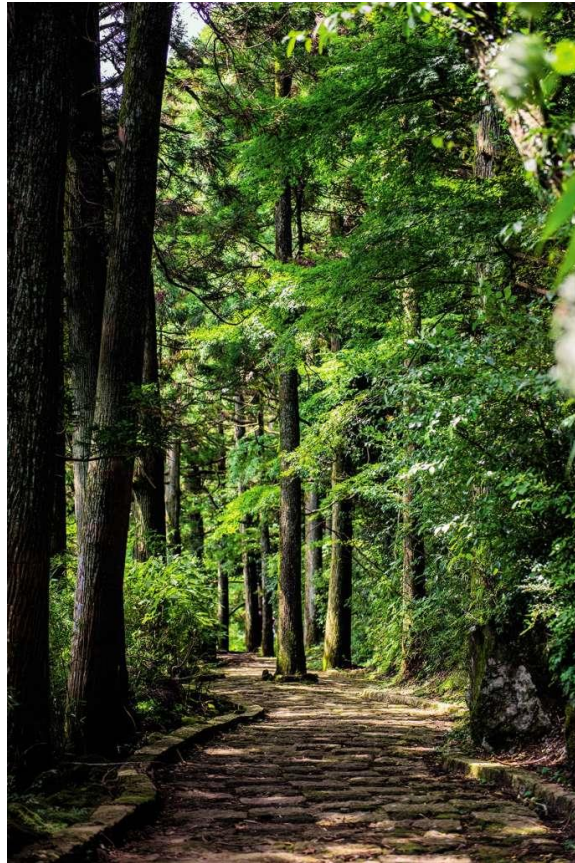


# Les bienfaits de la sylvothérapie

Né au Japon, le bain de forêt serait source de bienfaits, notamment pour renforcer le système immunitaire. Dans *Les pouvoirs guérisseurs de la forêt*, Héctor García et Francesc Miralles défendent une approche méditative de cette pratique.

Temps de Lecture 3 min.



Les arbres agissent sur l'organisme par le biais des phytoncides, des molécules qu'ils diffusent dans l'air pour se défendre contre les bactéries et les champignons. Héctor Garcia

Se laisser guider par ses sens, lors d'une promenade à travers les arbres, permet de puiser dans ses ressources spirituelles et physiologiques pour améliorer la qualité de vie. Appelée *shinrin yoku* au Japon, cette pratique est recommandée par Héctor García et Francesc Miralles, qui en expliquent les principes.

## En quoi consiste le *shinrin yoku* (bain de forêt) ?

C'est une marche dans la forêt au cours de laquelle on porte son attention sur les arbres, les chemins empruntés, les sensations. Se promener au milieu des arbres aide à se reconnecter avec soi-même et à se libérer du stress. On peut rapprocher la sylvothérapie de la méditation. Les deux pratiques sont liées, elles aident à nettoyer l'esprit des pensées stressantes.

## **Comment expliquer l'engouement naissant de l'Occident pour les *shinrin yoku*, alors que, au Japon, ils sont connus depuis plusieurs décennies ?**

La tendance est récente également au Japon. Dans les années 1980, beaucoup d'études scientifiques ont été menées par les Japonais, mais le sujet ne touchait pas le grand public. Des livres tels que *La Vie secrète des arbres*, de l'Allemand Peter Wohlleben, ont rendu la sylvothérapie plus populaire.

## **Quels en sont les bienfaits scientifiquement prouvés ?**

« Nul besoin d'enlacer les arbres comme on l'entend parfois. Le seul impératif, c'est d'être présent avec tous ses sens. »

Tous les marqueurs biologiques étudiés montrent une réduction globale du stress et un renforcement du système immunitaire. Par exemple, on constate une baisse de cortisol, l'hormone principale du stress. Plus surprenant encore, une étude récente menée par le professeur Qing Li, fondateur de la société japonaise de sylvothérapie et médecin immunologiste à l'université de médecine de Tokyo, a mis en évidence une activation des cellules NK (*natural killer*), des sentinelles qui sont chargées de détruire les cellules cancéreuses. Les recherches dans ce domaine sont toujours très actives, notamment au Japon, en Corée et en Chine.

## **Comment optimiser son bain de forêt ?**

Il est important d'y entrer dans un état d'esprit différent de celui que l'on a en marchant dans la rue, les yeux rivés sur son smartphone. Il est possible d'y aller seul, en couple, en famille, avec des amis ou en promenade accompagnée d'un botaniste. Nul besoin d'enlacer les arbres comme on l'entend parfois. Le seul impératif, c'est d'être présent avec tous ses sens. Deux heures de marche dans un bois ont des effets positifs pour environ une semaine, notamment sur le système immunitaire.

## **Se relaxer au milieu d'un jardin n'est-il pas aussi efficace ?**

Au-delà du calme et de l'équilibre que nous apporte la campagne, lieu où notre corps et notre esprit ralentissent leurs rythmes, les arbres agissent sur l'organisme par le biais des phytoncides, des molécules qu'ils diffusent dans l'air pour se défendre contre les bactéries et les champignons, et que l'homme absorbe par la peau et les voies respiratoires. Cet effet se remarque aussi dans les parcs des villes. Tous les végétaux ont une action positive. Certains sont cependant plus puissants que d'autres. Les cyprès diffusent ainsi la plus grande quantité de phytoncides. Et plus la densité d'arbres est grande, plus les bénéfices sont importants.

## **Livres**

- *Les Pouvoirs guérisseurs de la forêt*, de Héctor García et Francesc Miralles (Solar).
- *Shinrin yoku, l'art et la science du bain de forêt*, du professeur Qing Li (First).
- *Ces arbres qui nous veulent du bien. A la découverte des bienfaits de la sylvothérapie*, de Laurence Monce (Dunod).
- *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres*, de Jean-Marie Defossez (Jouvence).