

# Les bienfaits insoupçonnés de la forêt sur la santé

Une simple marche au milieu des arbres nous apporterait de nombreux bénéfices physiologiques.

Pour en savoir plus, nous avons contacté Catherine Courret, coach sylvatique et membre du collectif « les Greens », dont l'objectif est d'accompagner les enfants et le personnel les encadrant pour leur apprendre à se reconnecter à la nature.

## En quoi consiste plus précisément la sylvothérapie ?

**Catherine Courret :** *La sylvothérapie ou « bain de forêt » a vu le jour au Japon dans les années 80 avant d'arriver plus récemment en France. De nombreuses études scientifiques ont été réalisées dans l'intervalle et ont démontré que marcher régulièrement en forêt apportait des bénéfices considérables au corps et à l'esprit. Je tiens à préciser que cette pratique ne nécessite pas forcément de faire des "câlins" aux arbres comme elle est souvent représentée. Le simple fait de se promener dans ce milieu naturel est déjà très avantageux pour notre santé.*

## Quels sont ces bénéfices justement ?

*Ils sont multiples ! Baisse de la tension, de la fatigue et du stress, augmentation de la concentration et de l'attention, mais aussi renforcement des systèmes immunitaire, nerveux et cardiaque, amélioration du métabolisme... la liste est longue.*

## Comment les arbres nous font-ils profiter de ces bienfaits ?

*Les arbres dégagent de nombreuses molécules qui leur permettent de communiquer entre eux, de se connecter pour se protéger mutuellement. Les scientifiques ont découvert que ces molécules étaient particulièrement bénéfiques à l'être humain. Sans compter qu'en forêt l'air est forcément meilleur ; la forêt étant l'un des principaux fournisseurs en oxygène de la planète, rappelons-le ! Les arbres sont également une grande source d'ions négatifs, qui sont pour la plupart des ions oxygène qui stimuleraient aussi notre organisme en lui procurant apaisement et bien-être.*

## À quelle fréquence est-il recommandé de se rendre en forêt ?

*Les scientifiques japonais préconisent d'y marcher deux fois 40 minutes par jour. Il faut être réaliste, c'est très difficile à mettre en œuvre dans nos vies bien remplies. Aussi, nous devons privilégier autant que possible les passages dans les espaces verts situés près de chez nous, même pour seulement quelques minutes. Un contact même court avec les arbres reste toujours bénéfique. Si votre employeur vous le permet, n'hésitez pas à faire votre pause dans le parc d'à côté pour*

retrouver un peu de détente, de calme et de sérénité et reprendre dans de meilleures conditions votre travail. Et dans l'idéal, complétez ces temps le week-end par une grande marche en forêt.

## **Faut-il alors privilégier sa pratique sportive en forêt ?**

*C'est forcément bénéfique, mais on peut aussi apprécier autrement les instants passés en forêt. Ils peuvent être vécus comme l'occasion de se reconnecter à soi-même, profiter du moment présent et être dans une démarche plus passive. On picore les petits instants de la vie pour se regonfler d'énergie et ensuite se mettre en action. Ces instants sont très positifs pour accompagner également le travail sur l'estime de soi et la confiance. La forêt nous aide à prendre de la hauteur pour revenir à l'essentiel et revoir ainsi ses objectifs de vie. Et pour faire perdurer ces moments d'ancrage, n'hésitez pas à repartir avec un caillou en poche qui prolongera, une fois de retour chez vous ou à votre poste, les bénéfices vécus lors de cette expérience.*

© **Crédit photo : Christoph Walter - Adobestock**