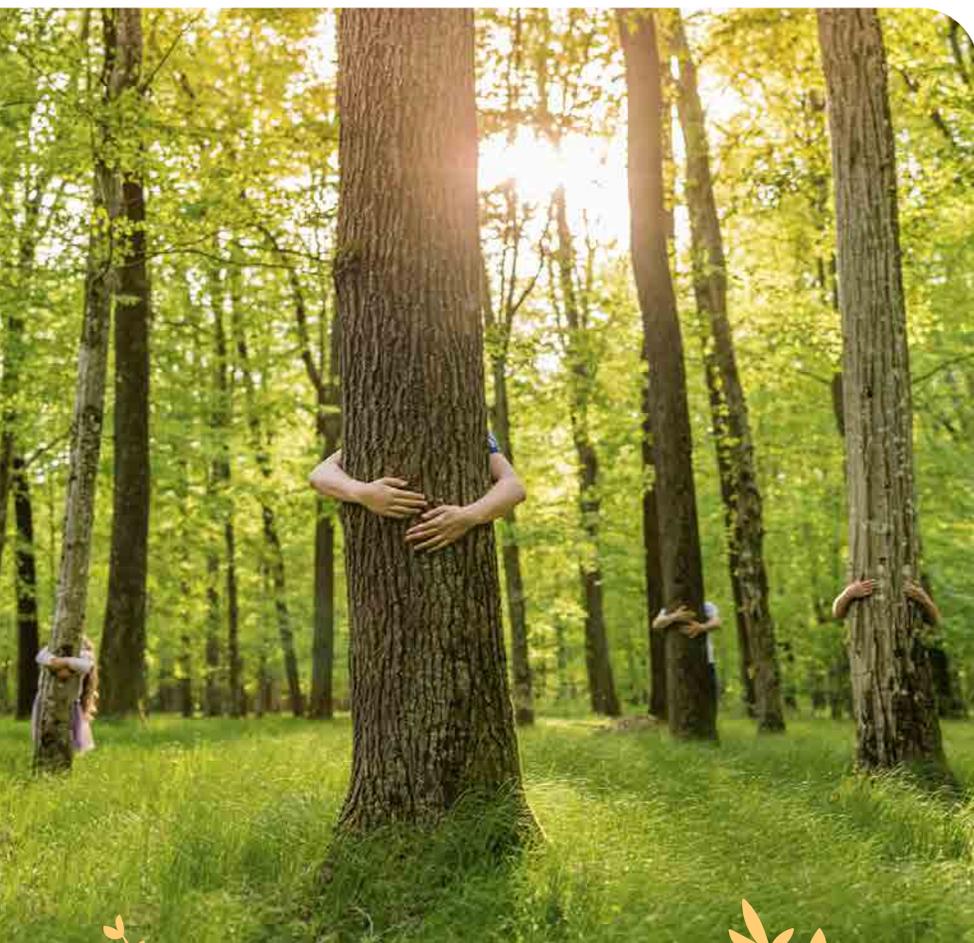


Les bains de forêt

Une création nippone... ou presque



GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

Initiée au Japon, l'immersion thérapeutique rencontre aujourd'hui un joli succès chez nous... Même si elle est bien plus ancienne !

Tout a commencé dans les années 1980. Le gouvernement japonais demande au D^r Qing Li, professeur d'origine chinoise à l'université de médecine de Tokyo, de trouver un remède contre le stress des habitants de la capitale japonaise. Il met alors au point le *Shinrin Yoku* ou « bain de forêt », une activité d'immersion dans la nature. Le D^r Li a réalisé plusieurs études dans lesquelles il a mesuré la pression artérielle, évalué la réponse immunitaire et les marqueurs de stress avant et après ces échappées forestières. Il a constaté un effet positif qu'il a associé à la présence de phytoncides, des substances antimicrobiennes émises par les arbres. Aujourd'hui, plus de soixante zones boisées sont déclarées « routes thérapeutiques » dans l'archipel. Il s'agit de parcours où, accompagné de guides thérapeutes spécialement formés, on marche en éveillant ses sens à l'environnement, afin de trouver de l'apaisement et de renforcer son système immunitaire.

Remis au goût du jour en France

Le succès de cette activité au Japon a remis la sylvothérapie au goût du jour en Occident, et en particulier dans l'Hexagone. « Le Shinrin Yoku est inclus dans la sylvothérapie, qui est elle-même une branche de la naturopathie (une forme de médecine préventive faisant appel à des moyens naturels, ndlr) », rappelle Laurence Monce, auteure du livre *Ces arbres qui nous veulent du bien* (éd. Dunod). « Pratiquer la sylvothérapie, poursuit-elle, c'est entrer dans une sorte de cathédrale végétale après avoir déposé tout ce qui nous pèse : on ralentit le rythme, on regarde la forêt, et on profite de l'énergie et des substances qui se dégagent des arbres ». Un programme inspirant pour les beaux jours. 🌿

Fabienne Rigal

La bonne idée !

SORTEZ ACCOMPAGNÉS

Un bain de forêt n'est pas une simple balade. Mieux vaut être guidé pour profiter au mieux des bienfaits de la forêt : savoir où aller et quels arbres privilégier (le chêne vert chasse les idées noires, le bouleau développe l'estime de soi), comment se positionner par rapport à eux. L'association Espace Sylvothérapie recense les professionnels francophones sur son site. Celui de l'experte et auteure Laurence Monce propose également des sorties dans le Val d'Oise.

✿ espacesylvotherapie.org, lmterra.com