

Communiqué de presse

La nature, votre alliée santé pour un nouveau bien-être au Pays de Fontainebleau
Activités et idées de séjours pour éveiller vos sens en renouant son lien avec la nature en profondeur.

Fontainebleau, avril 2026 – Avec une actualité source d’anxiété, un monde en changement, et la place des écrans au quotidien, l’envie d’autre chose, d’oxygéner le corps et l’esprit, de se sentir loin se dessine, avec le désir d’être bien tout simplement, l’espace d’un moment. Et si cette pause bienfaisante et utile en lien direct avec la nature était en Pays de Fontainebleau ?

Plusieurs études récentes confirment ces bienfaits : 20 minutes passées en forêt suffisent à réduire significativement le stress et améliorer le bien-être, soulignant l’impact direct d’une immersion, même courte, dans un environnement naturel (1) et (2).

Sa forêt, ses paysages variés et surprenants, ses jardins et ambiances bucoliques sont à bien des égards une invitation au voyage où les bienfaits de la marche et des activités de pleine nature sont à portée de main.

L’expérience de nature est par essence multi-sensorielle. De ce constat, [Fontainebleau Tourisme, l’office de tourisme du Pays de Fontainebleau](#), propose des activités destinées à la détente en sollicitant la plupart des sens et permettant l’enrichissement. Sylvothérapie, marche et yoga en forêt, stage photo en pleine nature, visites guidées en forêt, initiation à la marche nordique, initiation à l’escalade de blocs, balades contées, etc. sont autant d’exemples de sorties organisées pour y répondre.

Prendre le temps, aussi tout simplement, de ponctuer son séjour par des sorties à vélo sur les bords de la Seine, dans des petits villages d’artistes, marcher pieds nus dans le sable blanc et pur de la forêt, chevaucher dans les grandes allées forestières, s’offrir des soins et massages, etc. La destination Pays de Fontainebleau a beaucoup à donner en termes de bien-être.

L’objectif est une reprise en douceur de l’activité physique dans un espace naturel d’exception pour mettre en éveil les sens en faveur d’un apaisement de l’esprit. Se donner le temps pour le lâcher prise, s’autoriser ainsi à partir en week-end et court séjour simplement et confortablement pour garder un peu de bien-être dans la durée.



La forêt de Fontainebleau – crédit Fabrice Milochau

L'ouïe : écouter la nature pour s'apaiser

Travaux, trafic routier, grincement du métro, télé en bruit de fond à la maison ou bruits des voisins, etc. Trop rares sont les moments de silence serein. Et pourtant, une récente publiée dans la revue scientifique *PNAS* affirme que les bruits de la nature conduisent à une réduction de 28% du niveau de stress (3). D'autres travaux scientifiques menés en France montrent également que les arbres diffusent dans l'air des molécules naturelles, comme les terpènes, capables de [réduire l'anxiété et de favoriser le bien-être](#) en agissant directement sur l'organisme (2). Une piste possible ?

En forêt de Fontainebleau, on peut s'initier au [bain de forêt en groupe grâce à des bons cadeaux valables un an](#). Reconnue par l'Académie de Médecine au Japon, cette pratique sollicite l'ouïe mais aussi l'ensemble des sens dont l'odorat/le toucher en contact direct avec les arbres. Elle combine un mélange de marche relaxante et de moments de pause à l'écoute de la nature.

A Samois-sur-Seine s'ouvrent les bords de Seine en lisière de forêt pour écouter les clapotis de l'eau, les chants d'oiseaux ou encore le souffle du vent dans les feuilles, lors de la [promenade du Petit Barbeau](#). L'occasion également de (re)découvrir ce village, où Django Reinhardt a fini paisiblement sa vie en toute quiétude et où Stéphane Mallarmé qui habitait à Vulaines-sur-Seine juste en face venait séjourner et naviguer.

Et aussi : profitez d'[Arbor&Sens](#), un parcours thématique de 2km à la découverte des différentes essences d'arbre qui composent la forêt de Fontainebleau, participez à [une marche nordique](#), une activité accessible et efficace, dans un cadre naturel ou à une balade alternant [marche et yoga en forêt de Fontainebleau](#).

Le saviez-vous ? [20 minutes seulement passées en forêt suffisent à réduire le stress et améliorer le bien-être](#), selon une étude récente (1). En plus des bienfaits psychologiques, en véritable médecin naturel, la forêt a un effet bénéfique direct sur la santé physique de ceux qui s'y promènent ou y font du sport. Lors d'une journée de randonnée en forêt, le corps humain produit 30% de cellules immunitaires en plus que lors d'une journée de marche en ville.



La forêt de Fontainebleau – crédit Chlorofilm / Office de Tourisme du Pays de Fontainebleau

Le toucher comme source de bien-être

Le toucher est une nécessité vitale, au même titre que se nourrir, respirer, boire ou dormir. Et pourtant c'est peut-être le sens que nous avons le plus perdu pour nous connecter avec la nature. Avons-nous oublié le bien-être procuré en caressant une mousse gorgée de rosée, en jouant à faire glisser du sable dans ses mains, à ressentir le froid des rochers ?

Aussi surprenant que ce soit, l'escalade de blocs est une discipline où le toucher est clé. La forêt de Fontainebleau a vu naître cette discipline, et ses adeptes font écho de la douceur inégalée du grès des rochers de Fontainebleau. Trouver sa prise, c'est aussi faire confiance à la faculté du toucher. [Des sessions d'initiation à l'escalade](#) sont ainsi proposées en forêt de Fontainebleau par Fontainebleau Tourisme tous les dimanches matin à partir d'avril.

Et pourquoi pas les pieds dans le sable ? Dans la forêt des Trois-Pignons en pleine forêt de Fontainebleau se trouve une mer de sable : [les « sables du cul du chien »](#), entourés d'arbres et de rochers. Marcher pieds nus dans le sable a de nombreux bienfaits pour le corps et la santé : massage de la voûte plantaire, solliciter ses muscles des membres inférieurs (jambes, cuisses, mollets) et ses articulations. La forêt de Fontainebleau offre beaucoup d'espaces sableux très agréables.



La forêt de Fontainebleau – crédit Chlorofilm / Office de Tourisme du Pays de Fontainebleau

La vue : ouvrir les yeux pour se dépayser

Les Français ne passent pas moins de cinq heures chaque jour devant leurs écrans (4) ! Reprendre goût à la réalité c'est aussi oublier son téléphone le temps d'un week-end. Ouvrir plus grand les yeux, c'est ce qu'impose la forêt de Fontainebleau, par la hauteur de ses arbres, ses gorges qui offrent des points de vue d'exception, ou l'étendue de ses landes. Et parce que lorsqu'on ouvre grand les yeux, on pense à autre chose, on voyage et on se détend tout simplement au fil de ses balades riches et variées, qui méritent d'y passer plusieurs jours.

Une vue à 360° sur la forêt de Fontainebleau ? Elle est offerte par la belle [Tour Denecourt](#). Depuis le haut de cette tour, une superbe vue sur la forêt de Fontainebleau vous attend, d'où l'on peut distinguer en arrière-plan la ville impériale de Fontainebleau, son château et ses petits villages environnants.

S'émerveiller devant la beauté d'un [jardin anglais](#) au château de Fontainebleau. Ce magnifique jardin, d'inspiration champêtre, reproduisant un paysage naturel, fleuri, vallonné et foisonnant est un havre de paix pour se reposer et rêver sur l'herbe fraîche en se laissant bercer par le doux son de la petite rivière qui le traverse. S'attarder sur les détails du parc et des jardins du château de Fontainebleau est également un délice pour les yeux.



La Tour Denecourt (crédit Fabrice Milochau) / Le Jardin anglais au château de Fontainebleau (crédit David Dupuis)

L'odorat : une subtile combinaison de nature

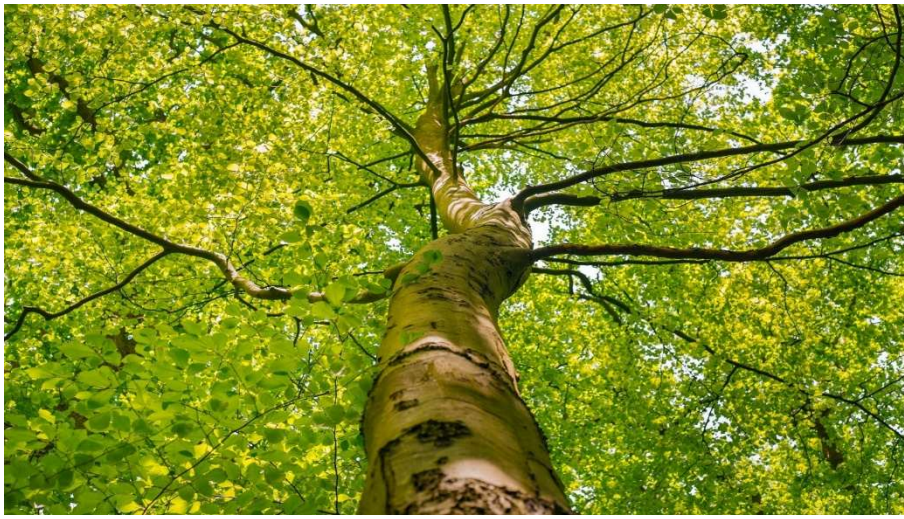
Souvent amoindri et dont l'importance a pourtant été redécouverte, l'odorat joue un rôle primordial dans le bien-être procuré par une balade en pleine nature. En forêt ou près de la Seine, faites l'exercice de mieux analyser les odeurs des essences, des sous-bois, variées et différentes selon le moment de la journée.

Partez par exemple à la découverte de La mare aux Fées, la Malmontagne et la Grotte Béatrix. La mare aux Fées est aujourd'hui une des mares les plus connues de la forêt avec sa riche flore. Découvrez une magnifique mare poétique, des chênes vénérables, 4 points de vue, une grotte, un gouffre, des falaises de grès... Idéal pour un bon bol d'air frais !

Au cœur de la forêt, découvrez à vélo les lisières des réserves biologiques intégrales le long du parcours des [Grands Feuillards](#). De belles allées de pins sylvestres vous y attendent. Parfait pour se dépayser et s'imprégner de l'odeur typique de la forêt.

Retrouvez [ici](#) notre sélection d'itinéraires à pied, à vélo ou à cheval.

La destination du Pays de Fontainebleau, et sa forêt magique offrent ainsi aux visiteurs des expériences uniques pour renouer son lien au vivant et profitez de tous les effets bénéfiques de la nature sur la santé, pour des séjours inoubliables et vraiment ressourçants pour le corps et l'esprit !



La forêt de Fontainebleau – crédit Chlorofilm / Office de Tourisme du Pays de Fontainebleau

(1)Haluzka D. et al., Forests, 2025 – étude expérimentale sur les effets d'une exposition de 20 minutes en forêt. Etude [ici](#) relayée [ici](#)

(2)Étude ENSTIB (Vosges) [relayée par Le Parisien](#), avril 2026

(3)Etude dirigée par Rachel Buxton, biologiste à l'Université Carleton au Canada, mars 2021 relayée [ici](#)

(4)Etude Mediamétrie 2024

L'ensemble des visuels de ce communiqué de presse en BD et en HD sont disponibles [ici](#)

Sur Fontainebleau Tourisme : Tout au long de l'année, Fontainebleau Tourisme, l'office de tourisme du Pays de Fontainebleau, propose des activités de pleine Nature pour en apprendre davantage sur la beauté de la Nature, de la faune, de la flore et être en lien au travers d'activités multiples. Une sélection d'activités simplement réservables en ligne www.fontainebleau-tourisme.com

Contacts presse Fontainebleau Tourisme :

Moreno Conseil - Clara Moreno

Responsable relations presse - 06 12 56 70 07 – clara@morenoconseil.com

Fontainebleau Tourisme - Christelle Berthevas

Responsable communication et partenariats – 06 73 89 75 64 – christelle@fontainebleau-tourisme.com

Retrouvez Fontainebleau Tourisme sur les réseaux sociaux (cliquez sur les icônes) :

