

Linda Åkeson McGurk

LAVIE au GRAND AIR

Three birds in flight, rendered in a watercolor style, are positioned around the title. One bird is on the left, another is to the right of the word 'au', and a third is below the word 'GRAND'.

Découvrez l'art nordique du ***friluftsliv***

Linda Åkeson McGurk

LA VIE au GRAND AIR

Découvrez l'art nordique du **friluftsliv**

Illustrations de Heather Dent

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Sasseville

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

— LE *FRILUFTSLIV*
POUR MES PENSÉES —



SI VOUS CONNAISSEZ LE MOINDREMENT la culture nordique, vous avez peut-être entendu parler de la notion selon laquelle les gens du Nord ont un lien inné, presque mythique, avec la nature, qui leur vient de leurs ancêtres, depuis des centaines, sinon des milliers d'années. La rude beauté des vastes étendues sauvages désertes et le vif contraste entre les froides nuits polaires hivernales et l'éclat rose perpétuel du soleil de minuit, l'été, constituent la toile de fond idéale à l'image qu'ont d'eux-mêmes les gens du Nord, en relation étroite avec la nature. La mythologie scandinave regorge de dieux et de déesses qui personnifient le vent, les bois, la pluie, les saisons et la fertilité du sol, ce qui montre que la nature a une présence bien sentie dans la vie des gens, non seulement parce qu'elle les a soutenus en leur fournissant du bois, de la nourriture, des remèdes et d'autres produits essentiels, mais aussi parce qu'elle a relié leur existence terrestre au monde spirituel. (Étant donné le penchant des peuples nordiques pour les sports d'hiver, il y avait même une déesse du ski et de la raquette: Skaði.) Les montagnes anciennes, le ciel éclatant et les forêts silencieuses du Nord ont également inspiré

d'innombrables légendes et contes folkloriques liés au monde naturel, et au moins une partie du droit traditionnel de vagabonder remonterait à l'époque médiévale.

Malgré cela, l'idée d'utiliser sciemment la nature pour se reposer et se récréer de la façon que nous appelons aujourd'hui le *friluftsliv* n'a pas plus de 200 ans et a été une conséquence indirecte du siècle des Lumières, époque à laquelle le plus grand philosophe du temps, René Descartes, parlait du désir de « nous rendre comme maîtres et possesseurs de la nature ». La vision du monde de Descartes a ouvert la voie à la révolution industrielle, qui allait modifier à jamais le rapport des gens à la nature, et amorcer la spirale descendante de la dégradation environnementale que nous vivons aujourd'hui. L'urbanisation qui s'en est suivie a éloigné les gens des bois, des montagnes et des champs qui les avaient fait vivre pendant des millénaires. Comme tous les grands mouvements, l'industrialisation a donné lieu à un contre-mouvement, le romantisme. Les adeptes du romantisme, que l'on trouvait habituellement parmi les artistes et les intellectuels aux échelons supérieurs de la société, glorifiaient la nature et la considéraient comme la source suprême de renouveau spirituel. Le seul problème, c'est que ces gens bien nantis n'avaient pas de lien naturel avec la terre (ils n'étaient pas des chasseurs, ni des pêcheurs, ni des cultivateurs) ; ils ont donc dû en créer un. Ils l'ont fait en fuyant la ville pour se détendre et pour explorer la nature à la campagne, où ils ont jeté les bases de ce qui deviendrait le *friluftsliv*.

Plus tard, dans les années 1930, lorsque la classe ouvrière a disposé d'un plus grand revenu et de moments libres, elle s'est jointe aux vagues de citoyens fortunés qui, jusque-là, avaient parcouru les mers, les montagnes, les forêts et les grands pâturages. Peut-être les cols bleus, à l'instar de leurs congénères

mieux nantis, ressentaient-ils un besoin de grand air, de détente et de régénération mentale. Mais ils étaient également la cible d'une campagne gouvernementale visant à établir le *friluftsliv* au sein de la population dans son ensemble. En 1919, les gouvernements de la Suède et de nombreux autres pays européens ont fini par répondre aux demandes de longue date des syndicats, en adoptant une loi qui limitait la semaine de travail à 48 heures, et les politiciens craignaient que les travailleurs ne fassent pas bon usage de ces nouveaux loisirs. Et s'ils adoptaient une culture de pacotille et s'adonnaient à des activités douteuses comme danser et boire ? Ou, pire encore, s'ils dépérissaient tout simplement, à défaut d'occuper leur temps à quelque chose d'utile ? Le *friluftsliv* a été vu comme l'antidote qui garderait la classe ouvrière physiquement active et en bonne santé. L'armée, elle aussi, avait intérêt à disposer d'une population forte et en santé qui pourrait défendre la nation contre les menaces, et elle considérait le *friluftsliv* comme un moyen d'y parvenir.

La socialisation selon un mode de vie lié à la nature et à l'activité physique débutait dans l'enfance, car le *friluftsliv* avait été mis en œuvre en tant qu'élément obligatoire des cours d'éducation physique. À la fin des années 1930, l'expression « temps libre » était devenue essentiellement synonyme de *friluftsliv*, et de nouveaux espaces verts, parcs urbains et réserves naturelles furent créés pour accueillir les nouveaux loisirs. À cet égard, le gouvernement fit avec le *friluftsliv* ce qu'IKEA ferait plus tard avec le mobilier de prestige : le démocratiser en le rendant accessible à tous.

Cependant, le terme *friluftsliv* ne fut pas inventé par le gouvernement suédois, mais par le célèbre dramaturge et poète norvégien Henrik Ibsen, qui le cita pour la première fois dans son poème intitulé *Sur les hauteurs*, en 1859, à une époque où il était

en proie à une dépression. Ce poème évoque le fils d'un fermier qui se trouve à un carrefour : il doit décider s'il reprendra la ferme familiale, ce que l'on attend de lui, ou s'il écoutera sa voix intérieure qui l'appelle à mener une vie de chasseur libre dans les hautes terres. Le jeune homme décide de randonner pendant un an dans les montagnes et finit par opter pour la liberté qu'offre la nature, plutôt que pour la vie stable de fermier, qu'il finit par voir comme une prison, tant pour les humains que pour les animaux. Les érudits croient que le poème traduisait le profond désir de nature d'Ibsen et d'un mode de vie sans problèmes dans les montagnes, où il se sentait libéré des normes de la société et de l'attente des autres. Il a résumé ce qu'il ressentait par le terme *friluftsliv*, amalgame de termes norvégiens et suédois signifiant « libre », « air » et « vie ».

La signification de *friluftsliv* a évolué depuis l'époque d'Ibsen et continuera probablement à changer à mesure que croîtra le nombre de ses adeptes. Du point de vue historique, la vie en plein air était strictement associée aux activités auxquelles les gens s'adonnaient dans leurs moments libres. Aujourd'hui, ce n'est plus aussi clair. Dans les pays nordiques, le *friluftsliv* a fait son chemin jusque dans les écoles maternelles et dans les activités de consolidation d'équipe en milieu de travail, et il a ouvert la voie à plusieurs formes de thérapie verte et à de nouvelles professions dans le domaine de l'écotourisme. Par ailleurs, au cours des dernières décennies, aux activités traditionnelles relatives au *friluftsliv* (comme la randonnée, le ski de fond et la connaissance de la forêt) se sont ajoutés de nombreux loisirs extérieurs tels que le yoga en forêt, le parkour en nature, le bain de forêt et la cuisine gastronomique sur feu de camp. Parallèlement, un volet du *friluftsliv* davantage axé sur les sports et l'équipement a vu le jour, ciblant plutôt l'aventure individuelle, dans des

activités comme l'escalade, le vélo de montagne et la course en sentier.

Si vous faites une recherche au moyen du mot-clic *friluftsliv* dans Instagram, vous trouverez une foule de photos remarquables de randonneurs solitaires qui se tiennent sur des falaises surplombant de magnifiques fjords norvégiens, qui s'éveillent dans une tente sous un magnifique lever de soleil dans les montagnes, ou qui sont éblouis par les splendides aurores boréales de la Laponie suédoise (que les Lapons appellent *Sápmi*). Mais la vie en plein air, c'est beaucoup plus profond et étendu que de prendre l'égoportrait idéal sur un site emblématique. C'est le plaisir de faire une promenade d'un pas rapide avant la tempête, de sentir le soleil sur son front par une fraîche journée de printemps, de faire cuire un repas sur un feu de camp en compagnie de bons amis. C'est la joie de déguster une poignée de petits fruits bien mûrs, cueillis à même le plant. C'est l'excitation de faire des anges dans la première neige de l'hiver. Ce sont les bons moments, vécus dehors, que nous publierons (ou non) dans les réseaux sociaux.

Ce livre est axé sur les formes traditionnelles et nouvelles du *friluftsliv* qui épousent sa philosophie originale de la « nature lente ». Il est destiné à ceux qui veulent fuir le bruit, le stress, les foules, la pollution, les diktats relatifs à ce qu'il faut avoir et à ce qu'il faut faire, et la manipulation incessante de nos téléphones intelligents. Il s'adresse donc à ceux qui tentent de mener une vie plus simple, plus durable, et étroitement liée à la nature.

Les chercheurs discutent parfois du fait qu'un concept si étroitement associé au paysage, aux traditions et à la culture des pays nordiques puisse être, ou non, appliqué ailleurs avec une certaine pertinence. D'après moi, ce concept est plus nécessaire que jamais, partout dans le monde. Les notions qui sous-tendent

le *friluftsliv* sont universelles et intemporelles, même si la façon de les exprimer peut changer, au fil du temps, ou être adaptée à diverses cultures. Partout dans le monde, nous nous éloignons de plus en plus de la nature et nous menons des vies qui n'assurent pas la pérennité de notre santé ni de notre planète. La vie en plein air pourrait être notre laissez-passer pour un changement. Ou, comme le dit Nils Faarlund, alpiniste norvégien et célèbre guide du *friluftsliv*: « Notre culture actuelle est sur une trajectoire de collision avec la nature. Le *friluftsliv* est l'un des nombreux moyens qui pourraient nous aider à éviter cette collision. C'est une façon de nous remettre en contact avec ce que nous avons déjà perdu. »

Par le *friluftsliv*, nous tentons d'établir un lien avec quelque chose d'authentique et de pur: la manière de vivre de nos ancêtres, et nos instincts de survie les plus fondamentaux. Dans la nature, nous pouvons laisser tomber les exigences de la vie moderne et nous contenter de simplement exister. Et cette simplicité s'accompagne de la liberté.

LES DIX PRINCIPES DE BASE DU *FRILUFTSLIV*

1. FAITES UN AVEC LA NATURE.



Le *friluftsliv* découle de la notion selon laquelle la nature est le véritable habitat des êtres humains. Par conséquent, nous devons prendre grand soin du monde naturel, au lieu de l'exploiter et de le détruire. En entretenant notre lien avec les milieux naturel et culturel, nous faisons l'expérience d'une harmonie spirituelle avec le monde qui nous entoure et nous comprenons que ce que nous faisons à l'environnement, nous nous le faisons à nous-mêmes, au bout du compte.

2. NE FAITES AUCUN CAS DE LA MÉTÉO (NI DE LA SAISON).



Le mode de vie en plein air nous met au défi d'être actifs dehors par tous les temps. En vivant selon le *friluftsliv*, nous nous mettons au diapason des changements cycliques de la Terre, plutôt que de suivre le calendrier linéaire, et nous célébrons les aspects positifs de toutes les saisons. Une fois que vous incorporez une sortie à votre horaire quotidien, les changements saisonniers deviennent une partie inséparable de votre tissu intérieur.

3. UTILISEZ VOTRE CORPS.



Le *friluftsliv* consiste à ressentir le plaisir et le contentement à utiliser son corps dans les milieux naturel et culturel, seul ou avec d'autres. Même si les activités extérieures ne sont pas toutes exténuantes, repousser ses limites physiques est considéré comme la clé du maintien d'une bonne santé, de l'acquisition de résilience et de l'atteinte d'un état d'esprit harmonieux. Et cela nous permet d'apprécier encore plus la récompense du repos, par la suite.

4. APPRÉCIEZ LA NATURE QUI VOUS ENTOURE.



Changer de décor est un aspect important du *friluftsliv*, mais il n'est pas nécessaire de s'enfoncer loin dans les bois pour atteindre un mode de vie lié à la nature. Être actif à l'extérieur, chaque jour, dans la collectivité, nous aide à faire nôtre l'esprit des lieux, et cela a des répercussions plus grandes sur notre santé que de nous aventurer en zone sauvage une fois par année. Diminuer les déplacements est également en harmonie avec la philosophie environnementale du *friluftsliv*.

5. DÉVELOPPEZ DES COMPÉTENCES UTILES.



Vous n'avez pas besoin de savoir faire 25 nœuds différents ni d'allumer un feu avec des pierres pour profiter pleinement du *friluftsliv*. Il suffit d'éprouver une curiosité véritable à l'égard du monde naturel et de désirer développer des compétences utiles par l'expérience pratique. La vie en plein air vous offre l'occasion de gagner en confiance en vous par l'acquisition d'une plus grande autonomie, mais aussi d'une meilleure connaissance de vous-même et du rôle que vous jouez dans un monde au-delà de l'humain.

6. GARDEZ LES CHOSES SIMPLES.



La simplicité et la frugalité constituent des éléments de la vie en plein air, alors essayez de résister à la tentation de surconsommer des équipements spécialisés. Il faut bien sûr avoir des vêtements de plein air de base et savoir comment les porter en couches pour se protéger des intempéries, mais il n'est pas nécessaire de crouler sous l'attirail le plus sophistiqué pour vivre le *friluftsliv*. Cela ne vous rapprocherait pas nécessairement de la nature.

7. NE RIVALISEZ PAS AVEC LES AUTRES.



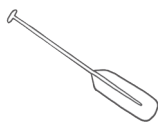
La vie en plein air est une occasion de vous mettre au défi de sortir de votre zone de confort et d'expérimenter la nature de diverses manières, mais ce n'est pas une course. Dès l'instant où vous faites entrer la compétition dans l'équation, vous déplacez le point focal de votre expérience, ce qui modifie le caractère de vos interactions avec le monde naturel. Vous perdez ainsi les qualités peu exigeantes du *friluftsliv*, qui le rendent tellement bénéfique.

8. DÉBRANCHEZ-VOUS POUR VOUS BRANCHER.



Dans une société qui idolâtre les horaires chargés et le fait de toujours être en ligne et disponible, le *friluftsliv* est une invitation à écarter les distractions et à vivre simplement le moment présent. En délaissant les appareils électroniques et en mettant tous vos sens en éveil à l'extérieur, vous atténuez le stress qui découle de la culture ambiante et vous vous permettez d'être en harmonie avec la nature, avec vous-même et avec vos proches.

9. PROPULSEZ-VOUS.



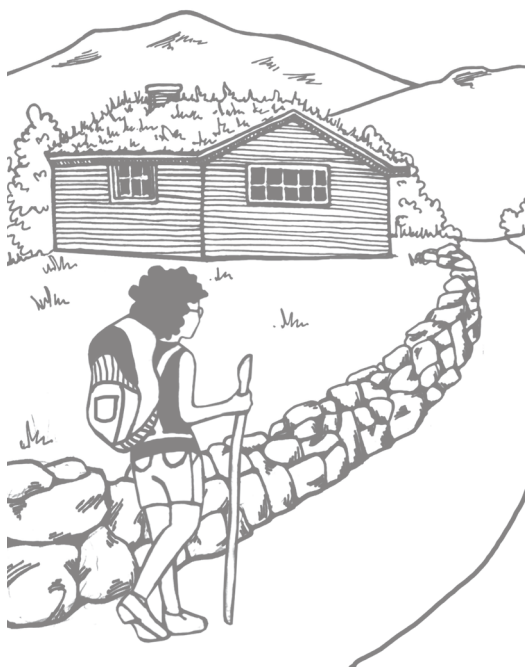
Pour accéder à la nature, il faut parfois recourir au transport motorisé, mais le *friluftsliv* ne débute que lorsque le moteur est éteint. En vous déplaçant par la marche, le vélo, le ski, le patin, la pagaie, le pédalo ou la nage, ou en utilisant d'autres moyens pour vous propulser, vous vous plongez dans le paysage et vous apprenez à y évoluer, tandis que les véhicules motorisés ont tendance à perturber la vie sauvage et à élever une barrière entre vous et la nature.

10. STIMULEZ VOTRE SENS DE L'ÉMERVEILLEMENT.



Le *friluftsliv* traditionnel, c'est trouver de la joie dans les expériences quotidiennes

dans la nature, plutôt que de rechercher les décharges d'adrénaline que procurent les activités extrêmes qui peuvent nuire à l'environnement. Cela augmente votre capacité d'émerveillement en faisant resurgir l'enfant en vous et en vous permettant de voir le monde avec ses yeux. Quand vous éprouvez un sentiment de joie et de paix en observant un ciel nocturne ou les braises d'un feu de camp, vous savez que vous êtes chez vous.





PREMIÈRE PARTIE

L'AIR

Dans la nature, on trouve la paix et le calme ;
l'air est pur et les doux vents peuvent vous rafraîchir
et chasser les pensées harassantes.

— *BOKEN OM FRILUFTSLIV*
(Le Livre du *friluftsliv*)



De tout ce qui nous est nécessaire pour rester en vie, l'air est l'élément dont nous pouvons nous passer le moins longtemps. C'est aussi le seul élément à jouir du privilège de faire partie du terme *friluftsliv*, ou «vie en plein air». Pas étonnant, car l'air pur était un bien précieux à l'apogée de l'ère de l'industrialisation, quand il y avait peu de règles pour contrôler la pollution et que les rues étaient souvent remplies de fumée. À une époque où les médicaments et les médecins étaient rares, on combattait les maladies comme la tuberculose et la grippe espagnole avec l'air pur, le repos et une alimentation nutritive.

La soif d'air pur était véritable, et les gens trouvaient cet air dans la forêt, à proximité de l'océan et dans de pittoresques pâturages. Mais la vie en plein air ne se résumait pas à respirer un amalgame particulier d'oxygène, d'azote et d'autres gaz ; c'est devenu le symbole d'un mode de vie en harmonie avec la nature, contrairement à l'environnement intérieur, artificiel, bruyant et poussiéreux associé aux manufactures et à la vie dans les grandes villes.

Aujourd'hui, le contrôle de la pollution a rendu les villes plus propres, et les interventions médicales ont grandement accru nos chances de survivre aux maladies, mais dans les pays nordiques, l'air pur demeure un symbole de liberté, de «ralentisme» et de bonne santé. C'est pourquoi les parents d'ici laissent leurs bébés faire la sieste à l'extérieur à longueur d'année, les enfants à la maternelle jouent dehors plusieurs heures par jour, et les adultes saisissent toutes les occasions de sortir, quelle que soit la météo. En Suède, sortir tous les jours est considéré comme un acte

d'autosoin essentiel, et en Norvège, les immeubles de bureaux se vident tôt, le vendredi, car la randonnée d'après-midi est considérée comme la façon quasi universelle d'accueillir le week-end.

Les soins de santé se sont grandement améliorés au cours du dernier siècle, mais l'air pur demeure un moyen de ressourcement physique, mental et spirituel pour les gens. En fait, les gouvernements nordiques reconnaissent même la vie en plein air comme essentielle à la prévention des maladies. Imaginez donc ! Promouvoir le *friluftsliv* pour améliorer la santé publique est une aubaine quand on songe aux coûts humains et financiers qu'entraînent les congés de maladie des travailleurs ! Grâce au mode de vie en plein air, vous pouvez vous administrer une dose de soins préventifs à longueur d'année, à peu près gratuitement.

L'air est gratuit

LORSQUE LA COVID-19 A FRAPPÉ et bouleversé nos vies, en 2020, certains pays ont imposé des mesures radicales pour freiner la propagation du virus. Les restrictions les plus rigoureuses interdisaient même aux gens de quitter leur domicile, sauf pour satisfaire à leurs besoins les plus urgents, comme acheter de la nourriture et des médicaments, ce qui a fait d'agglomérations habituellement animées des villes fantômes. Dans bien des endroits, les restrictions englobaient les activités extérieures.

De Londres à la Louisiane, les parcs, les terrains de jeux et les plages ont été fermés, ce qui laissait peu d'options en matière

« Le friluftsliv nous ouvre une fenêtre pour reprendre notre souffle dans un monde en pleine effervescence. Le friluftsliv nous procure une expérience de liberté. »

— BØRGE DAHLE,
auteur norvégien et promoteur
de la vie en plein air

d'activités récréatives extérieures. Dans les pays nordiques, les stratégies pour combattre le virus variaient, depuis un confinement à grande échelle au Danemark aux mesures surtout volontaires en Suède, mais même au pire de la crise, un lieu est resté ouvert : la nature. Non seulement les parcs et les espaces verts étaient ouverts, mais on incitait les gens à les fréquenter, pourvu qu'ils ne souffrent pas d'une infection active et qu'ils gardent une distance sécuritaire par rapport aux autres ménages.

En Islande, les mesures de distanciation sociale, qui empêchaient temporairement les gens de s'étreindre, ont incité les gardes forestiers de la forêt nationale de Hallormsstaður à encourager les Islandais à sortir et à étreindre plutôt un arbre. « Nous recommandons aux gens de passer du temps à l'extérieur pendant cette période difficile. Pourquoi ne pas profiter de la forêt, étreindre des arbres et se baigner dans l'énergie de ce lieu », a déclaré le garde forestier Bergrún Arna Þorsteinsdóttir au journal local *RÚV* à propos de cette initiative, ce qui a fini par faire les manchettes des journaux à travers le monde.

Entre-temps, en Suède, une entreprise a mis au point une application gratuite pour apparier des étrangers afin qu'ils aillent faire des promenades ensemble (pas plus de deux personnes à la fois et en gardant une distance sûre, bien évidemment). Cette application est vite devenue populaire, pas seulement auprès des retraités solitaires, mais aussi parmi les gens en télétravail et les adultes d'une vingtaine ou d'une trentaine d'années qui ont remplacé par des balades la tournée des bars qu'ils faisaient auparavant, le week-end.

Grâce à la tradition du *friluftsliv*, l'habitude des loisirs extérieurs était déjà bien ancrée lorsque la pandémie a atteint les pays nordiques. Quand les salles de sport ont fermé leurs portes et que les rassemblements à l'intérieur ont fait l'objet de restric-

tions, les gens ont simplement commencé à s'adonner plus intensément à ce qu'ils faisaient déjà : faire de l'exercice et rencontrer la famille et les amis à l'extérieur. L'intérêt pour les activités comme la randonnée et le camping a également atteint de nouveaux sommets, et les marchands d'équipement d'extérieur ont fait de bonnes affaires grâce aux nouveaux adeptes du *friluftsliv*. Signe des temps, le réchaud de camping a été désigné cadeau de Noël de l'année, en Suède, en 2020.

Le *friluftsliv* offrait plus que des îlots de liberté pour socialiser en toute sécurité et maintenir une certaine normalité. Lorsque l'ampleur et la gravité de la pandémie devinrent évidentes, la vie en plein air est devenue une ressource culturelle sur laquelle s'appuyer, en partie parce que c'est ce que les gens d'ici attendent de la nature, et que croire, c'est guérir. Cela vaut autant pour les crises mondiales que pour les épreuves personnelles. Par exemple, une étude a montré qu'être dans la nature est la troisième stratégie d'adaptation la plus courante chez les Suédois qui ont perdu un enfant, après le fait d'en parler aux autres et de réfléchir au sens de la vie dans la solitude. Par ailleurs, en Suède, passer du temps dans la nature est l'une des stratégies les plus populaires pour gérer un diagnostic de cancer.

Reconnaissant l'importance du *friluftsliv* pour la santé physique et mentale, les gouvernements nordiques n'ont pas essayé de dissuader la population de passer du temps à l'extérieur, même pendant les pires vagues de la pandémie. À l'extérieur, il est plus facile de garder une distance sûre, et l'on sait que, pour combattre toute maladie, depuis le rhume hivernal courant jusqu'à la grippe espagnole, le soleil et l'air pur atténuent la propagation des particules aéroportées. La COVID-19 était un virus nouveau et, sous bien des aspects, imprévisible, mais

plusieurs études ont confirmé par la suite ce que le gros bon sens et l'expérience antérieure avaient déjà dicté: les risques de contracter la COVID-19 sont beaucoup plus élevés à l'intérieur qu'à l'extérieur. On ignore encore jusqu'à quel point, mais une étude japonaise avance un risque 19 fois plus élevé, et une étude chinoise a démontré qu'aucune personne de la cohorte n'avait contracté la maladie à l'extérieur.

Mais, comme l'a défini l'Organisation mondiale de la santé au cours des dernières années, la santé, c'est beaucoup plus que l'absence de maladie; il s'agit plutôt d'un bien-être physique, mental et social complet. De même, le *friluftsliv*, c'est plus que d'être à l'extérieur. C'est un mode de vie global, qui tourne autour de l'idée que la nature est notre véritable chez-nous et que, en passant du temps dans un milieu naturel et culturel, nous éprouverons un sentiment d'harmonie avec la nature. La meilleure façon d'y parvenir, et de loin, est de s'y aventurer à pied.

J'ai des chaussures, je vais marcher

LORSQUE LE CONCEPT DU *FRILUFTSLIV* a fait son apparition, il était plus ou moins synonyme de randonnée et de ski de fond. C'était le passe-temps de l'élite, et les aventuriers téméraires Roald Amundsen et Fridtjof Nansen en étaient les plus grands modèles. Mais, au fil du temps, la tradition du *friluftsliv* a évolué pour devenir plus accessible aux gens ordinaires. Aujourd'hui, aller marcher près de son domicile est la manière la plus courante de profiter de l'extérieur dans les pays nordiques. Cela ne nous fera peut-être pas entrer dans l'histoire, comme le fait d'être le premier à atteindre le pôle Sud, tel Amundsen, ou de traverser le Groenland à skis, tel Nansen, mais c'est beaucoup

plus facile à concilier avec la vie familiale et un emploi de neuf à cinq. Marcher, c'est gratuit, cela peut se faire pratiquement n'importe où, et cela exige un minimum d'équipement et de préparation.

Avancer les pieds, que ce soit en gravissant une montagne, en faisant le tour d'un parc ou en vagabondant dans la forêt, est un puissant antidote à nombre de maladies courantes, et peut même prolonger notre vie.

Selon le rapport britannique intitulé *Walking Works*, qui aborde de nombreuses recherches sur l'activité physique, il existe de solides preuves que marcher régulièrement réduit le risque de problèmes graves, comme :

- toutes les causes de mortalité, de 20 % à 35 %;
- les maladies coronariennes et les AVC, de 20 % à 35 %;
- le diabète de type 2, de 35 % à 50 %;
- le cancer du côlon, de 30 % à 50 %;
- le cancer du sein, de 20 %;
- la dépression, de 20 % à 30 %.

Il existe également certaines preuves que la marche diminue les risques :

- de fracture de la hanche, de 36 % à 68 %;
 - de souffrir de la maladie d'Alzheimer, de 40 % à 45 %.
-

Et il n'est pas nécessaire de pratiquer la marche rapide et énergique pour récolter les bienfaits de l'activité physique extérieure : une étude menée auprès de quelque 140 000 personnes a montré que, même en marchant moins de deux heures par semaine, on diminue les risques de décès, comparativement à

ceux qui ne font aucun exercice. Blue Zones, organisme qui fait la promotion de la santé et de la longévité en tirant des leçons des sociétés qui ont la plus longue espérance de vie, le résume ainsi : « Les gens qui vivent le plus longtemps au monde ne soulèvent pas des poids, ne courent pas de marathons et ne fréquentent pas les salles d'exercice. Ils vivent plutôt dans des milieux qui les incitent à bouger sans même y penser... Et ils marchent tous les jours. Pratiquement partout. »

Le mieux, dans tout cela, c'est que, contrairement aux produits pharmaceutiques, la marche n'entraîne aucun effet secondaire.

Si la marche est presque une solution miracle, pourquoi tant de gens en Occident la pratiquent-ils seulement quand la voiture est en panne ? De toute évidence, une partie du problème provient d'une piètre planification urbaine en bien des endroits, ce qui chasse les piétons des rues. Je crois aussi qu'une partie de la réponse réside dans l'écart entre l'humain et la nature, et dans l'écart entre la marche et les contextes social, naturel et culturel. Les statistiques sont éloquentes, mais elles ne touchent pas notre cœur. Pour la plupart d'entre nous, il n'est plus nécessaire de marcher pour nous nourrir, pour fréquenter les lieux de culte, pour nous divertir ou pour socialiser. Plusieurs d'entre nous n'ont même pas besoin de dépenser beaucoup d'énergie pour gagner leur vie, car ils passent le plus clair de leurs journées derrière un bureau. Ce que fait le *friluftsliv*, c'est réintroduire le mouvement, autant inconscient que volontaire, dans notre quotidien et dans un contexte significatif, et pas essentiellement pour éviter la maladie, même si c'en est une conséquence, mais pour ressentir de la joie.

TOUT LE MONDE DEHORS !



Le friluftsliv (ou «vie au grand air»), cet art de vivre typique des pays nordiques, revêt des formes multiples. Balade en soirée, promenade à vélo dans le quartier, randonnée en skis de fond, sortie en montagne et sieste dans le hamac : toutes ces pratiques font partie intégrante du quotidien enviable des Scandinaves. Et les bienfaits d'une telle proximité avec la nature sur la santé physique et mentale abondent. Linda Åkeson McGurk présente dans cet ouvrage un large éventail d'astuces pour ralentir le rythme ainsi que de multiples options pour se reconnecter à son environnement. Alors, que vous soyez citadin ou campagnard, célibataire ou responsable de toute une marmaille, mettez vite le nez dehors pour tirer parti de la vie au grand air, peu importe les caprices de dame Météo !



Linda Åkeson McGurk est une autrice suédo-américaine. Son premier livre, *There's No Such Thing as Bad Weather: A Scandinavian Mom's Secrets for Raising Healthy, Resilient, and Confident Kids*, a été acclamé par la critique. Elle vit en Suède avec sa famille.

