



Les bienfaits insoupçonnés des bains de forêt

Marcher en forêt, c'est bon pour la santé ? C'est le principe du « bain de forêt », un concept reconnu officiellement au Japon. *Natura*, un documentaire sous forme d'enquête sur ce sujet, est diffusé ce mercredi sur la chaîne *Planète +*. L'occasion de découvrir quels sont les effets des arbres sur notre bien-être.

Le bain de forêt, c'est la traduction littérale du « Shinrin-Yoku », des pauses méditatives en forêt, en vogue depuis les années 1980 au Japon. « **C'est aller en forêt pour se ressourcer, respirer l'air pur, se retrouver soi-même en profitant du calme de la forêt avec tous ses sens** », explique Eric Brisbare, accompagnateur en montagne, sylvothérapeute, auteur d'un livre sur le sujet.

Odorat, toucher, goût (« **mâchouiller une aiguille de sapin, c'est un goût explosif en bouche pendant une heure !** », assure le sylvothérapeute), vue, ouïe, sont mis à contribution pour prendre le temps de découvrir l'environnement qui nous entoure, « **le cocon protecteur que représente la forêt** ».

Quels sont les bienfaits de ces moments dans les bois ?

Il a été prouvé par plusieurs études, surtout japonaises, que la forêt nous fait du bien. Elle a un réel effet sur notre santé. Il a été démontré que s'y promener fait diminuer le taux de cortisol, l'hormone produite par notre corps et

responsable du stress. « **Cela permet aussi d'améliorer le sommeil, de diminuer l'anxiété. Cela joue aussi sur la fatigue, l'humeur, la fréquence cardiaque** », liste Eric Brisbare.

Il ajoute que « **la forêt stimule l'activité des cellules NK, qui sont des cellules anti-cancer** ». Attention, le bain de forêt « **ne se substitue pas à un traitement, précise le spécialiste. C'est une médecine douce, complémentaire, qui va pouvoir aider à la récupération après un cancer par exemple** ».

Comment ça marche concrètement ?

Les arbres produisent des phytoncides. Ce sont leurs molécules de défense. Il s'agit de substances volatiles aux effets antibiotiques. Elles sont composées de vapeurs d'huiles essentielles. Elles passent facilement dans nos poumons par les voies respiratoires. D'autres facteurs sont à prendre en compte comme l'atmosphère régulée et constante de la forêt qui favorise notamment le ralentissement du rythme cardiaque.

Et si les bois sont trop lointains, on peut aller dans des parcs, même si ce n'est pas aussi bénéfique. « **On peut amener un peu de forêt chez soi**, propose aussi le spécialiste, **avec des huiles essentielles de pin, de citron, des petits arbres, des oreillers rembourrés en feuilles, en épines de conifères...** »

Et aussi surprenant que cela puisse paraître, il a été démontré, assure le sylvothérapeute, que regarder une photo de forêt a également un petit effet apaisant. Alors plongeons avec délice dans cette galerie de clichés de forêts pour se détendre !



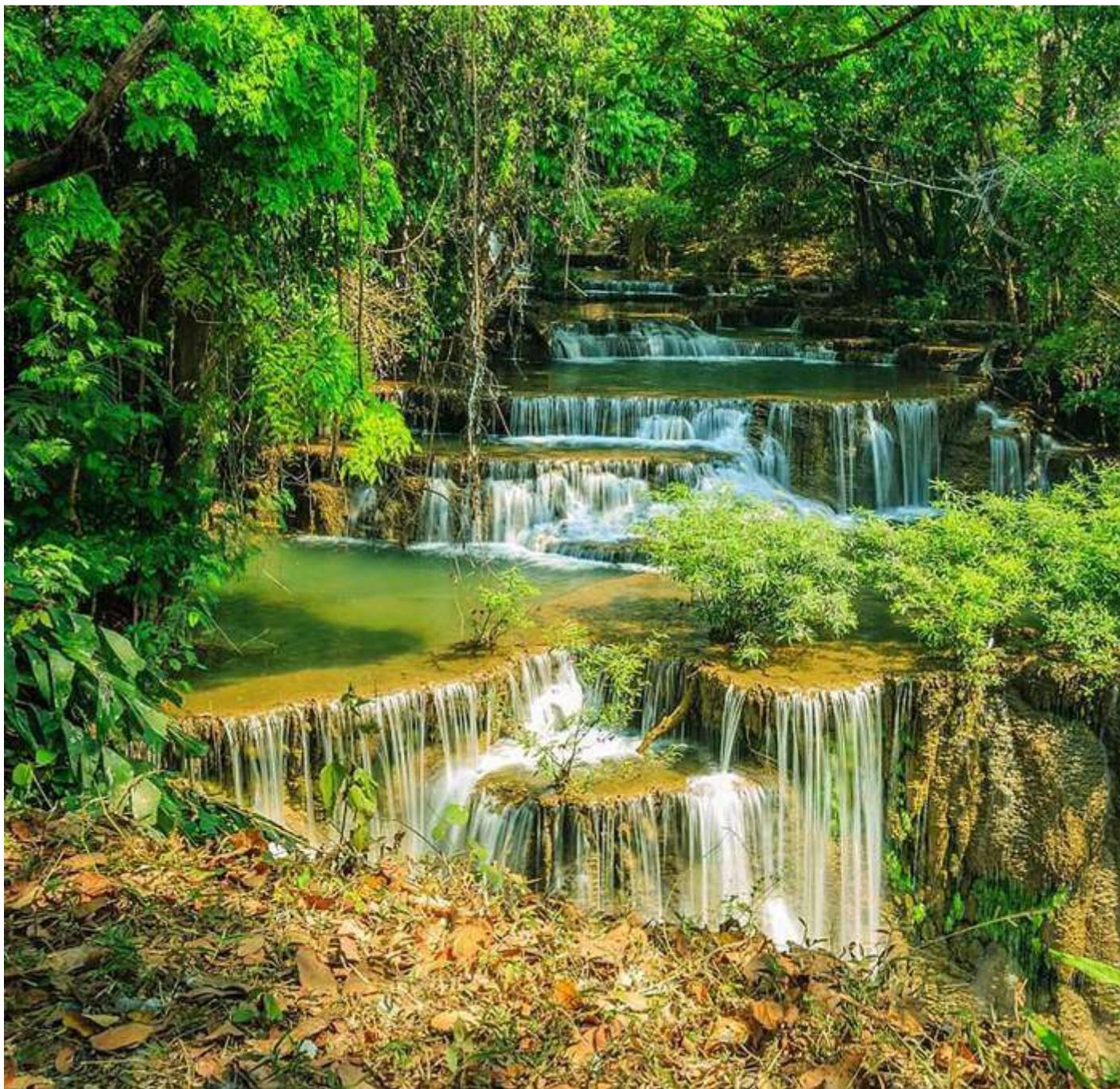
La forêt de Tronçais dans l'Allier, est connue pour ses chênes tricentenaires. (Photo : Thierry Zoccolan / AFP)



L'impressionnante bamboueraie d'Arashiyama, nom usuel donné à la forêt de bambous géants de Sagano, au nord-ouest de Kyoto, au Japon. (Photo : Casey Yee / Wikimedia Commons)



Au Costa Rica, dans le parc national du volcan Arenal. (Photo : Peter Hook / Flickr)



Les chutes Huai Mae Khamin, comme abritées dans un écrin, dans le parc national Sri Nakarin Dam, en Thaïlande. (Photo : Piith. hant / Wikimedia Commons)



Dans la forêt primaire de Bélouve, sur l'île de la Réunion. (Photo : Mamphi / Wikimedia Commons)



La dernière forêt primaire d'Europe, celle de Bialowieza s'est formée il y a 10 000 ans, aux confins de la Pologne et de la Biélorussie. (Photo : Kacper Pempel / Reuters)



Dans la forêt nationale de Willamette, dans l'Oregon. C'est l'une des plus grandes forêts des États-Unis. (Photo : Nickpdx / Wikimedia Commons)



La réserve naturelle de Shennongjia, dans la province de Hubei, en Chine, est montagneuse et couverte de forêts, ce qui la rend difficilement accessible. (Photo : Evilbish / Wikimedia Commons)



Cette forêt aux branches et troncs enchevêtrés sur plus de 170 hectares se situe à Dartmoor dans le sud-ouest de l'Angleterre. (Photo : Brian Ralphs / Flickr)



Une étonnante allée de hêtres le long de Bregagh Road entre Armoy et Stranocum dans le comté d'Antrim, en Irlande du Nord. Les arbres forment un tunnel atmosphérique qui a été utilisé dans la série télévisée populaire de HBO, Game of Thrones. (Photo : horslips5 / Flickr)

[Politique de vie privée](#) | [fermer X](#)

Ce site utilise des cookies.

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies pour vous proposer des contenus et services adaptés à vos centres d'intérêts et nous permettre de réaliser des statistiques de visites. Vous pouvez [modifier les réglages](#) d'acceptation des cookies pour ce site.



o V

o

▪

▪

o X

•

o V

o

▪

▪

o X

•

o V

o

▪

▪

o X

v