



# 5. La connexion à la nature

## dans le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises

Diagnostic du territoire, septembre 2021





# 5. La connexion à la nature dans le Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises

*Ce chapitre est l'un des 18 chapitres du diagnostic territorial du Parc naturel régional des Pyrénées ariégeoises, réalisé dans le cadre de la révision de la Charte.*

*Photo de couverture : Lucile Chamayou*

## SOMMAIRE

<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Le regard des habitants .....</b>	<b>7</b>
<b>2. Proximité et immersion dans la nature.....</b>	<b>7</b>
<b>3. De nouvelles installations liées au choix d'un mode de vie alternatif.....</b>	<b>8</b>
<b>4. Les emplois liés au respect de la nature et au bien-être.....</b>	<b>8</b>
<b>5. Les forces vives du territoire.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Eléments prospectifs 2040.....</b>	<b>10</b>
<b>Synthèse Connexion à la nature .....</b>	<b>11</b>



## Introduction

L'évolution rapide des modes de vie en Occident a fait oublier aux êtres humains leur place intégrante dans la nature, cherchant sans cesse à la dominer. Ainsi, l'urbanisation et les modes de vie citadins ont peu à peu déconnecté les hommes de cette proximité. Les villes sont propices au stress avec une densité de construction et une gestion des quelques espaces verts qui offrent une nature aseptisée, privée de biodiversité sauvage. Elles sont aussi associées à un contexte de pollution atmosphérique, visuelle et sonore. Or, des recherches menées dans des domaines d'étude aussi variés que la médecine, la psychologie, ou encore les sciences cognitives mettent en évidence les bénéfices de la nature pour la santé humaine. Aujourd'hui, on constate une prise de conscience d'une partie de la population qui souhaite renouer avec un idéal de vie au calme et près de la nature. Ce phénomène s'est vu accentuer avec la crise sanitaire liée à la COVID 19 (2020-2021).

Les Pyrénées Ariégeoises abritent de grands espaces naturels accessibles. Elles offrent un cadre de vie de qualité associé à cet environnement, rendant possible **une immersion et connexion quotidienne à la nature**. Elles attestent d'un lien fort de l'Homme à la nature, de l'occupation des grottes préhistoriques et des savoir-faire ancestraux qui perdurent aujourd'hui, à la connaissance et à l'usage de la nature en monde rural. La crise sanitaire de 2020/2021 met en exergue cette nécessité de « prendre l'air » avec une forte augmentation de la fréquentation dans les zones rurales et montagnardes, notamment dans les Pyrénées.

Il existe **3 composantes de relation à la nature** permettant de construire une identité locale, que l'offre du territoire peut contribuer à renforcer :

- **cognitive**: reconnaître, identifier, intellectualiser, rationaliser grâce à l'éducation à l'environnement
- **affective** : construire sa propre relation pratique avec la nature: jouer, observer, pratiquer l'art, se promener...

- **sociale**: inculcation de normes et tendances de notre groupe social qui permet d'intégrer la protection de la nature dans la trajectoire personnelle de l'individu. (Anne-Caroline Prévot-Juillard<sup>1</sup>, MNHN)

Si la première composante est courante dans les PNR, les deux autres ne doivent pas être négligées pour permettre d'accélérer la prise en compte de la nature.

### Les particularités des Pyrénées Ariégeoises :

- > Une connexion à la nature quotidienne, familière et vécue, parfois subie
- > Un accès facile à la nature qui est mobilisé via tous les sens et dans tous les milieux : prairies, forêts, estives, lacs, rivières...
- > Un territoire calme permettant un lien plus fort avec la nature « sauvage »
- > Une connexion à la nature *via* les productions locales, les loisirs et les sports de nature (randonnées, parapente, vélo..) ou encore les activités liées à la santé et au bien-être en lien avec la nature (médecines douce et alternatives)
- > Un territoire privilégié pour le ressourcement des populations urbaines en quête de nature
- > Une couverture forestière évolutive au gré des attentes des différents usagers entraînant des impacts paysagers (plantations, coupes rases).
- > Une relation particulière des habitants à la nature

### Point de départ :

La connexion à la nature est une ressource « nouvelle » qui appelle à réfléchir aux enjeux contemporains et futurs du territoire, dans une logique territoriale et prospective. Il existe aujourd'hui peu de données factuelles permettant de caractériser la connexion à la nature. Ce diagnostic s'est basé principalement sur des données du registre sensible. Il semble intéressant d'identifier des indicateurs et d'en suivre l'évolution (emploi, artificialisation, tourisme..) car la proximité à la nature constitue un marqueur du territoire.

---

<sup>1</sup> [Usbek & Rica - « Il faut remettre la biodiversité dans l'imaginaire collectif » \(usbeketrica.com\).](http://usbeketrica.com)





### **Le ressourcement dans la nature comme source de bien-être**

Des études récentes montrent les bienfaits de la nature sur notre psychisme. Il est aujourd'hui démontré que le contact avec la nature favorise, au-delà du bien-être procuré, les fonctions cognitives comme l'apprentissage, réduit la fatigue et restaure les capacités d'attention. A contrario, la rupture avec la nature peut avoir des effets sur la santé mentale. Cela s'explique à l'échelle de l'évolution des espèces, par la difficulté d'adaptation du cerveau humain aux changements brutaux des modes de vie, liés au développement urbain plus rapide que la sélection naturelle (Aline Cosquer, chercheuse en psychologie environnementale).

Certaines pratiques comme la sylvothérapie participent à ce bien-être. Initialement originaire du Japon, la pratique du **Shirin-Yoku** (littéralement "bain de forêt") est exercée comme médecine préventive à la fois pour le corps et la tête. Elle consiste à utiliser le contact avec les arbres et la nature en général pour améliorer sa santé. D'après les études japonaises, les arbres libèrent des phytoncides, des molécules diffusées dans l'air qui aident à se défendre contre les bactéries et les champignons. **C'est par les voies respiratoires que l'Homme absorbe ces molécules lors de sa promenade.** Les recherches scientifiques sur les personnes ayant effectué des balades dans les sous-bois indiquent notamment : une baisse significative du **stress** et de l'**épuisement**, moins de **troubles de l'attention**, une amélioration des **défenses naturelles** et des effets positifs sur la **tension artérielle**.

D'autres bénéfiques existent via les autres sens : après un stress, on récupère plus vite en écoutant des chants d'oiseaux, toucher du bois brut provoque un abaissement bénéfique de la pression sanguine, l'exposition à des fractales naturelles entraîne la production d'ondes alpha (formes irrégulières des arbres), caractéristiques d'un état de relaxation.



## 1. Le regard des habitants (enquête citoyenne 2017- 2018)

### ❖ Une nature sauvage

Les paysages et leur lien à la forêt constituent **un atout fort du territoire**. Ces paysages sont associés à une nature « sauvage » perçue à la fois comme un atout (« *Préserver l'aspect sauvage et sain* », attractivité) ou comme une menace associée à une forêt « *envahissante* » et à la fermeture des milieux et des paysages.

### ❖ Préserver les ressources, la qualité et le cadre de vie naturel.

Les répondants se soucient de la préservation de la qualité environnementale, notamment la ressource en eau et l'air.

### ❖ Des craintes liées au développement du tourisme

Le tourisme est présenté comme une manne. Cependant, il est aussi associé à de nombreuses craintes, ce qui ralentirait son développement selon certains répondants. Une des principales craintes est celle de devenir un musée à ciel ouvert, un parc sous cloche et non plus un lieu de vie. Le développement excessif du tourisme et la **détérioration du milieu** causé par un touriste « pollueur » est également une source d'inquiétude importante.

## 2. Proximité et immersion dans la nature

Les Pyrénées Ariégeoises se caractérisent par leur cadre de vie préservé et de qualité, immergé dans la nature : des espèces animales et végétales en nombre, l'eau omniprésente, des paysages quotidiens exceptionnels, un ciel étoilé visible, une assez bonne qualité de l'air, un environnement sonore calme caractéristique des zones rurales et montagnardes. Le territoire est faiblement artificialisé (1,4%), avec une faible densité et seulement trois villes de plus de 3000 habitants. 57% du territoire est couvert par des espaces boisés et offre donc un accès privilégié à ces espaces. Ce territoire est aussi mal desservi avec un accès limité dans les hautes vallées en période hivernale.

**Des infrastructures** permettant un accès facile à la nature sont disponibles sur le territoire :

> la voie verte qui traverse le territoire d'est en ouest sur 42 km et qui reliera à court terme la Haute-Garonne pour constituer la véloroute V81 (Vélo route du piémont Pyrénéen).

> les sentiers de randonnées (communaux et ceux référencés au Plan Départemental des Itinéraires de Promenades et de Randonnée) maillent un réseau dense: promenade, randonnée, boucles VTT, voies vertes, chemins équestres, accès aux sites de pêche, d'escalade... au total ce sont plus de 5000 km de sentiers de randonnées. Cependant à l'échelle communale, un certain nombre de sentiers et chemins du quotidien disparaissent faute d'entretien. Ce patrimoine est à conserver et réhabiliter pour assurer une mobilité douce et inciter à l'exercice physique.

**De nombreuses structures et prestataires** offrent une expérience de nature directe ou indirecte :

> Plusieurs structures d'interprétation du patrimoine proposent des activités en extérieur accompagnées.

> Parmi les 12 Maisons de parc, plusieurs d'entre elles sont orientées nature :

- ✓ Xploria, en pleine forêt de châtaigniers
- ✓ Le Pays des Traces propose des sorties naturalistes, bivouacs en autonomie... relevés de traces d'animaux sauvages
- ✓ La Maison du Valier et l'Étang de Lhers sont situés en pleine zone Natura 2000.
- ✓ L'écomusée d'Alzen propose en plus d'une ferme, des montées à l'estive, l'écoute du brème...
- ✓ La ferme d'Icart propose des animations type biodiversité de la mare lors de ses goûters
- ✓ Le Château de Seix et le Musée des Colporteurs aborde périodiquement ce thème via des expos...

> L'observatoire astronomique de Sabarat permet une immersion dans l'univers du ciel étoilé, renforcé par un projet d'observatoire astronomique à la station de Guzet.

> Les gîtes, chambres d'hôtes, les campings à la ferme

> Une offre d'agrotourisme (Bienvenue à la ferme..)

> Des professionnels du sport en extérieur proposent : randonnées, sports d'eaux vives, grimpe d'arbre, VTT, équitation, écogolf...

> Une offre touristique se base sur le patrimoine naturel tel que la rivière souterraine de Labouiche, la randonnée sur le patrimoine géologique/préhistorique (escalade, spéléologie, grottes du Mas d'Azil, de Niaux, Bedeilhac, de la Vache ...)

> Des expériences insolites sont possibles chez des professionnels et chez l'habitant (nuitées insolites,...)

> Des expériences autour de la reconnexion à la nature et du développement personnel sont également des propositions fortement présentes dans les Pyrénées Ariégeoises : sylvothérapie, jeûn en montagne, stage autour des plantes comestibles et médicinales, les pratiques zen comme le yoga, la sophrologie ... Ces pratiques ne sont pas directement des offres nature mais elles se servent du « support » naturel et sain du territoire pour être développées et proposées.

Cette proximité à la nature bénéficie, en premier lieu aux habitants des Pyrénées Ariégeoises, mais aussi aux visiteurs provenant des départements limitrophes plus urbains et aux touristes nationaux et étrangers. Cette recherche de lien à la nature, du « grand air » s'est accentuée dans le contexte de crise sanitaire de 2020 avec une fréquentation accrue notable à l'été 2020.

### 3. De nouvelles installations liées au choix d'un mode de vie alternatif

(cf. chapitre ressources humaines)

Cette proximité à la nature est source d'attractivité pour l'installation de nouveaux habitants depuis les années 70. Le mouvement Hippie d'abord a trouvé dans les Pyrénées Ariégeoises un cadre de vie adapté à ses aspirations. Depuis, une autre migration de néo-ruraux quittant la ville a lieu et ce phénomène va sûrement connaître une amplification avec la crise sanitaire et le développement des outils numériques permettant le travail à distance.

Les Pyrénées Ariégeoises et leur configuration rurale offrent à de nombreux profils l'écrin de réalisation de leurs projets : que ce soit des petits producteurs indépendants, entrepreneurs et artisans (boulangers à l'ancienne, producteurs de savons artisanaux, de plantes médicinales et de tisanes...) ou des néoruraux souhaitant vivre au vert, voire en autonomie (auto-construction, habitats mobiles, indépendance énergétique...)

### 4. Les emplois liés au respect de la nature et au bien-être

De nombreux emplois liés au bien-être sont visibles sur le territoire mais difficilement quantifiables. Les types d'emplois sont divers :

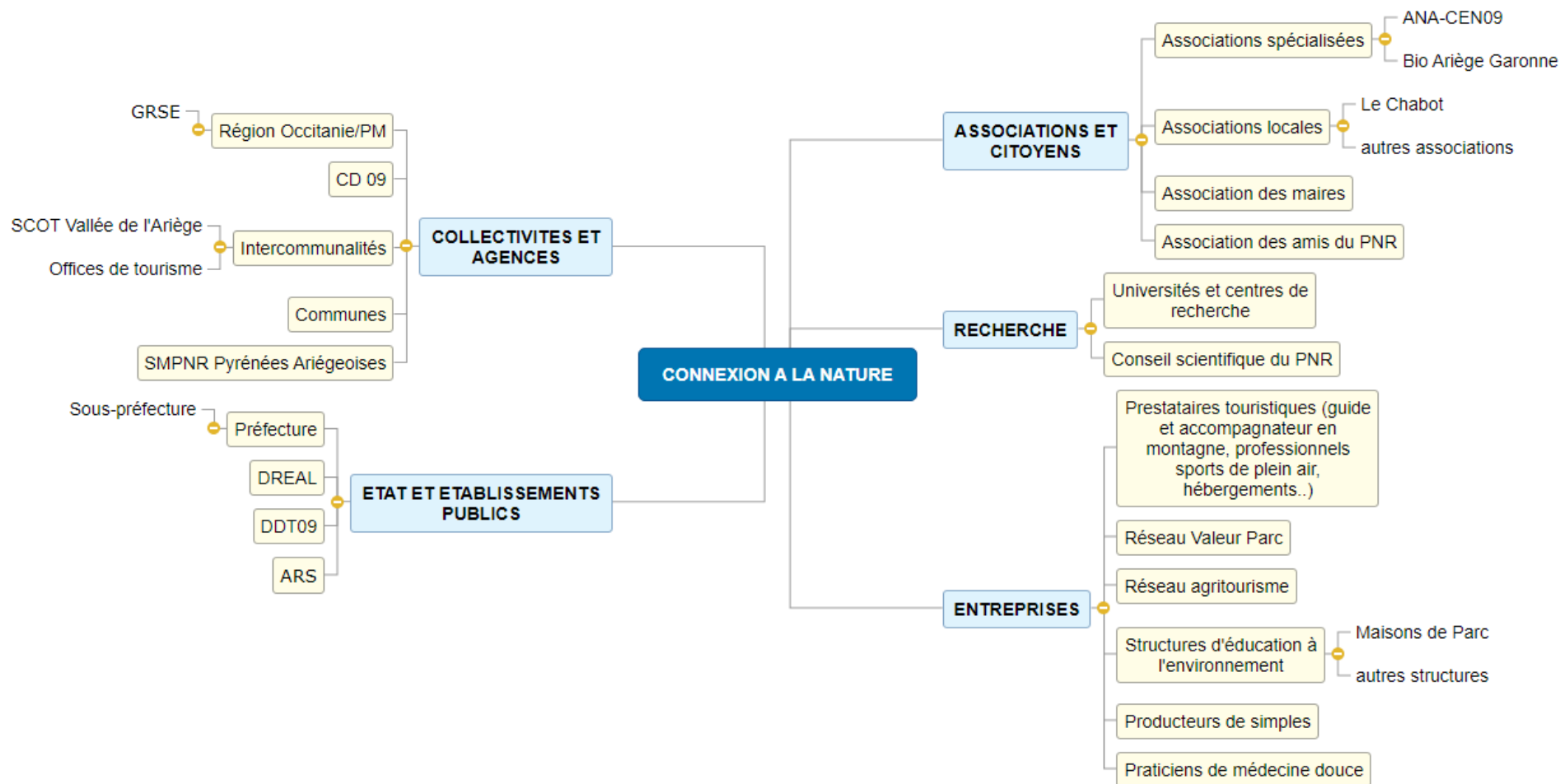
- 215 producteurs bio dans les Pyrénées Ariégeoises
- Un nombre importants de praticiens de médecine douce.
- Un bastion de petits producteurs de plantes aromatiques et médicinales. Certains sont affiliés au Syndicat des simples qui en dénombre une vingtaine dans le département.
- Une partie de l'offre sportive orientée bien-être (Qi Gong, yoga, marche active,...)
- Quelques producteurs sont affiliés à Nature et Progrès, et/ou AB.
- Très nombreux acteurs qui ne sont rattachés à aucune structure, sont aussi présents sur les marchés de plein vent, notamment dans les cosmétiques.

Une démarche de mise en réseau de ces acteurs est en cours fin 2020, à l'initiative de Bio-Ariège Garonne et ADEAR entre autres. Le territoire présente aussi une dynamique événementielle autour de la nature avec les journées sorcières de St-Lizier, la Foire bio à la Bastide de Sérou, le salon annuel du bien-être à Foix, entre autres.



## 5. Les forces vives du territoire et documents-cadre

Les acteurs du territoire en lien avec la connexion à la nature sont représentés dans le schéma ci-dessous (liste non exhaustive). La connexion à la nature n'est pas explicitement mentionnée dans des documents cadre.



## 6. Éléments prospectifs 2040

Le Conseil Scientifique du PNR des Pyrénées Ariégeoises a réalisé en 2020-2021 une note méthodologique et prospective en lien avec les enjeux des différentes ressources du territoire à horizon 2040. Au total, 27 chercheurs ont contribué à cette note et ont réalisé des fiches synthétiques sur leurs recherches. Concernant la ressource connexion à la nature, **7 chercheurs** présentent des recherches en lien avec cette ressource (cf. tableau ci-après).

La note « Ressources et perspectives territoriales » du Conseil Scientifique et les fiches des chercheurs (Annexe) sont disponibles sur le site internet du PNR des Pyrénées Ariégeoises : [www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr/le-parc-quest-ce-que-cest/nos-partenaires/le-conseil-scientifique/actions-menees/](http://www.parc-pyrenees-ariegeoises.fr/le-parc-quest-ce-que-cest/nos-partenaires/le-conseil-scientifique/actions-menees/)

Nom du chercheur	Domaine de recherche et équipes	Travaux de recherche évoqués
<b>François Bourges</b>	Hydrogéologie. Bureau d'études GEConseil	Connaissance de l'environnement souterrain et élaboration d'outils de surveillance et de gestion conservatoire.
<b>Benjamin Duberland</b>	Histoire. Anthropologie. UT2J Toulouse	Étude anthropologique d'expérimentations d'autres manières de vivre dans la moyenne montagne ariégeoise
<b>Corinne Eychenne</b>	Géographie. LISST Dynamiques rurales. UT2J Toulouse	Action collective dans les estives ariégeoises, prise en compte de l'agriculture et du pastoralisme par les collectivités locales, accès au foncier agricole et dynamiques d'installation dans le haut Vicdessos.
<b>Mélanie Gambino</b>	Géographie. LISST Dynamiques rurales. UT2J Toulouse	Dynamiques d'installation en montagne, services publics, et espaces naturels et agricoles au sein des Métropoles.
<b>Steve Hagimont</b>	Histoire. CHCSC. UVSQ Saint- Quentin en Yvelines	Histoire des outils de protection de la nature, des attentes touristiques en matière de nature et des politiques publiques, des dynamiques économiques des Pyrénées et de l'Ariège, des conflits d'usage entre le développement hydroélectrique, tourisme et protection de l'environnement, de la démographie, et de l'arrivée des néo-ruraux.
<b>Gérard Largier</b>	Ecologie. Conservatoire botanique Occitanie	Biologie de la conservation des espèces rares et menacées, cartographie des habitats naturels et élaboration de scénarios d'évolution, hiérarchisation et spatialisation des enjeux, des menaces et des priorités de conservation. Suivi des effets de la gestion et du changement climatique sur les espèces et habitats.
<b>Gilles Pottier</b>	Herpétologie. Nature en Occitanie	Lézards des Pyrénées, endémiques et présents sur le territoire du PNR.

*Liste des contributions des chercheurs du Conseil Scientifique du PNRPA en lien avec la ressource connexion à la nature. Source: Conseil Scientifique, 2021..*

## Synthèse Connexion à la nature

Les Pyrénées Ariégeoises présente une forte naturalité avec une part importante d'espaces naturels riches, variés et accessibles, des paysages quotidiens exceptionnels et un environnement calme. Elles offrent un cadre de vie de qualité associé à cet environnement, rendant possible une connexion quotidienne à la nature. Cette relation à la nature est pourtant particulière aux yeux des habitants tantôt considérée comme une richesse du territoire, tantôt comme une menace (forêt « envahissante», conflit homme-nature sauvage).

La connexion à la nature est facilitée par un accès privilégié aux productions locales, aux loisirs et aux sports de nature (randonnées, parapente, vélo..) ou encore les activités de soin en lien avec la nature (médecines douce et alternatives) Elle bénéficie, en premier lieu aux habitants, mais aussi aux visiteurs provenant des départements limitrophes plus urbains et aux touristes nationaux et étrangers. Elle est aussi source d'attractivité pour l'installation de nouveaux habitants en quête d'idéaux plus proches de la nature.

La préservation de cette connexion à la nature et de fait des ressources naturelles des Pyrénées Ariégeoises constitue un enjeu important du territoire, d'autant plus mis en évidence à l'heure de la crise sanitaire.

Cela renvoie à plusieurs enjeux sous-jacents, liés à 1) à la gestion de l'espace, en limitant l'artificialisation des sols, 2) à la maîtrise d'un développement touristique respectueux de la nature ; 3) à l'identification de zones de quiétude pour la biodiversité pour préserver les espèces des dérangements ; 4) au développement d'une conscience environnementale et des bienfaits de la nature sur la santé de la population pour connaître et reconnaître la richesse patrimoniale du territoire.

## Les enjeux identifiés concernant la connexion à la nature sont :

- > la préservation et valorisation des ressources naturelles (faune, flore, eau, air, sols, forêt, ciel nocturne, quiétude).
- > la limitation de l'artificialisation des sols en respectant le zéro artificialisation nette.
- > la maîtrise du développement touristique respectueux de l'environnement en identification et respectant des zones de quiétude pour la biodiversité.
- > le développement et mise en réseau des sites d'interprétation du patrimoine naturel.
- > le renforcement de l'identité touristique du territoire autour la nature.
- > le développement de la conscience environnementale de la population par l'Information et sensibilisation des habitants, des élus, des partenaires à la richesse du patrimoine naturel présent dans les Pyrénées Ariégeoises.

## Bilan synthétique Connexion à la nature

ATOUTS	FAIBLESSES
<p>Un environnement préservé            Un patrimoine naturel et culturel exceptionnel            Un cadre de vie de qualité            Une proximité quotidienne à la nature            Existence d'emploi lié à la nature et au bien-être.            Des structures et prestataires offrent une expérience de nature directe            Accès aux produits frais, locaux, bio</p>	<p>Un accès limité aux vallées en période hivernale            Des vallées isolées            Existence de conflits homme/nature sauvage</p>
OPPORTUNITES	MENACES
<p>Valorisation touristique, artisanale du patrimoine naturel            Un territoire peu desservi qui maintient des espaces naturels préservés            Un patrimoine naturel encore à valoriser</p>	<p>Des pressions foncières liées à des projets d'aménagement, d'urbanisation et de développement économique            Potentielle dégradation des milieux et des effets sur la biodiversité liée au tourisme (dérangement, déchets,).            Pression sur la ressource en eau liée à une plus grande fréquentation</p>