  
des  
forêts*

*La Forêt*

**“Forêt silencieuse, aimable solitude,  
Que j’aime à parcourir votre ombrage  
ignoré !  
Dans vos sombres détours, en rêvant  
égaré,  
J’éprouve un sentiment libre  
d’inquiétude !”**

*— François René de Chateaubriand*



# LA FORÊT FRANÇAISE EN CHIFFRES

Dans son poème «La Forêt», François René de Chateaubriand exprime ce que nous sommes nombreux à ressentir : **la forêt est un lieu de refuge et de calme.**

Ces dernières années, de nombreux chercheurs se sont penchés sur ces bienfaits supposés et ont démontré que la forêt avait de véritables effets bénéfiques pour notre santé mentale et physique. Une étude a par exemple montré que les arbres sécrètent des phytoncides, des molécules qui leur permettent de combattre champignons et bactéries nocifs pour eux. Ces molécules nous permettent de renforcer notre système immunitaire<sup>1</sup>.

D'autres études ont prouvé que passer du temps dans la forêt permet d'abaisser le rythme cardiaque, la pression artérielle et le taux d'hormones liées au stress<sup>2</sup>.

En plus de **bénéficier à notre santé**, la forêt est un **écosystème précieux** pour le climat, la biodiversité et l'économie du bois. La forêt est fondamentale.

En France, 700 millions de visite sont enregistrées chaque année en forêt et chacun de nos comportements peut avoir des effets délétères si nous n'avons pas conscience de la fragilité des forêts.

*Neuf feux de forêt sur dix sont d'origine humaine.*

Ce petit guide de la vie en forêt a pour ambition de vous inviter à parcourir nos forêts, à vous y émerveiller, et à adopter une posture d'écoute attentive envers l'ensemble du vivant qui les habite, tout en les respectant grâce à des **pratiques responsables.**

<sup>1</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S001438552300083X>

<sup>2</sup> 1 Effects of Short Forest Bathing Program on Autonomic Nervous System Activity and Mood States in Middle-Aged and Elderly Individuals. Yu et al., International Journal of Environmental Research and Public Health, Août 2017

## 15% DES ÉMISSIONS DE CO2

La forêt capte l'équivalent de 15% des émissions de CO2 annuelles du pays. Elles contribuent à réduire les émissions de gaz à effet de serre.

## 75% DE FORÊTS PRIVÉES

Elles représentent un peu plus de 12 millions d'hectares et sont réparties entre 3,6 millions de propriétaires.

## 17 MILLIONS

C'est le nombre d'hectares de forêts que la France métropolitaine abrite, soit 31% du territoire. C'est la 4<sup>e</sup> forêt d'Europe !

## +700M DE VISITEURS PAR AN

Les humains habitent et façonnent la forêt depuis l'Antiquité. Elle nous rend service en nous fournissant du bois et nous accueillant toute l'année.

## LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE FORÊT

Une **forêt** est une surface boisée d'au moins **0,5 ha**, large d'au moins **20 mètres**, avec plus de **10% de couvert arboré**, des arbres d'au moins **5 m à maturité**, **ni agricole ni urbaine**.

\*selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)

Les forêts atténuent les **températures locales** : sous leur couvert, l'air peut être en moyenne **4°C plus frais**.

**190 essences recensées d'arbres forestiers en France Métropolitaine**. Cela permet d'abriter une grande variété d'espèces animales et végétales, et donc de **maintenir la biodiversité et l'équilibre de l'écosystème**.

## RECONNAÎTRE LES ESSENCES



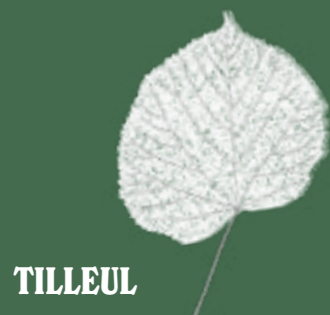
CHATAIGNER



BOULEAU



CHARME



TILLEUL



CHÊNE



ORME



PIN



ÉRABLE



HÊTRE

# HABITER LA FORÊT SANS L'ABÎMER

## 1

### ENTRER EN FORÊT

**Avant de vous rendre en forêt**, et surtout si vous souhaitez bivouaquer, **nous vous conseillons de prévoir votre chemin !**

Autant que possible, prévoyez votre parcours sur une carte et prenez-la avec vous : internet n'est pas disponible partout dans les forêts.

Les fortes chaleurs peuvent également **surprendre**.

Elles rendent la forêt plus vulnérable aux incendies, et la sécheresse, en asséchant les sols et végétation, favorise des propagations rapides, parfois difficiles à maîtriser.



Nous vous conseillons aussi de bien **faire attention à la météo** : se rendre en forêt par un temps trop venteux peut être dangereux, des branches peuvent s'arracher et blesser.

# 2

## QUAND LA FORÊT DEVIENT INFLAMMABLE

**Au cours de l'été, tout devient plus prompt à embraser.**

Une braise encore chaude laissée après un feu de camp, un mégot oublié ou parfois même un bout de métal abandonné peut faire basculer l'équilibre et tout embraser.

Renoncer au feu et veiller à ne rien laisser derrière soi est la manière la plus simple de prévenir tout risque.

# 3

## HABITER SANS S'INSTALLER

En France, le camping sauvage est interdit et le bivouac - un camping provisoire en plein air - est **strictement encadré**, et **peut être interdit** dans de nombreuses forêts et zones sensibles. En effet, **certains espaces sont fragiles ou protégés et imposent des règles particulières** :

Les espaces naturels protégés, les abords des routes, certains littoraux, les terrains privés, ou encore les zones proches de points d'eau ou de monuments historiques sont des zones interdites.

Les parcs nationaux, régionaux ou certaines communes appliquent aussi leurs propres règles, parfois variables selon les saisons.

**Se renseigner localement** reste donc essentiel avant toute installation.

Avant de vous installer, nous vous recommandons de vérifier que l'endroit est autorisé au bivouac et conforme à la réglementation en vigueur.

**En pratique, le bivouac est accepté lorsqu'il reste discret, temporaire et respectueux du lieu - une présence brève, qui s'efface avec le matin.**



© Jean-Charles Bocquet

# 4

## PARTAGER LE TERRITOIRE

La forêt est un espace vivant où se croisent de nombreux usages et acteurs.

En France, elle est reconnue pour sa fonction multifonctionnelle : à la fois lieu de nature, espace de loisirs, réservoir de biodiversité et ressource essentielle pour la production de bois.

Derrière l'apparente tranquillité des paysages se déploient ainsi des activités variées : randonnée, promenade, pratique sportive, observation de la nature, gestion forestière, exploitation du bois, suivi scientifique ou encore gestion de la faune sauvage.

Certaines sont visibles, d'autres plus discrètes ou ponctuelles.



Être attentif à son environnement, respecter la signalisation et les éventuelles consignes permet à chacun de profiter sereinement de la forêt tout en contribuant à la préservation de ses nombreuses fonctions.

# 5

## CE QUI VIT SOUS LES PAS

Sous la surface, la forêt continue.

**Le sol n'est pas une simple terre que l'on foule : il respire, filtre, abrite, transforme.** Une multitude de vies invisibles y circulent, y œuvrent lentement.

Lorsqu'il se compacte — sous l'effet des passages répétés ou des engins — ce monde se referme.

Il faut alors des décennies, parfois près d'un siècle, pour retrouver un état initial.

L'air circule moins, l'eau pénètre difficilement, les équilibres se déplacent.

**Suivre les sentiers existants, emprunter les passages déjà tracés, permet de préserver ce qui ne se voit pas.**

# 6

## NE LAISSER AUCUNE TRACE

Être en forêt invite peu à peu à une présence plus retenue et discrète.

**Ne rien laisser derrière soi.**

**Emporter tous ses déchets.**

**Veiller à ne pas dégrader le lieu, ni déranger inutilement la faune ou la flore.**

Chaque passage laisse une trace, parfois invisible sur le moment, mais durable. Limiter cette empreinte, c'est permettre au lieu de retrouver rapidement son équilibre.

Apprendre à passer sans laisser de trace, c'est peut-être la manière la plus juste d'être en forêt.

# CE QUE L'ON PEUT FAIRE POUR LA FORÊT

Pour contribuer à l'entretien et à la valorisation des espaces forestiers, venez prendre part à un chantier de wooding !

Inspiré du WWOOFing, le WOODING est une invitation à faire des chantiers participatifs en forêt, en réunissant citoyen.ne.s, propriétaires, gestionnaires, associations, scientifiques... partout en France.

Accompagné par un référent forestier, viens en apprendre davantage sur les écosystèmes qui nous entourent tout en participant à une action bénévole en forêt.



**Le Wooding permet d'agir concrètement sur nos territoires forestiers par de petits travaux d'entretien** (débroussaillage, plantations de haies, comptages et suivis naturalistes...) **tout en créant un temps d'échange de qualité.**

### Ça vous branche?

Alors rendez-vous sur notre site internet pour trouver tous les chantiers les plus proches de chez vous !

[NUITSDESFORETS.COM](https://nuitsdesforets.com)

**Mieux comprendre la forêt, c'est aussi l'arpenter autrement, en pleine conscience et en la respectant !**

## SE METTRE À L'ÉCOUTE

**En attendant, on peut aussi agir à plus petite échelle en faisant simplement attention à nos comportements en forêt.**

Dans la nature, je fais attention aux bruits que j'é mets.  
Je ne parle pas trop fort et ne crie pas pour ne pas déranger la faune qui m'entoure.

En revanche, j'écoute d'une oreille attentive mon environnement et je suis attentif aux paysages sonores que je visite.



*Et toi, arrives-tu à reconnaître le chant des oiseaux autour de toi ?*

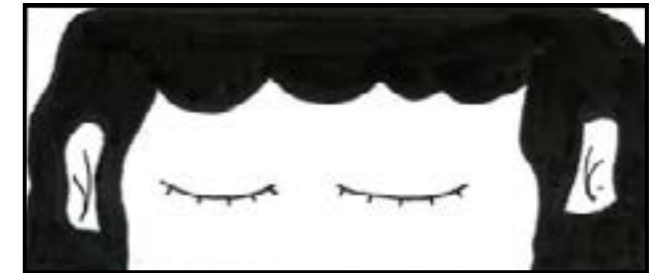
*balade toi et choisis un arbre...*



*rapproche toi de lui*



*ferme les yeux et écoute*



*essaie de distinguer les sons des branches...*



*...de ceux des autres habitants de la forêt*



*et puis recommence !*



**Guide réalisé et rédigé par l'association Nuits des Forêts**  
Marie Allouche, Julie Roy et Léonie Brochard-Lebourg

**Illustrations**  
Studio Los Patos

[WWW.NUITSDESFORETS.COM](http://WWW.NUITSDESFORETS.COM)

les  
nuits  
des  
forêts