

FOREST FRIENDS

LA SYLVOTHÉRAPIE

par Isabelle Lamfalussy

Responsable volontariat & Forest Friends à la Société Royale Forestière de Belgique

En tant que forestiers, nous savons à quel point être en forêt nous fait du bien. Nous nous sentons liés à la forêt et nous y ressentons les bienfaits d'une vie simple où tous les sens sont en éveil. La sérénité, la gratitude, la joie, l'harmonie sont souvent au rendez-vous.

Beaucoup de nos compatriotes ne sont pas dans la même situation, vivant en ville, travaillant à longueur de journée sur ordinateur, de plus en plus éloignés de la nature et de la vie rurale. Et puis, un jour, certains découvrent la forêt ! Les arbres, êtres éternels traversant les siècles ! Avec une soif intarissable, ils se font les défenseurs des arbres – qui communiquent, qui pensent, qui ressentent. Tant les libraires que les thérapeutes aux diverses approches sont là pour leur proposer des bains de forêt, de la sylvothérapie, des *walking therapy*, des balades méditatives en forêt, des séances de reconnexion aux arbres,... Comment s'y retrouver dans tous ces courants ? Est-ce que c'est bien sérieux ? Cela pourrait-il avoir un intérêt pour le propriétaire forestier ? Peut-on y voir une diversification possible de la gestion forestière ?

Des interrogations qui fournissent à *Silva Belgica* l'occasion d'aborder ces sujets en détail dans une série d'articles. Ce premier papier se penche sur le *Shinrin-Yoku*, l'approche japonaise de la sylvothérapie. Nous aborderons prochainement les approches occidentales : prescriptions médicales de forêt, *walking-therapy*, chamanisme moderne et écopsychologie, et ensuite la phytothérapie : huiles essentielles et arbres médicinaux.



© U. J. Alexander

LE SHINRIN-YOKU

Le « bain de forêt » est une méthode japonaise développée dans un cadre médical. Ce nom de *Shinrin-Yoku* - littéralement Forêt-Bain - a été inventé en 1982 par Tomohide Akiyama, directeur de l'Agence pour l'Agriculture, la Forêt et la Pêche du Japon. Son approche partait d'un double constat : le besoin des gens de se soigner par la nature et la nécessité de protéger les forêts. Si les gens visitaient les forêts pour leur bien-être, ils développeraient aussi des comportements respectueux et protecteurs envers la forêt, espérait-il.

Au départ, il s'agissait d'une méthode empirique : des observations médicales constataient simplement des effets bénéfiques de séjours en forêt sur la santé humaine.

À partir de 2004, des chercheurs japonais – le Dr. Qing Li et le professeur Yoshifumi Miyazaki, notamment – ont commencé à développer

des recherches scientifiques sur ces « bains de forêt ». La liste des bienfaits physiques d'un bain de forêt est impressionnante : réduction de la pression sanguine, diminution du stress, amélioration de la santé cardio-vasculaire et métabolique, baisse du taux de glycémie dans le sang, amélioration de la concentration et de la mémoire, allègement des symptômes physiques et comportementaux de la dépression, amélioration du seuil de la douleur, augmentation de l'énergie, renforcement du système immunitaire, aide à la perte de poids, ...

Des effets plus subjectifs sont aussi constatés par les patients : moins d'anxiété, de tristesse, de colère et de confusion; plus d'émotions positives et moins d'émotions négatives. Et enfin, plus de créativité et de clarté d'esprit.

Aujourd'hui au Japon, entre 2,5 et 5 millions de Japonais se soignent chaque année en se promenant en forêt, sur base de prescriptions médicales. Plusieurs itinéraires en forêt, liés à des centres médicaux, ont été créés à travers le Japon.

COMMENT SE DÉROULE UN « BAIN DE FORÊT » JAPONAIS ?

Il s'agit de se connecter à la forêt par les cinq sens : écouter, respirer, voir, toucher, goûter. Un sixième sens est également décrit comme étant le sens qui nous connecte au monde au-delà de nous-même, ou le sens du bonheur d'être connecté à la nature.



Le thérapeute propose des « invitations » qui aident à ouvrir ces sensations. En voici quelques exemples :

- marcher très lentement;
- chercher un endroit où l'on se sent bien, un endroit qui remplit de joie;
- choisir un arbre, s'installer près de lui et respirer profondément;
- s'asseoir, fermer les yeux et explorer la terre avec ses mains;
- fermer les yeux et écouter les bruits proches et lointains.

Toutes les formes de méditation sont également encouragées : yoga, tai-chi, pleine conscience. Pour terminer une séance de *Shinrin-Yoku*, on procède à une cérémonie du thé. On partage une tisane forestière, et on arrose la terre dans les quatre directions avec le contenu d'une tasse. C'est une façon d'exprimer sa gratitude pour ce que l'on a reçu et de clôturer la séance ensemble, en harmonie.

Le thérapeute veille à la sécurité et au bien-être de chacun. Il s'exprime avec très peu de mots et installe un climat d'écoute respectueuse dans le groupe.

LES EFFETS DES BAINS DE FORÊT ?

Les chercheurs ont prouvé les effets des bains de forêt par le biais d'études quantitatives et qualitatives, sur base de protocoles bien connus des chercheurs en sciences humaines et médicales.

Le principe est le suivant : on divise une population en plusieurs groupes qui sont mis dans des situations différentes. Les uns bénéficient d'un bain de forêt de deux heures, les autres marchent et séjournent trois jours en forêt. Un troisième groupe est le groupe témoin et selon les paramètres et objectifs de la recherche, reste en ville, se promène dans la campagne hors forêt, ou fait du sport en forêt.

Les personnes de ces différents groupes sont testées avant et après leur bain de forêt, leur balade ou leur séjour.

LES ÉTUDES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

Pour les aspects quantitatifs, les recherches japonaises prennent différentes mesures, dont voici quelques exemples :

- les effets sur le sommeil : les études mesurent ici la durée du sommeil, la nuit avant les deux heures de bain de forêt et la nuit après. Cette durée augmente de 45 minutes. Les promenades de l'après-midi ont plus d'effet que celles du matin;
- l'effet sur le niveau de stress est mesuré par la quantité de cortisol, la pression sanguine et le rythme cardiaque. On constate une nette baisse de tous ces éléments après un bain de forêt ou un séjour en forêt;
- l'effet sur le système immunitaire est mesuré par l'activité des lymphocytes NK. Ces cellules, appelées *Natural Killer*, font partie de la première ligne de défense de l'organisme. Elles sont capables de tuer sélectivement les cellules tumorales ou infectées par des microbes tout en sécrétant des cytokines, qui stimulent et orientent la réponse des lymphocytes B et T. Des personnes ayant passé trois jours et deux nuits en forêt ont vu l'activité de leurs cellules NK augmenter de 50%. L'effet est resté significatif jusqu'à trente jours après ce séjour en forêt.

LES ÉTUDES SUR L'HUMEUR

Pour les aspects qualitatifs tels que l'humeur, l'anxiété ou la dépression,



les participants répondent à un questionnaire avant l'activité, puis après. Le test le plus connu est le *Profile of mood states* (POMS). Ce questionnaire est remis au patient avec une consigne : « répondez sans trop réfléchir ». Le patient autoévalue ses sentiments sur une échelle de 0 à 4. Soixante-cinq sentiments sont regroupés en six émotions : anxiété, colère, vigueur, fatigue, dépression et confusion.

Le POMS est un outil validé par la communauté scientifique internationale, facile d'utilisation, rapide et pratique. Il permet d'obtenir des résultats chiffrés au sujet d'émotions qui sont habituellement vues comme des éléments qualitatifs plutôt que quantitatifs.

Voici les résultats tirés de ces protocoles basés sur le POMS :

- la marche est bénéfique dans tous les contextes - ville, campagne et forêt - au niveau de l'anxiété, la dépression, la colère et la confusion, mais c'est uniquement la marche en forêt qui a un effet positif sur la vigueur et la fatigue;
- deux heures en forêt ont un effet similaire à un séjour plus long. Deux heures suffisent donc à vous faire du bien.



QUELLES EXPLICATIONS DONNER À CES RÉSULTATS?

D'une part, l'air en forêt a une haute concentration en oxygène. Si l'on marche lentement en accordant de l'attention à sa respiration, on profite pleinement de cet oxygène fraîchement synthétisé par les arbres.

D'autre part, l'air est imprégné de phytoncides, ces composés organiques volatils d'origine biotique (COVB) qui font partie du système de défense des arbres. La plante émet ces composés dans l'air pour se protéger des insectes, des champignons, des bactéries, pour se protéger des brûlures solaires ou pour communiquer avec ses congénères.

Or ces phytoncides - appelés huiles essentielles dans la pratique médicale - sont bénéfiques pour les êtres humains. Un exemple, lorsqu'il est agressé par des scolytes, l'épicéa émet de fortes quantités de phytoncides, qui ont pour l'être humain des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et antibiotiques.

Cela voudrait-il dire que nous assimilons ces COVB émis par les arbres lorsque nous sommes en forêt? Nous avons interrogé à ce propos Marie Larcher Essamet, chercheuse et consultante en éco-thérapie¹: « Cette hypothèse a bien été vérifiée par une étude qui a démontré l'absorption directe de phytoncides dans notre sang après une marche en forêt. Les auteurs ont pu identifier différents monoterpènes présents dans l'atmosphère des forêts de conifères dans des échantillons

de sérum des sujets qui ont marché précédemment en forêt².

Ainsi l'impact des phytoncides sur la santé humaine commence à être prouvé, mais je pense que des recherches supplémentaires sont nécessaires pour décrire et prédire la composition et l'abondance des terpènes sous les couvertures forestières, pour mieux analyser l'absorption et le métabolisme par l'homme quand nous les respirons. »

Quant à des études plus précises sur les différents COVB liés aux essences forestières spécifiques, voici l'état actuel des recherches, nous dit Marie Larcher Essamet : « Les forêts de conifères ont une plus forte concentration moyenne que les forêts de feuillus. Pour ce qui est de l'étude plus spécifiquement par type d'espèces végétales, il est reconnu que les pins maritimes, les eucalyptus et les forêts méditerranéennes enrichies en labiées et espèces odorantes de la strate herbacée (garrigues à romarin, thym, maquis avec myrte, lavande, etc.) ont la plus grande concentration de phytoncides dans l'atmosphère. Cependant, encore peu d'études ont étudié l'impact par types d'espèces. »

L'huile essentielle d'épicéa a des vertus spécifiques pour soigner la sphère ORL (toux, bronchite, sinusite, glaires et mucus). Stimulant du système nerveux, elle permet d'apaiser les états stressés, nerveux et dépressifs. Elle est préconisée pour les coups de fatigue, notamment aux inter-saisons. Une maigre consolation pour les forestiers devant leurs arbres scolytés...

² Sumitomo, K.; Akutsu, H.; Fukuyama, S.; Minoshima, A.; Kukita, S.; Yamamura, Y.; Sato, Y.; Hayasaka, T.; Osanai, S.; Funakoshi, H.; et al. Conifer-derived monoterpene and forest walking. *Mass Spectrom.* 2015, 4, A0042

¹ <http://www.kea-ecotherapie.fr/a-propos/>



© JRJfm

L'EXPÉRIENCE DES GUIDES FORESTIERS DE LA SRFB

INITIATION AUX BAINS DE FORÊT

Une partie de nos Guides forestiers a suivi une conférence et une séance d'initiation au *Shinrin-Yoku*. Au niveau de leur humeur, avant et après le bain de forêt, ils n'ont pas ressenti de différence. Cependant, s'ils étaient déjà habitués à l'éveil des sens par leur fréquentation de la forêt et par leur formation de Guide forestier, ils ont perçu que dorénavant « la barre est placée plus haut », le spectre des sensations en forêt s'est élargi.

La marche lente et silencieuse a été appréciée par certains; d'autres au tempérament actif ont trouvé cela

ennuyeux ou ont été rebutés. Malgré cela, tous ont apprécié le calme, le temps pour soi et l'ambiance bienveillante créée par les thérapeutes et leurs « invitations ».

Clairement, ce genre d'activité peut mettre mal à l'aise les personnes très rationnelles ou très actives ou encore, celles qui n'aiment pas le partage d'émotions avec des inconnus. Il faut une bonne introduction et des explications pour mener à une adhésion des participants.

FORMATION DE NEUF JOURS AU SHINRIN-YOKU

Bénédicte de Thysebaert a suivi la formation complète de neuf jours et nous livre son témoignage.

« Lors de la formation de Guide forestier avec Gabriel de Potter, je me suis rapidement rendu compte qu'à côté du savoir sylvicole, l'animation

de la promenade avec son côté interactif, ludique et sensoriel en fait, me plaisait beaucoup.

La formation en *Shinrin-Yoku* fut un choc, presque un choc de culture. C'était clairement une invitation à sortir du connu, des habitudes et de ma zone de confort. Pour la pre-



© JRJfm

mière fois de ma vie j'ai eu envie d'arrêter une formation au premier soir.

Puis, j'ai écouté une petite voix au fond de moi : c'était rater une belle occasion de vivre une expérience différente. Petit à petit, j'ai accepté ce changement de paradigme. Ici la connaissance sylvicole importe peu, la performance sportive encore moins et l'égo, n'en parlons pas ! En fait nous étions tous baignés dans un climat de bienveillance et d'humilité qui nous incitait vraiment à être plus dans notre ressenti, quel qu'il soit.

Nous étions là pour apprendre le *Shinrin-Yoku* bien sûr mais surtout pour vivre l'expérience de l'intérieur afin de laisser le contenu de la formation «percoler» en nous. J'avais moi-même constaté les bienfaits thérapeutiques de la forêt quelques années plus tôt à la suite d'un burn out, alors que je ne connaissais rien à la sylvothérapie.

Lors de cette formation qui allie théorie et pratique du bain de forêt nous avons mieux compris combien, quand nous retournons en forêt, tout notre être ressent «qu'il est de retour chez lui», là où depuis des millénaires nous vivions avant d'être sédentaires et citadins. Cette sensation d'apaisement, de ressourcement que nous vivons quand nous nous promenons dans les bois, lors d'une journée au poste ou encore quand nous marquons nos arbres, c'est en fait cette connexion intime avec la forêt qui nous nourrit sans que nous en ayons réellement conscience.

Le *Shinrin Yoku*, c'est une cassure de notre rythme frénétique pour tendre vers une qualité de vie qui permet d'écouter, de s'écouter, de prendre soin de notre santé, de notre cœur et de notre âme, au sein de cette forêt qui nous aide à nous relier à plus grand que nous. Nous qui venons d'apprendre depuis quelques années combien les communications

L'INVITATION À L'ARBRE

par Bénédicte de Thysebaert

L'emblème du Shinrin-Yoku ou ce que nous imaginons quand nous n'en savons rien, c'est « des gens qui embrassent des arbres ». J'avoue que cela m'énervait au plus haut point.

À ce jour, après avoir organisé pas mal de bains de forêt depuis décembre, je me rends compte que ce qu'on appelle « l'invitation à l'arbre » est ce qui crée le plus de vraie présence et de belles émotions. On va simplement vers un arbre sans y chercher les critères forestiers habituels mais plutôt un peu au hasard, en laissant notre mental analytique au repos. Juste là où nos pas nous mènent.

On peut alors au choix : l'approcher, s'asseoir à distance, le toucher, se poser tout contre, se coucher dessus s'il est au sol, ... Puis juste accueillir ce qui vient, sans rien attendre: être là, proche de cet arbre qui nous a inspiré.

Il est possible aussi de penser à lui, à son âge, à ce qu'il a vécu. Peut-être lui parler dans son cœur, lui dire ce qui nous vient, ce qui est lourd ou beau dans notre vie à ce moment-là. Lui déposer tout cela dans le silence et la présence à l'instant passé avec lui.

On peut aussi s'imaginer qu'il a l'âge d'un de nos ancêtres à qui nous aurions envie de témoigner de la gratitude ou encore de demander de l'éclaircissement sur un thème qui nous occupe.

Juste accueillir ce qui vient.

C'est cela qui est touchant.

C'est comme si l'arbre nous aidait à être en connexion avec nous-mêmes.

PROPOSITION DE LIVRES

par Bénédicte de Thysebaert

Si vous souhaitez pratiquer pour vous-même les bains de forêt ou en faire profiter votre famille proche, je vous propose deux livres.

Quand les arbres nous inspirent chez GEO. C'est un livre magnifique sur le bain de forêt qui détaille plein d'invitations à essayer.

Vivre la nature avec les enfants chez Jouvence est un très chouette livre si vous avez envie d'animer des ballades avec vos enfants ou petits-enfants. Il est truffé de belles idées de partage et de joie avec eux.

entre les arbres et tous les éléments de la nature existent bien. La forêt est un lieu de reliance et d'apaisement.

Depuis la formation, quand je marche dans les bois, je vois plus d'animaux tout simplement parce que je marche plus lentement : je leur fais moins peur. Ils me regardent passer au même rythme

qu'eux puisque je ne cherche pas à atteindre un but rapidement. In fine, j'ai compris que c'est le chemin qui importe - comme pour le bonheur d'ailleurs, qui n'est pas loin. »