

# Les découvertes de la sylvothérapie

**Santé.** Le biologiste japonais Qing Li pointe les bénéfices des promenades dans les bois.

PAR MARIE-CHRISTINE MOROSI

Méthode considérée comme scientifique depuis 1927, efficace notamment contre la tuberculose et l'asthme, la sylvothérapie entraînait autrefois, au même titre que la balnéothérapie, dans les programmes de soins. Mais elle a peu à peu été détrônée par la thalasso-thérapie ou par des techniques artificielles telles que la luminothérapie, l'usage de brumisateur et autres aérosols. Voilà pourtant treize ans que le Pr Qing

Li, biologiste japonais, professeur associé à la Nippon Medical School, à Tokyo, et fondateur en 2007 de la Japanese Society of Forest Medicine, a entrepris de démontrer l'impact bénéfique des arbres sur notre métabolisme, tant sur le plan psychologique que physiologique. Ses recherches, qui ont fait de lui une sommité internationalement reconnue, et unique, en matière de sylvothérapie, ont fait naître une vague d'intérêt qui, après avoir conquis l'Asie et les Etats-Unis, commence à gagner l'Europe.

Tout commence en 1982, lorsque le Japon lance un très ambitieux programme de recherche sur les bienfaits des promenades en forêt, un rituel ancestral pratiqué dans tout l'archipel nippon. Entre 2004 et 2012, ce ne sont pas moins de 4 millions de dollars que le gouvernement

## Origines

Du latin « silva » (bois, forêt), la sylvothérapie est un mode de soin développé au XIX<sup>e</sup> siècle et qui consiste à installer des malades dans des forêts offrant un air plus sain.



## Un « médicament » naturel

### Le plein de phytoncides

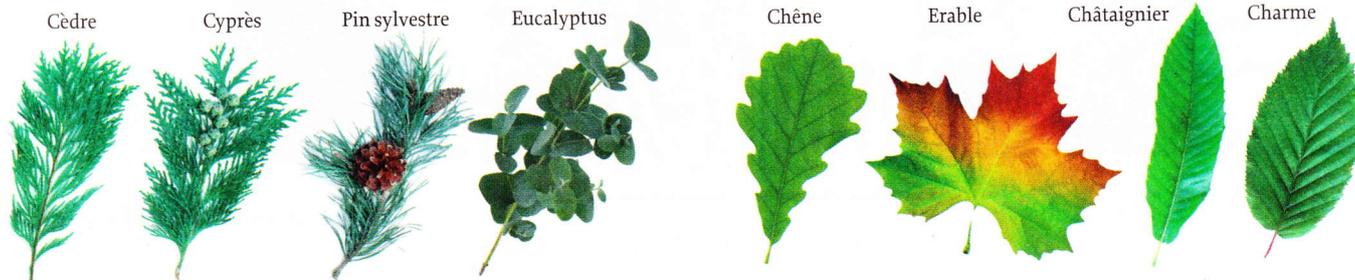
Dans les bois, ces molécules volatiles issues des huiles essentielles sécrétées par les arbres agissent autant que la pureté de l'air et jouent un rôle antibiotique. Les respirer a un effet extrêmement vivifiant.

### Précieus ions négatifs

Ces fines particules chargées en électricité agissent comme des filtres antipollution. On en fait le plein auprès des arbres, aux abords des cascades, après un orage. Ils apportent vitalité et détente.

### Un bain de feuilles

Laurence Monce, naturopathe, conseille d'étendre une couverture, plutôt au soleil. De la recouvrir de feuilles, de s'allonger et de replier la couverture sur soi, comme une papillote. On transpirera, ce qui aura un effet désintoxicant. Puis se reposer à l'ombre.



**Les conifères.** Ils produisent des oléorésines appelées terpènes, à l'action bactéricide et fongicide et à l'effet particulièrement dynamisant.

**Les feuillus.** Dans leurs forêts, l'effet des phytoncides est tonisédatif, c'est-à-dire à la fois relaxant et apaisant.



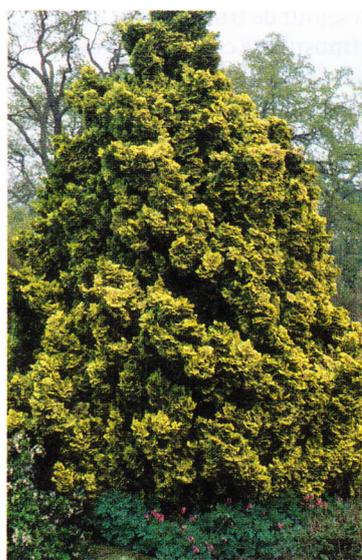
investit dans cette mission nationale de santé publique consacrée à ce qui est dès lors baptisé le *shinrin-yoku* (« bain de forêt »), terme que le Pr Li traduit lui plus volontiers par « *douche de forêt* ».

Emmenant plusieurs groupes de volontaires citoyens en promenade dans des secteurs plus ou moins boisés, le scientifique a étudié méthodiquement, dans son laboratoire, les effets de ces sorties sylvestres sur ses cobayes, analy-

**Expert.** Le Pr Qing Li, biologiste japonais, professeur associé à la Nippon Medical School, à Tokyo, a fondé en 2007 la Japanese Society of Forest Medicine.

sant notamment, avant et après, leur sang et leur urine. Et il en a tiré – schémas et tableaux à l'appui – des conclusions sidérantes. En vrac : diminution des indicateurs de stress, des syndromes de dépression, d'anxiété et de colère, système immunitaire dynamisé, augmentation des cellules tueuses naturelles contre les maladies telles que le cancer – les si précieuses NK, pour *natural killers*. Régulation positive du rythme cardiaque, donc de l'hyper ou de l'hypotension, aussi efficace qu'avec une prise de médicament adapté. Chez les diabétiques, réduction de la quantité de glucose dans le sang et prévention de l'obésité. L'immersion forestière, excellente contre les maladies respiratoires, l'arthrose, l'hyperactivité, l'insomnie, ■■■

**L'immersion forestière est excellente contre les maladies respiratoires, l'arthrose, l'hyperactivité, l'insomnie.**



**L'arbre-roi.** La plus bénéfique des huiles essentielles est, selon le Pr Li, émise par le hinoki, un cyprès japonais.

# Pr Qing Li : « Les douches de forêt font ralentir le rythme cardiaque »

**Prescription.** Baisse du stress et de l'anxiété, prévention du cancer... Le médecin détaille ses découvertes.

**Le Point:** Quand vos recherches ont-elles commencé ?

**Pr Qing Li:** En 1982, la Forest Agency of Japan a lancé une nouvelle activité appelée « shirin-yoku », « bains de forêt ». Aujourd'hui, cette activité est reconnue pour son efficacité, notamment pour la relaxation et la gestion du stress. Mais il n'y avait alors pas assez de preuves scientifiques attestant les effets positifs de ces immersions. C'est pour les obtenir au moyen d'analyses sérieuses que le ministère de l'Agriculture, de la Forêt et de la Pêche a lancé en 2004 un vaste programme de recherche.

**A quel titre y avez-vous été impliqué ?**

Je suis docteur en médecine à la Faculté japonaise de médecine de Tokyo, où je vis, et ma spécialité est la médecine environnementale, en particulier l'immunologie liée à l'environnement. J'étudie les effets des produits chimiques, du stress et des modes de vie sur le système immunitaire depuis 1988 et je m'intéresse à l'influence de tous les facteurs environnementaux sur la santé. Au sein de l'équipe chargée du projet par le ministère, je me consacre, depuis 2004, à l'impact de la forêt sur l'homme.

**Quels sont les effets scientifiquement prouvés des « shirin-yoku » ?**

Ils peuvent accroître le nombre de cellules tueuses naturelles, les NK, les « natural killers », ainsi que les protéines intracellulaires anticancer telles que la perforine, la granulysine et les granzymes A/B. Les douches de forêt ont donc un effet préventif possible sur les cancers. Elles diminuent la pression artérielle et les hormones du stress telles que l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol. Elles permettent enfin de ralentir le rythme cardiaque. Leur effet préventif sur l'anxiété et la dépression est évident.

**Quelles sont, selon vous, au Japon, les forêts les plus bénéfiques à l'homme ?**



**Ancestral.** C'est en 1982 que le gouvernement japonais a lancé un programme de recherche sur les bienfaits des promenades en forêt, rituel très ancré dans l'archipel.

Celles où poussent des cyprès et les cèdres du Japon. Le parc forestier d'Akasawa et celui de Liyama, à Nagano, ainsi que la forêt d'Okutama, à Tokyo, sont les sentiers thérapeutiques (1) que je recommande en priorité dans l'archipel.

**Quel conseil donnez-vous à un citoyen pour profiter d'un bain de forêt ?**

Je recommande un séjour de trois jours et deux nuits sur place. L'atmosphère calme, les beaux paysages, les climats doux, les parfums si particuliers, la fraîcheur et l'air pur, tout participe de l'expérience et tous les sens en profitent.

**Vous avez un livre en préparation...**

Plusieurs des études que j'ai menées ont en fait déjà été publiées en 2012 aux Etats-Unis, sous le titre « Forest Medicine », qui a été traduit en chinois et en coréen. Mais je prépare effectivement un nouveau livre, qui sortira en 2018 ■

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-CHRISTINE MOROSI

1. Les 62 principaux sites thérapeutiques en forêt de l'archipel sont consultables sur [infom.org/forestmedicinebase/japan/](http://infom.org/forestmedicinebase/japan/).

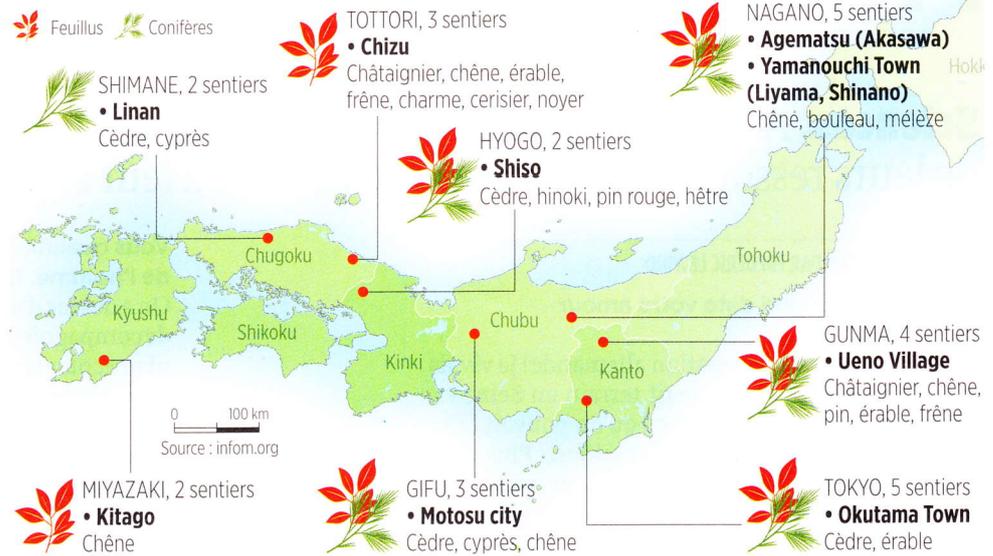
**« Elles peuvent accroître le nombre de cellules tueuses naturelles, ainsi que les protéines intracellulaires anticancer. »**

■■■ s'est aussi révélée efficace pour réduire la production d'adrénaline et faire baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress que sécrète notre corps. N'en jetez plus... D'autant que, si les effets positifs s'observent dès la première demi-heure d'immersion forestière, les effets bénéfiques maximaux sont atteints dès le deuxième jour et restent au même niveau durant les trente jours suivants. Autrement dit, une simple immersion mensuelle permet de maintenir ces taux. Mais attention : à durée égale, une promenade en ville ou dans un parc clairsemé n'a pas du tout le même effet, il est impératif que l'espace planté soit suffisamment dense.

**Cure.** Pris très au sérieux, les travaux du Pr Li ont abouti à la création au Japon d'une soixantaine de centres thérapeutiques aménagés dans des régions choisies pour la qualité de leurs massifs forestiers et la beauté des paysages (vallons, ruisseaux, montagnes, cascades). On peut s'y promener encadré de guides spécialement formés, soit pour des escapades courtes, soit pour des cures de quelques jours en fonction des pathologies. Selon la naturopathe Laurence Monce, formée à l'université de Turin à la sylvothérapie, il existe au Japon deux types de cures. Des cures passives, avec

## Un archipel sillonné de sentiers thérapeutiques

Les recherches menées depuis 2004 au Japon ont abouti à l'aménagement de centres et de sentiers thérapeutiques forestiers choisis pour leur beauté et leurs bienfaits. Voici quelques sites remarquables



marche lente pour ralentir le rythme et des cures actives sur des parcours plus stimulants, rapides et sportifs. Et, bonne nouvelle, le Pr Li a entrepris l'écriture d'un livre-bilan, si attendu qu'il faisait partie des trois « hot books » aux droits très disputés lors la récente Foire du livre de Francfort. En lice

## Les effets positifs s'observent dès la première demi-heure d'immersion forestière.

avec quatre autres éditeurs pour décrocher les droits francophones, les Editions First ont fait monter les enchères. Responsable éditoriale chez cet éditeur, Marie-Anne Jost – qui a récemment fait découvrir avec succès Marie Kondo, l'héroïne du rangement, et Hal Elrod, l'inventeur du « Miracle Morning » – ne pouvait laisser passer une telle publication. « *Les recherches de Qing Li font écho à toutes nos préoccupations de citoyens stressés en manque de nature* », s'enthousiasme-t-elle. La parution en France est annoncée pour le printemps 2018 ■