

Les bains de forêt pour lutter contre le stress

Depuis le succès de "La vie secrète des arbres", le livre de Peter Wohlleben (éd. Les Arènes) vendu à un million d'exemplaires, les rayons des librairies débordent d'ouvrages sur les forêts et les plantes. Avec aujourd'hui une nette tendance "bien-être". Comprenez que l'on nous fait (re-)découvrir que les arbres peuvent nous soigner. La variante du moment (au moins six livres parus ces derniers mois) est le "Shinrin Yoku". Le quoi? En japonais, cela veut dire "bain de forêt". Étonnant! En français, on parle aussi de sylvothérapie, ou thérapie par les arbres.

dant deux heures. Laissez-vous guider par votre corps. Écoutez où il souhaite vous emmener», explique ainsi le D^r Qing Li dans son livre. « Peu importe si vous n'arrivez nulle part. Vous n'allez nulle part! » Voilà qui est clair.

« HÉ! MADAME, ÇA VA ? »

La pratique des "bains de forêt" se développe en France. Elle reste encore confidentielle en Belgique, mais elle pourrait prendre de l'ampleur, à l'instar du yoga. La Bruxelloise Danièle Verleysen en est l'une des pionnières en Belgique, organisant ce type d'activité en forêt de Soignes

(2). « Personnellement, marcher en forêt, étreindre des arbres, je fais cela depuis toujours. C'est vrai qu'embrasser un arbre, cela peut paraître bizarre. Je me souviens d'une anecdote. J'étreignais un arbre, les yeux fermés. Un monsieur s'est approché de moi, et m'a dit: « Hé! madame, ça va? » Mais j'ai l'habitude! J'ai aussi lancé à Bruxelles la marche nordique, avec les bâtons. On me disait aussi: "Madame, vous avez oublié vos skis!" Voilà, on peut se sentir un peu ridicule, mais ce n'est pas non plus obligatoire d'étreindre un arbre. On peut se contenter de se balader lentement. » Danièle Verleysen combine le

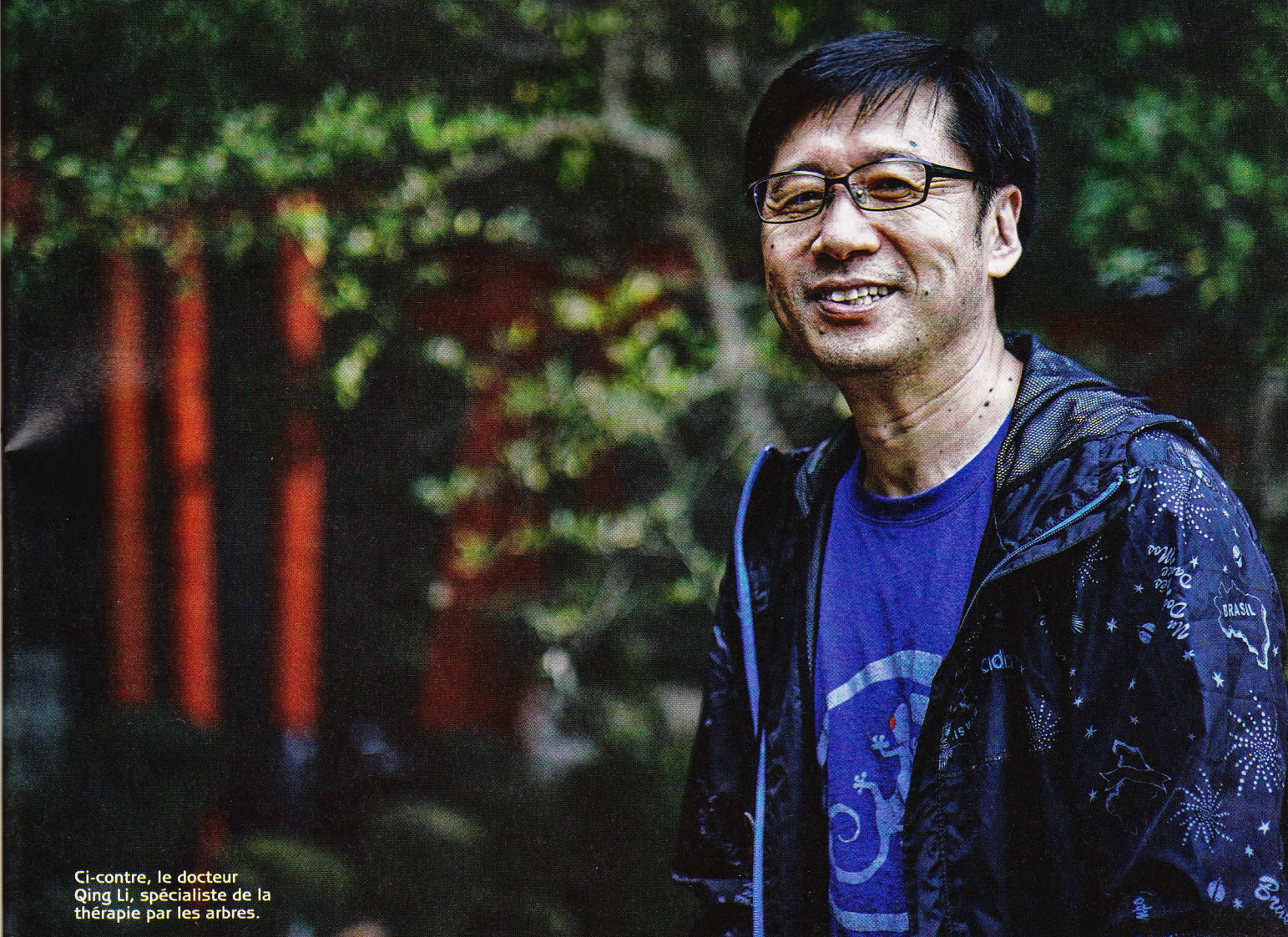
Le Shinrin Yoku, une thérapie venue du Japon, s'installe chez nous, jusqu'en forêt de Soignes. Objectif: améliorer sa santé en se reconnectant à la nature.

« VOUS N'ALLEZ NULLE PART »

Au Japon, le Shinrin Yoku est reconnu depuis 1982 comme une médecine préventive, avec une soixantaine de sites où elle est activement pratiquée. Le gourou de la discipline, le docteur Qing Li, vient de publier la version française de son ouvrage de référence (1). On y découvre que des recherches scientifiques, effectuées entre 2004 et 2012, démontrent les effets positifs de la sylvothérapie: boost du système immunitaire, réduction de la pression artérielle, baisse du taux de glycémie, amélioration de la concentration et de la mémoire, entre autres. On vous disait que c'était étonnant. Et comment pratique-t-on ces "bains de forêt"? Sous la direction d'un coach, les adeptes marchent dans les bois, respirent lentement l'air ambiant, touchent les feuilles, les herbes, les écorces. Moment fort: ils peuvent aussi embrasser les arbres, les étreindre, comme pour entrer en communication avec eux. Le but est surtout de se balader. Mais lentement. « Vous allez marcher lentement sans aucun but pen-



Photo: DR



Ci-contre, le docteur Qing Li, spécialiste de la thérapie par les arbres.

“bain de forêt” et la pratique du yoga ou de la méditation, une discipline qu’elle a baptisée “forest yoga”. « L’exercice est ouvert à tout le monde, jeunes ou personnes âgées », dit-elle, avant d’expliquer au profane l’intérêt de telle balade méditative : « C’est une manière de se reconnecter à la nature, à nos valeurs véritables. Nous sommes issus de la nature mais nous nous en sommes progressivement coupés, surtout en milieu urbain. Et cela génère de l’anxiété. Se retrouver en pleine nature, toucher les fougères, les arbres, contribue à éliminer ce stress. » Mais pourquoi un coach ? Une simple balade seul ou en famille ne suffit-elle pas ? « Le coach va vous permettre d’apprendre à oublier votre téléphone portable. Il vous apprendra à marcher lentement, à votre propre rythme, à utiliser vos cinq sens aussi. Il vous donnera des consignes pour des exercices de respiration, qui apaiseront votre mental. » Pour Danièle Verleysen, les impacts bénéfiques de ces balades vertes sur la santé sont indéniables. Elle les cite : « Les arbres émettent des huiles essentielles dans l’air. En inhalant ces particules pendant une heure et demie ou deux heures, nous stimulons notre système immunitaire. Le niveau de cortisol, l’hormone du stress, baisse. La fréquence cardiaque diminue, tout comme la pression artérielle. Et l’impact est immédiat.

On se sent bien après une balade, on y a trouvé une forme de joie, de paix aussi. On a aussi fait le plein d’énergie. » Pour ceux que cela tente ou intrigue, des séances de yoga forestier s’organisent presque chaque vendredi en forêt de Soignes.

Benoît Franchimont.

(1) *“Shinrin Yoku, l’art et la science du bain de forêt”*, éd. First, 320 p., 17,95 €. (2) Plus d’infos sur www.contemplation.be/



Ci-contre, Danièle Verleysen est une pionnière dans la pratique des bains de forêt.

Photo: DF

Esopix