

Ma sélection du 22/05/2018

Qing Li - Shinrin Yoku

RESPIRE (MAI/JUIN 18)	BAIN DE FORÊT	4
TEMPO SANTE (N 0/2018)	Sylvothérapie - PRENEZ UN BAIN DE FORÊT	6
ICI PARIS (16/22 MAI 2018)	BAINS DE FORET - On passe au vert !	10
www.france.tv (14 mai 2018)	C'est au programme Les bienfaits de la ... sylvothérapie!	13
France 2 (14/05/2018)	C'EST AU PROGRAMME	14
LIVRES HEBDO (11 MAI 18)	ESSAIS	15
FEMME ACTUELLE SENIOR (JUIN 18)	Promenons-nous dans les bois	16
LE JOURNAL DU DIMANCHE (06 MAI 18)	L'APPEL DE LA FORÊT	18
LIVRES HEBDO (04 MAI 18)	ESSAIS	19
www.sudouest.fr (29 avril 2018)	Fatigue, stress, déprime... Et si vous preniez un bon bain de forêt ?	20
LE PARISIEN WEEK-END (27 AVRIL 18)	L'arbre, un ami qui fait du bien	26
AUJOURD'HUI EN FRANCE WEEK-END (27 AVRIL 18)	La Parisienne - L'arbre, un ami qui fait du bien	30
LE POINT (26 AVRIL 18)	Prenez un bain de forêt !	34
LA GAZETTE DE MONTPELLIER (26 AVRIL/02 MAI 18)	AUX ARBRES, CITOYENS !	36
RTL (26/04/2018)	LES GROSSES TÊTES	41
VERSION FEMINA (30 AVR/06 MAI 18)	40 IDÉES pour consommer autrement	42
www.jeanmarcmorandini.com (23 avril 2018)	Un médecin japonais, le dr Qing Li, explique comment la forêt nous soigne dans son nouveau livre Shinrin Yoku	49
LIVRES HEBDO (20 AVRIL 18)	Psycho pop : tous en scène	51
LE MONDE L'EPOQUE (22/23 AVRIL 18)	Choisir un arbre, le saluer, le caresser, le respirer...	56
LIVRES HEBDO (20 AVRIL 18)	ESSAIS	59
France 5 (17/04/2018)	C à vous	60
ZATOPEK (MAI/JUIL 18)	AUPRÈS DE MON ARBRE	61
sante.doctissimo.fr (18 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	69
madame.lefigaro.fr (17 avril 2018)	La sylvothérapie : des bains de forêt pour lutter contre le stress	71
franceinfo (16/04/2018)	Le 14-17	73
Europe 1 (13/04/2018)	Rien ne s'oppose à midi	74
lebonheuredanslejardin.org (16 avril 2018)	Une formation à Paris en juin + les bains de forêt à la mode	75
www.francetvinfo.fr (16 avril 2018)	Dr Qing Li : Plus il y a d'arbres et plus ils sont grands, plus vous aurez d'effets	78
franceinfo (16/04/2018)	Le 9-12	80
franceinfo (16/04/2018)	Le 17-20	81
Europe 1 (15/04/2018)	Rien ne s'oppose à midi	82
LIVRES HEBDO (13 AVRIL 18)	Art de vivre : tous Scandinaves	83

www.franceinter.fr (13 avril 2018)	Sylvothérapie : ces arbres qui peuvent nous soigner	88
France Inter (13/04/2018)	Grand bien vous fasse	90
France Inter (13/04/2018)	Grand bien vous fasse	91
www.elle.fr (11 avril 2018)	Sylvothérapie : allez-vous craquer pour la tendance du bain de forêt ?	92
www.rtf.be (11 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	94
PLEINE VIE (MAI 18)	Ma petite biblio bien-être	96
MARIE FRANCE (MAI 18)	Sylvothérapie : cinq raisons de profiter du pouvoir des arbres	98
RELAXNEWS (08 AVRIL 18)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	104
www.bienpublic.com (9 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	105
www.bienpublic.com (9 avril 2018)	Actualité - Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	107
www.corsematin.com (9 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	109
www.ladepeche.fr (8 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	111
LIVRES HEBDO (06 AVRIL 18)	Meilleures ventes du 26 mars au 1er avril 2018	113
www.lci.fr (6 avril 2018)	Livres, stages, vacances... La sylvothérapie, la nouvelle recette bien-être qui cartonne	115
France 2_ (02/04/2018)	Le 20 heures	120
www.europe1.fr (30 mars 2018)	Santé : les vertus du bain de forêt , où quand les arbres vous soignent	121
santecool.net (29 mars 2018)	Le Shinrin Yoku ou le pouvoir guérisseur de la forêt	124
www.lequotidiendupharmacien.fr (20 mars 2018)	Promenons-nous dans les bois	126
QUOTIDIEN DU PHARMACIEN (19 MARS 18)	QUOTIDIEN DU PHARMACIEN - 19/03/2018	127
www.franceactu.net (17 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	128
www.franceactu.net (17 mars 2018)	Comment se balader en forêt améliore votre santé	132
www.vsd.fr (17 mars 2018)	Bien-être Les arbres, un remède pour les urbains stressés	136
presse.inserm.fr (16 mars 2018)	15 mars 2018	138
www.bienfaitspournous.com (16 mars 2018)	La sylvothérapie a le vent en poupe... En route !	140
Europe 1 (16/03/2018)	EUROPE MATIN	144
AUJOURD'HUI EN FRANCE (15 MARS 18)	Vous prendrez bien un bain de forêt ?	145
VSD (15/21 MARS 18)	L'appel de la forêt	147
LE PARISIEN (15 MARS 18)	Vous prendrez bien un bain de forêt ?	151
AUJOURD'HUI EN FRANCE (15 MARS 18)	AIMEZ-VOUS LES BALADES EN FORÊT ?	153
AUJOURD'HUI EN FRANCE (15 MARS 18)	C'est scientifique, les arbres nous font du bien	155
AUJOURD'HUI EN FRANCE (15 MARS 18)	« Même en ville, c'est possible »	158
LE PARISIEN (15 MARS 18)	AIMEZ-VOUS LES BALADES EN FORÊT ?	160
LE PARISIEN (15 MARS 18)	« Même en ville, c'est possible »	162
www.leparisien.fr (15 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	164
fr.news.yahoo.com (15 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	166
www.leparisien.fr (15 mars 2018)	Comment se balader en forêt améliore votre santé	168

www.boursorama.com (15 mars 2018)	Comment se balader en forêt améliore votre santé	170
www.boursorama.com (15 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	172
FEMME ACTUELLE (26 FEV/04 MARS 18)	MA CURE D'ÉNERGIE grâce aux médecines douces	174
www.grazia.fr (17 février 2018)	50 nuances de vert : quand les arbres ont la cote	178
www.femmesplus.fr (17 février 2018)	50 nuances de vert : quand les arbres ont la cote	180
GRAZIA (09/15 FEV 18)	50 NUANCES DE VERT	181



N°9 • BIEN-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • CRÉATIVITÉ • ÉVASION

respire

Créer du temps pour soi



PSYCHOLOGIE TROUVER LE BONHEUR QUE VOUS CHERCHEZ ICI ET MAINTENANT

Déplacer des montagnes *Les sens en liberté* Ralentir pour mieux avancer *Tous au vert* Faire son pain
Lire entre les lignes *Créer sans arrière-pensées* Plaire à tout prix ? *Halte aux idées reçues* L'art d'apprendre



L 16935 - 9 - F. 5,95 € - RD



BELUX : 6,99€ - DOMS : 6,99€ - CH : 11,30 FS
CAN : 12,50 \$CAD
mai - juin 2018



BAIN DE FORÊT

N'avez-vous jamais eu envie, lors d'une promenade en forêt, de faire un câlin à un arbre ? L'enlacer de vos bras, poser votre joue contre son écorce... C'est ce que l'on appelle la sylvothérapie – du latin "*silva*", la forêt – ou *Shinrin yoku* au Japon, où l'on pratique ces "bains de forêt" depuis les années 1980. Laurence Monce, coach et naturopathe, propose des bains de chlorophylle à tous ses patients. Pour partager son savoir, elle publie aujourd'hui un guide pratique sur cette thérapie par le vert, passant en revue les nombreuses études qui en démontrent les bienfaits (notamment la baisse du taux de cortisol et de glucose dans le sang après une marche en forêt), dévoilant des remèdes secrets à base de plantes, racontant avec poésie les origines de cette pratique... tout sauf ésotérique. Un livre à emporter avec vous lors de votre prochaine rando ! Notez aussi que fin mars paraîtra *Shinrin Yoku : l'Art et la Science du bain de forêt*, par le Dr Qing Li, la référence scientifique par excellence en matière de sylvothérapie (aux éditions [First](#)). *Ces arbres qui nous veulent du bien*, Laurence Monce, éditions Dunod, février 2018, 16,90 €.



TEMPO Santé

Préserver ma santé, c'est essentiel !

THYROÏDE

Les méthodes naturelles,
ça marche aussi !

La médecine progresse

Bientôt un médecin dans mon smartphone

CONSULTATION

PATIENT/MÉDECIN :
LES RÈGLES DE LA BONNE ENTENTE

Diététique

- Je fais mon fromage
- Le bon réflexe bicarbonate
- 5 blenders à petit prix

URGENCE

C'est peut-être des calculs

ÉPILATION, NOUVEAUTÉS

Je choisis celle qui me convient
le mieux

MON VENTRE APAISÉ

- ✓ Des crudités
sans ballonnements
- ✓ Rétention d'eau
mes astuces
anti-gonflette

Souple comme un chat

Je dénoue mes articulations tout en douceur

+ 25 exercices faciles à retenir

ON EN PARLE !

Les bains de forêts et leurs bienfaits



LES EXPLICATIONS
DU PROFESSEUR
QING LI

M 06161 - 5 - F: 4,95 € - RD



+ DE 30 EXPERTS SANTE A VOTRE SERVICE



■ AU NATUREL

Sylvothérapie

PRENEZ UN BAIN DE FORÊT

Cette discipline thérapeutique, très populaire au Japon, puise ses bienfaits dans le contact avec les arbres. Ils nous apprennent à nous détendre, à méditer et à retrouver notre énergie vitale.

CHRISTINE ANGIOLINI

La forêt est tendance. Le récent succès en librairie de *La Vie secrète des arbres*, de l'Allemand Peter Wohlleben, en est un signe. Mais pourquoi la forêt nous attire-t-elle tant? Sans doute parce qu'elle comble nos besoins de calme et de silence. Parce qu'elle nous reconnecte à notre nature profonde. Nous vivons dans un monde où le stress et le virtuel règnent en maître et cela nous coupe de notre instinct. Or les arbres sont des êtres vivants qui nous renvoient aux parties les plus sauvages de notre personnalité, à cet élan vital quelque peu écrasé par les contraintes de la vie moderne.

Les arbres nous ancrent dans l'instant. Ils nous invitent à marcher, à respirer, à ressentir, à exister... Ces êtres entre ciel et terre sont nos alter ego.

Dotés de racines, ils s'élancent vers le ciel. Ils nous renvoient à notre propre verticalité, qui passe parfois par une quête de spiritualité. Et puis la forêt n'a-t-elle pas une dimension magique?

Les arbres sont passés sous les fourches caudines de la science. Des travaux menés par Qing Li, un biologiste japonais, et ses équipes ont montré que l'air des forêts emprisonne des substances volatiles (huiles essentielles, molécules comme les phytoncides...) aux vertus bienfaisantes. De surcroît, ils ont

découvert que deux heures de marche en forêt booste la vitalité et diminue les indicateurs de stress : chute du cortisol, abaissement de la pression artérielle... Ainsi ils ont « inventé » les bains de forêt (*shirin yoku*). Ces promenades thérapeutiques forestières sont devenues un véritable rituel de la culture nippone. Ces randonneurs d'un nouveau genre profitent d'un air riche en ions négatifs, des « vitamines » de l'air réénergisantes. Dans cette expérience, tous nos sens sont en éveil : les odeurs de mousses ou de pins qui flattent nos narines, les jeux d'ombre et de lumière, les chants des oiseaux et aussi l'omniprésence du vert, une couleur aux vertus apaisantes. Tout cela participe sûrement aux effets bénéfiques des bains de forêt.

Les Japonais pratique avec passion cette discipline qu'ils nomment « bain de forêt ».

LA FORÊT ENTRE EN SOI

Les arbres pourraient être nos maîtres dans l'art de respirer! « Pourvus de petits pores à l'intérieur de leurs feuilles, ils inspirent et expirent en même temps, précise Jean-Marie Defossez, spécialiste en gestion du stress et auteur de *Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres* (éd. Jouvence). Tout le contraire d'un être humain oppressé, qui respire en écrasant le bas de sa cage thoracique! » Moralité : promenez-vous en forêt et déployez votre souffle. Avant même d'y entrer,



Des câlins aux arbres

Certains trouvent cela régressif, d'autres délicieux. Là encore, l'essentiel est de suivre son instinct ! Dirigez-vous vers l'arbre qui vous attire le plus, sans chercher à analyser pourquoi. Arbre aux immenses racines, à l'écorce abîmée, à la cime vertigineuse... « Le premier arbre sur lequel nous jetons notre dévolu est souvent un arbre miroir qui nous ressemble. Il nous aiderait à nous accepter tel que nous sommes et à trouver la beauté à l'intérieur de nous », ajoute Jean-Marie Defossez. Saluez votre arbre, caressez son écorce, enlacez son tronc avec vos bras... Imaginez que vous êtes relié à lui par des liens qui vous enveloppent et vous protègent. Fermez les yeux si vous le souhaitez. Restez au contact de votre arbre aussi longtemps que vous en éprouvez le besoin. Avant de le quitter, remerciez-le pour les bienfaits qu'il vous a apportés.



Le chêne

Solidité, vigueur, majesté, union sacrée, force guérisseuse...
À la force inflexible du chêne sont associées des énergies féminines telles que modestie, écoute, douceur...



L'olivier

Paix, longévité, sagesse...
Sa force, son tronc noueux transmet une pulsion de vie aux plus âgés.



Le frêne

Immortalité, ordre, excellence, unité...
Un arbre vif et dynamisant pour les convalescents, les enfants ou les femmes enceintes.

prenez cinq minutes pour respirer profondément. Le fait de ralentir votre rythme respiratoire constitue déjà pour votre cerveau un signal apaisant; ainsi vos émotions négatives s'effaceront et vous pourrez laisser entrer la forêt en vous. Ensuite, votre instinct et vos sens mèneront la danse : suivez votre envie de marcher lentement ou à pas vifs, de méditer devant un arbre, d'écouter le chant des oiseaux... Ouvrez grand vos yeux, vos oreilles, vos narines! Pensez à libérer votre respiration. Pour vous détendre au maximum, arrêtez-vous de temps en temps pour pratiquer des exercices de respiration en allongeant de quelques secondes vos temps d'inspiration et d'expiration. À l'inspiration, essayez de couper le flot de vos pensées. Sentez la fraîcheur de l'air

**Deux heures
de marche
en forêt booste
la vitalité
et diminue
les indicateurs
de stress.**

qui entre dans vos narines. Fermez les yeux, placez vos mains sur vos côtes les plus basses et commandez l'ouverture du bas de votre cage thoracique. À l'expiration, laissez vos yeux se fermer, et percevez l'air chaud qui sort de vos narines. Demandez à votre cage thoracique de s'abaisser et de se rapprocher de votre colonne vertébrale. Laissez vos tensions s'envoler et savourez chaque instant ! ■

À lire : *Shinrin yoku, l'art et la science du bain de forêt*, Dr Qing Li, First éd. *Un bain de forêt*, Éric Brisbare, éd. Marabout.





ici Paris

N° 3802 - 16 AU 22 MAI 2018

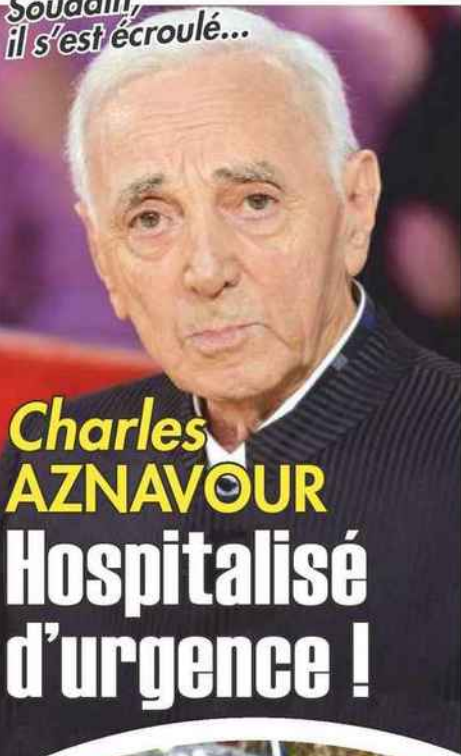
Une semaine après le drame... **Maurane**



La vérité sur sa mort

On aurait pu la sauver !

Soudain, il s'est écroulé...



Charles AZNAVOUR
Hospitalisé d'urgence !

Toutes les photos

12 MAI

Laure MANAUDOU
Elle a dit OUI à Jérémie !

Tous les détails d'une sordide affaire...



KOH-LANTA
Accusation de viol

M 01873 - 3802 - F: 1,40 €



10/181

N° 3802 - France métropolitaine 1,40 € / ANDORRA 1,50 € / BELGIUM 1,60 € / CANADA 1,90 € / CHINA 2,90 € / DOMINIQUE 2,50 € / ESPAGNE 1,90 € / GRC 2,30 € / GUYANE 3,70 € / ITA 1,90 € / LUX 1,60 € / MAR 1,70 € / MEX 3,10 € / PORTUGAL 2,40 € / ST MARTIN 3,70 € / TOMA 5,50 € / USA 2,40 € / UK 2,90 €



EGLANTINE GRIGIS

BAINS DE FORET

On passe au vert!

S'immerger au cœur de la nature et se rapprocher des arbres sont gages d'effets bénéfiques sur le corps et le mental.

Le Dr Qing Li est médecin immunologiste à Tokyo. Depuis 2005, il mène des travaux scientifiques sur les bienfaits du shinrin-yoku (bain de forêt) sur le corps et le psychisme. Nous l'avons rencontré en avril dernier, lors de la sortie française de son ouvrage *Shinrin Yoku : L'art et la science du bain de forêt* (éd First).

ici Paris : Qu'est-ce que le shinrin yoku ?

Dr Qing Li : Né au Japon en 1982, le shinrin yoku est une pratique qui consiste à passer un certain temps en forêt et à en profiter tout en douceur. Au début des années 80, les Japonais ressentaient beaucoup de stress professionnel. Le gouvernement japonais a souhaité mettre en place un moyen de prévention pour combattre le stress et ses impacts négatifs sur la santé. Le shinto et le bouddhisme, deux religions très présentes au Japon, accordent en effet beaucoup d'importance à la nature.

Quels sont les effets de la forêt sur notre santé physique et émotionnelle ?

Sur le plan physique, les deux grands bénéfices sont l'abaissement de la tension artérielle et du taux d'hormones du stress ainsi que le renforcement du système immunitaire. On constate aussi une augmentation de l'énergie. Sur le plan émotionnel, on note que de nombreuses émotions négatives (hostilité, dépression, confusion...) sont atténuées. A l'inverse, les émotions positives sont renforcées.

Combien de temps doit-on rester en forêt pour obtenir ces résultats ?

Un bain de forêt de deux heures procure un effet relaxant et des bénéfices sur le plan émotionnel. Une étude que j'ai menée a montré que lorsqu'on restait une journée entière dans la forêt, cela

avait un impact sur la tension artérielle. Et qu'un séjour de 3 jours et de 2 nuits en forêt permettait d'obtenir des effets sur le système immunitaire qui duraient pendant environ 1 mois.

Pourquoi la forêt nous fait-elle du bien ?

C'est par l'intermédiaire de nos cinq sens qu'on reçoit les bienfaits de la forêt. S'agissant de la vue, la couleur verte très présente est apaisante. Cet effet entraîne une relaxation au niveau du cerveau. Concernant l'ouïe, on profite du calme de l'endroit. Il y a aussi le toucher, qu'on peut stimuler. Plus une forêt abrite d'arbres, plus elle est bénéfique pour notre santé. Bien sûr, il est nécessaire de pratiquer le bain de forêt régulièrement pour en ressentir les effets positifs.

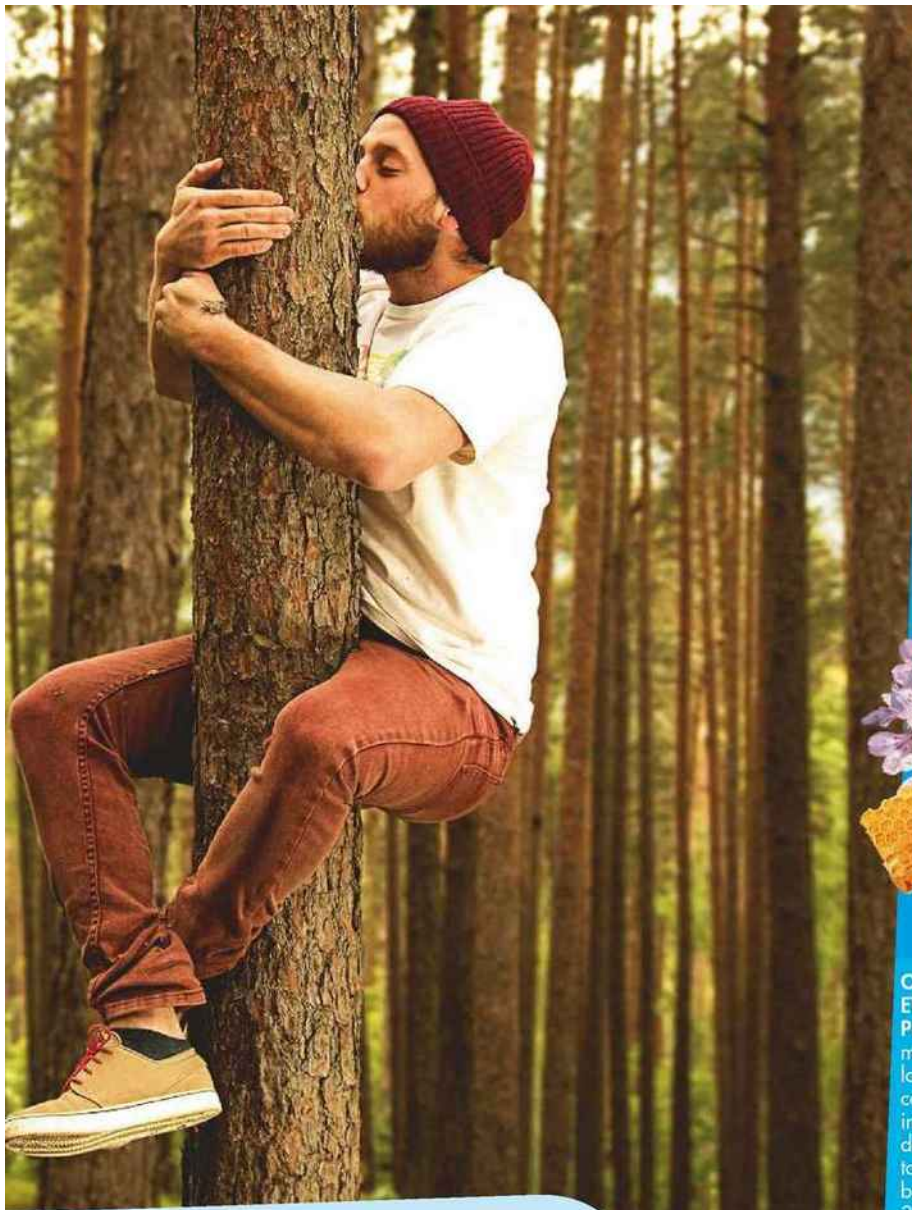
Vous insistez aussi sur l'importance de l'odorat...

Tout à fait. En forêt, nous respirons des phytoncides, des substances aromathérapeutiques naturelles libérées par les arbres, qui pénètrent dans notre corps. Ces substances sont très présentes dans les conifères. Une étude sur les phytoncides du hinoki (cyprès du Japon) a montré qu'ils ont la capacité de renforcer notre système immunitaire. Cela s'explique à la fois par l'augmentation du nombre des cellules NK, des cellules tueuses naturelles et des protéines anti-cancer. De plus, les phytoncides diminuent le taux d'hormones du stress. ●



CONSEILS pour

- 1** Fiez-vous à votre intuition pour trouver un endroit qui vous convienne. Vous pouvez aussi partir en groupe, sous la houlette d'un guide de sylvothérapie (www.sylvotherapie.net).
- 2** Un bain de forêt vise à la détente. Donc éteignez votre portable pour profiter de cette parenthèse enchantée.
- 3** Optez pour une marche lente. L'objectif n'est pas de faire de l'exercice physique, ni de courir avec des écouteurs vissés sur les oreilles, mais de laisser la forêt (odeurs, sons, images...) entrer en vous.
- 4** Sollicitez pleinement vos sens : écoutez les oiseaux chanter et le bruissement de l'air sur les feuilles. Regardez les nuances de verts des arbres et les rayons de soleil qui passent à travers. Humez le parfum des mousses, des résines... Fiez-vous à votre ressenti : fermez les yeux pour aiguïser vos sens, allongez-vous pour regarder les nuages dans le ciel (attention aux insectes tout de même!)

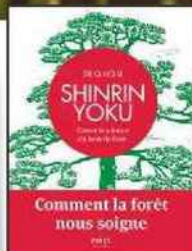


pratiquer un bain de forêt

5 Si vous le souhaitez, vous pouvez toucher ou enlacer un arbre, sans peur de paraître ridicule! « Les personnes qui parlent aux arbres ont la sensation de bénéficier de leur sagesse en échange », écrit Amos Clifford, expert en sylvothérapie et auteur du *Guide des bains de forêt* (éd. Guy Trédaniel éditeur).

6 Libérez votre souffle. Goûtez la fraîcheur de l'air. A l'inspiration, sentez le ventre se gonfler comme un ballon et à l'expiration, sentez-le se dégonfler. Vous aimez le yoga, la méditation ou le Qi Gong ? N'hésitez pas à pratiquer l'une de ces activités durant votre immersion en forêt.

7 Ne cherchez pas à calquer votre expérience sur celle des autres. Une fois encore, suivez votre instinct. « Laissez chacun vivre sa propre expérience et évitez de vouloir revivre des expériences positives antérieures », conseille encore Amos Clifford.



La médecine de la forêt
Au Japon, il existe 62 sites de sylvothérapie. La forêt d'Akasawa est le lieu de naissance de la médecine de la forêt et le premier site avec du personnel médical.

quoi de neuf...

AU CŒUR DE CETTE NOUVELLE GELÉE ULTRA-FRAÎCHE, DES EXTRAITS MARINS : un cryo-extrait d'algue boréale qui flirte avec un extrait de lichen d'Islande. Sa texture lactée, légèrement nacrée et évanescence pénètre illico presto. Au final, une peau plus douce, parfaitement hydratée et enveloppée d'une fragrance des plus délicates. Le soin corps idéal pour les beaux jours!

● Gelée Lactée Hydratante Merveille Arctique, **Thalgo Spa**, 32 € les 200 ml (www.thalgo.com).



UNE PETITE BRÛLURE LORS D'UN REPASSAGE OU D'UN BARBECUE ENTRE AMIS ? Hop, on pschitte ce spray aux vertus apaisantes sur le bobo. Il recèle de l'huile essentielle de géranium bourbon bio et du miel de thym. La sensation de brûlure est soulagée rapidement. Si vous ciblez le visage, déposez d'abord le produit sur vos mains avant de l'appliquer sur votre visage en évitant le contour des yeux.

● Spray Brûlures **Naturactive**, 8,80 € les 10 ml (en pharmacies).



ON ADORE LA JOLIE LUMIÈRE ET LA DOUCE CHALEUR DU PRINTEMPS ET DE L'ÉTÉ. Un peu moins la sensation de jambes lourdes et gonflées qui est son corollaire! Pour parer à cet inconvénient, on mise sur cet extrait de mélilot riche en flavonoïdes totaux, à diluer dans une boisson 3 fois par jour pendant 3 semaines. Cette plante fait aussi merveille sur la fragilité des petits vaisseaux!

● Mélilot Officiel bio **Ladrôme**, 7,95 € les 50 ml. En pharmacies, parapharmacies et magasins bio.



QUE L'ON RANDONNE EN PLEINE NATURE, QUE L'ON SOIT DANS LES TRANSPORTS OU DANS LA RUE, on a toujours besoin d'un gel hydro-alcoolique à portée de main! Celui-ci contient de la glycérine et de l'huile de sésame, histoire de garder une peau souple et hydratée après application. Le plus : il se décline en quatre délicieuses parfums. A associer aux Crèmes Mains & Ongles aux fragrances éponymes.

● Gel Purifiant Mains & Ongles **Roger & Gallet**, 5 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.





C'est au programme Les bienfaits de la ... sylvothérapie!

video: <http://www.france.tv/france-2/c-est-au-programme/505815-les-bienfaits-de-la-sylvotherapie.html>

Chroniqueuse : Anne-Marie Revol

Prendre un grand bain de forêt, comme on prendrait un grand bain de mer... Ça paraît fou ! Et pourtant, c'est du sérieux et ça s'appelle la « sylvothérapie » ce qui signifie « thérapie par les arbres ». Cette médecine douce reconnue au Japon depuis plus de 30 ans diminuerait le stress, l'arthrose, les insomnies, les troubles de l'anxiété ou encore l'hypertension...

Anne-Marie est allée s'immerger dans les Vosges avec un groupe de néophytes ultra motivés !

Livres présenté en plateau :

« Un bain de forêt » de l'auteur Eric Brisbane

Livres dans le sujet :

« Shinrin yoku »

Edition FIRST

« La thérapie secrète des arbres »

Livre de Marco Mencagli et Marco Nieri

« Ces arbres qui nous veulent du bien: A la découverte des bienfaits de la sylvothérapie »

Laurence Monce

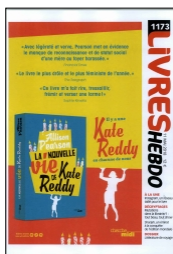


France 2

Emission : C'est au programme

Résumé :

Société - La chronique est consacrée à la sylvothérapie. Reportage. Plusieurs livres reviennent sur ses bienfaits. Parmi eux, il y a notamment "Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt. Comment la forêt nous soigne" de Qing Li paru chez First. Itw notamment d'un accompagnateur en forêt. Il présente les avantages des bains de forêt.



ESSAIS

CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX	CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX
02 ▲ 01 4 ^e sem.	Les leçons du pouvoir	François Hollande	Stock 22 €	32 ▲ 26 2 ^e sem.	Zéro de conduite	Michel Onfray	L'Observatoire 19 €
04 ▲ 02 2 ^e sem.	Un été avec Homère	Sylvain Tesson	Les Equateurs/ Fr. Inter 14,5 €	29 ▲ 27 35 ^e sem.	Homo deus : une brève histoire de l'avenir	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €
01 ▼ 03 4 ^e sem.	Le lambeau	Philippe Lançon	Gallimard 21 €	17 ▼ 28 37 ^e sem.	C'était mieux avant !	Michel Serres	Le Pommier 5 €
NOUVEAU 04	Puisque tout passe	Claire Chazal	Grasset 18 €	43 ▲ 29 5 ^e sem.	L'églantine et le muguet	Danièle Sallenave	Gallimard 22,5 €
03 ▼ 05 4 ^e sem.	La joie et l'allégresse	pape François	Bayard/Cerf/ Mame 3,5 €	15 ▼ 30 4 ^e sem.	XXI, n° 42 : Héros et criminels	Collectif	XXI 15,5 €
08 ▲ 06 61 ^e sem.	La vie secrète des arbres	Peter Wohlleben	Les Arènes 20,9 €	30 ▼ 31 27 ^e sem.	Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé	Giulia Enders	Actes Sud 21,8 €
05 ▼ 07 4 ^e sem.	Mon frère	Daniel Pennac	Gallimard 15 €	19 ▼ 32 7 ^e sem.	PSG : révélations d'une révolution	parisunited.net	Amphora 19,95 €
07 ▼ 08 4 ^e sem.	La vie secrète des animaux	Peter Wohlleben	Les Arènes 20,9 €	NOUVEAU 33	Mes prolongations	Bixente Lizarazu	Seuil 19 €
13 ▲ 09 137 ^e sem.	Sapiens : une brève histoire de l'humanité	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €	27 ▼ 34 4 ^e sem.	Les réquisitoires du tribunal des flagrants délits : édition intégrale	Pierre Desproges	Seuil/ Fr.-Inter 21 €
12 ▲ 10 26 ^e sem.	Le miracle Spinoza	Frédéric Lenoir	Fayard 19 €	35 ▲ 35 11 ^e sem.	Il y a quelqu'un dans la maison...	Patricia Darré	Michel Lafon 17,95 €
06 ▼ 11 8 ^e sem.	Le dictionnaire de ma vie	Eric Dupond-Moretti	Kero 17 €	24 ▼ 36 5 ^e sem.	L'Empire et les cinq rois	Bernard-Henri Lévy	Grasset 20 €
09 ▼ 12 6 ^e sem.	La confiance en soi, une philosophie	Charles Pépin	Allary 18,9 €	28 ▼ 37 3 ^e sem.	Aime et ce que tu veux, fais-le !	Mgr E. Gobilliard, T. Hargot, A. Herlin	Albin Michel 19 €
14 ▲ 13 4 ^e sem.	Exhortation apostolique : Gaudete et exsultate	pape François	Parole et silence 3,5 €	NOUVEAU 38	L'enfant	Maria Montessori	Desclée DeBrouwer 17,9 €
10 ▼ 14 4 ^e sem.	Journal d'Irlande	Benoîte Groult	Grasset 22 €	31 ▼ 39 2 ^e sem.	L'étrange suicide de l'Europe	Douglas Murray	L'Artilleur 23 €
20 ▲ 15 4 ^e sem.	Gaudete et exsultate	pape François	Artège 3,5 €	48 ▲ 40 2 ^e sem.	Comptes à rebours	Hubert Védrine	Fayard 20 €
16 ▲ 16 4 ^e sem.	Soyez dans la joie et l'allégresse	pape François	Salvator 3,5 €	34 ▼ 41 7 ^e sem.	La petite fille sur la banquise	Adélaïde Bon	Grasset 18,5 €
11 ▼ 17 3 ^e sem.	Baroque sarabande	Christiane Taubira	Philippe Rey 9,8 €	26 ▼ 42 52 ^e sem.	Sur les chemins noirs	Sylvain Tesson	Gallimard 15 €
50 ▲ 18 8 ^e sem.	Parlez-vous cerveau ?	Lionel Naccache, Karine Naccache	Odile Jacob/ Fr. Inter 17 €	37 ▼ 43 11 ^e sem.	Le feu et la fureur : Trump à la Maison Blanche	Michael Wolff	Robert Laffont 20 €
NOUVEAU 19	Les gorilles de la République	Gilles Furigo	Mareuil 18 €	23 ▼ 44 5 ^e sem.	L'intelligence des plantes	Stéfano Mancuso, Alessandra Viola	Albin Michel 18 €
NOUVEAU 20	Je suis l'arbitre masqué	Anonyme	Hugo Sport 17,5 €	40 ▼ 45 55 ^e sem.	Agir et penser comme un chat : libre, calme, curieux, observateur...	Stéphane Garnier	L'Opportun 9,9 €
NOUVEAU 21	Bilan de faillite	Régis Debray	Gallimard 15 €	26 ▼ 46 3 ^e sem.	Soyez dans la joie et l'allégresse	pape François	Mediaspaul 3 €
33 ▲ 22 26 ^e sem.	Le sel de la vie : lettre à un ami	Françoise Héritier	O. Jacob 9,9 €	18 ▼ 47 4 ^e sem.	L'origine des autres	Toni Morrison	Bourgois 13 €
21 ▼ 23 17 ^e sem.	La vie intérieure	Christophe André	L'iconoclaste/ Fr. Culture 19,9 €	42 ▼ 48 6 ^e sem.	Revenu des ténèbres	Kouamé	XO 16,9 €
25 ▲ 24 4 ^e sem.	Tortez le cou aux idées reçues	François Lenglet	Stock 19,5 €	44 ▼ 49 4 ^e sem.	Shinrin yoku : l'art et la science du bain de forêt	Qing Li	First 17,95 €
NOUVEAU 25	Chers hypocondriaques...	Michel Cymes	Stock 17,5 €	47 ▼ 50 5 ^e sem.	Madame Connasse se lâche vraiment !	Madame Connasse	L'Opportun 9,9 €



serengo devient

Femme Actuelle Senior

N° 2 JUN 2018

25 PAGES
Bien-être
Santé

NOUVEAU

**FINI LE MAL DE VENTRE!
20 REMÈDES NATURELS**

MANGER SAIN
Aliments transformés:
attention danger!

**POSITIVER
C'EST BON POUR LA SANTÉ**

- Sommeil, immunité... l'optimisme, ça soigne
- 7 activités qui dopent le moral, c'est prouvé!

C'EST FACILE
J'imprime moi-même mes photos

NOTRE ÉPOQUE
Ils se mobilisent pour sauver leurs villages

- ENVIE DE...**
- * Balade à Annecy
 - * Meringues belles à croquer
 - * Adopter une poule, un lama...

DROIT-ARGENT SUCCESSION
La bonne idée:
transmettre directement à ses petits-enfants





ON S'EN MÊLE

Notre petit

Journal

Ces informations nous ont étonnés, fait sourire ou indignés.
D'ici ou d'ailleurs, voici tout ce qui a retenu notre attention ce mois-ci.

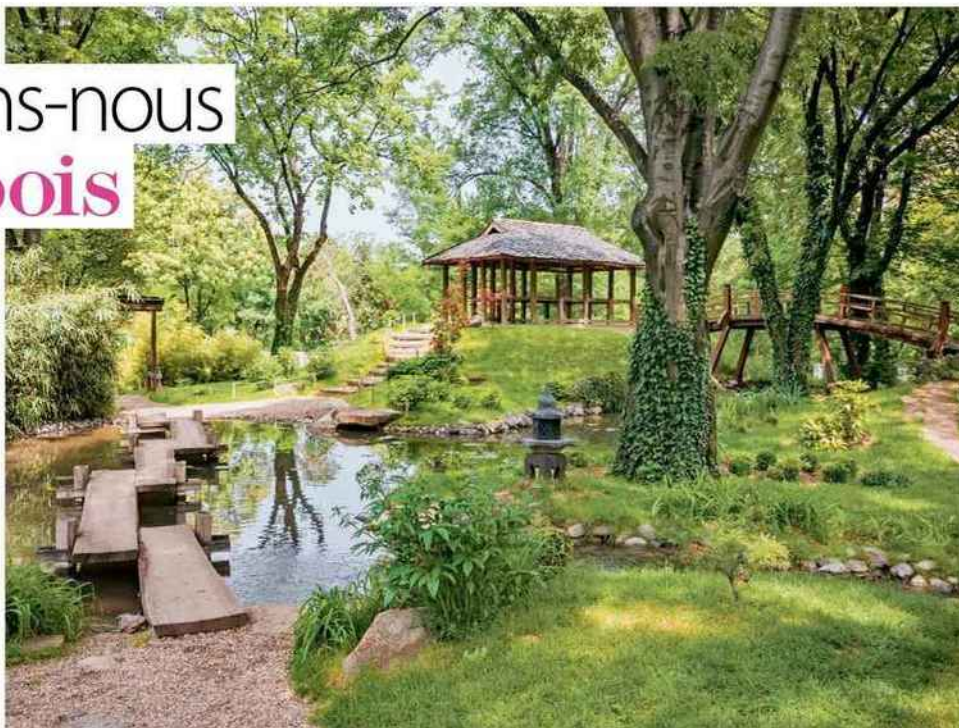
BÉNÉDICTE AUBRY, PIERRE MOREL ET DIANE MOTTEZ

PAR ICI LA SORTIE!

Promenons-nous dans les bois

Les arbres, c'est branché! On les pare de tant de vertus que l'on se demande comment on a fait pour vivre jusque-là sans tirer davantage profit de leur présence bienfaisante. Sur ce sujet, les Japonais ont une longueur d'avance. Chez eux, la sylvothérapie (se régénérer au contact de la forêt), est une discipline reconnue. D'après le médecin immunologiste Qing Li, référence mondiale dans le domaine, rien ne vaut le bain de forêt ou *shinrin-yoku* en japonais.

Il ne s'agit pas de courir et de s'agiter en plein air, explique-t-il dans son ouvrage qui vient de sortir en France*. Plutôt de s'accorder des pauses de deux heures pour se (re)connecter à la nature via ses cinq sens : déambuler dans les bois en humant l'air et en se laissant caresser par la brise, dévorer des yeux le paysage, effleurer (voire enlacer) les troncs, écouter les oiseaux pépier, fouler la terre de ses pieds nus, croquer dans une baie... Outre le plaisir immédiat de la balade, l'expert affirme que c'est un moyen scientifiquement prouvé de diminuer stress, douleur,



pression artérielle et glycémie, d'améliorer les fonctions des systèmes immunitaire et cardiovasculaire ainsi que le sommeil, de gagner en énergie, en concentration et en créativité. Dans les forêts nipponnes, il existe des routes thérapeutiques. Mais le bain de forêt se prend partout. Et l'aimable docteur nous invite à tracer notre chemin où bon nous semble : parc de la Tête d'or, bois de Meudon, forêt de Brocéliande...

*SHINRIN-YOKU, L'ART ET LA SCIENCE
DU BAIN DE FORÊT, FIRST ÉDITIONS.

Pour les adeptes du bain de forêt, il n'y a pas de mauvaise herbe, juste la nature et ses bienfaits.



L'APPEL DE LA FORÊT

SANTÉ La sylvothérapie, ou les soins par les arbres, fait de plus en plus d'adeptes chez les citadins stressés

On connaissait les bains de soleil et de mer. Voici maintenant le bain de forêt ! Les arbres, ces êtres vivants millénaires, sont soudainement devenus à la mode... Des foules d'urbains surconnectés et stressés par l'absence de nature dans leur quotidien redécouvrent les vertus de la chlorophylle et des balades au grand air. Une simple marche dans les sous-bois s'apparente aujourd'hui à une thérapie bénéfique pour la santé. C'est un garde forestier allemand, Peter Wohlleben, qui a braqué les projecteurs sur la forêt avec son livre *La Vie secrète des arbres* (Les Arènes, 2017).

L'ouvrage s'est écoulé en France à plus de 700.000 exemplaires en moins d'un an. De nombreuses maisons d'édition ont depuis exploité le filon en publiant leurs manuels à destination des citadins, comme *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres* (éd. Jouvence). Car, oui, il existe un nom pour la thérapie par les arbres : la sylvothérapie. Son application : le bain de forêt.

La science du bain de forêt du Dr Qing Li

Le « pape » de la discipline, le Dr Qing Li, vient de sortir la bible en la matière, *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt* (éd. First), et entame une tournée mondiale pour en faire la promotion. Médecin immunologiste à l'université de médecine de Tokyo, président fondateur de la Société japonaise de sylvothérapie, vice-président et secrétaire général de l'Infom (Société internationale de la médecine de la forêt), etc. : d'emblée, l'homme énumère ses titres pour asseoir son discours dans un cadre scientifique.

Au Japon, c'est un sujet sérieux : la nature y a une grande importance, le territoire est aux deux tiers re-

couvert de forêts et les spécimens d'arbres y sont majestueux, à l'image de ces cerisiers dont la floraison annuelle fait parler dans le monde entier. Mais le Japon est aussi une société stressée et stressante, notamment en matière d'horaires de travail. « Nous avons même un mot pour qualifier la mort par surmenage : karoshi », explique le Dr Qing Li, qui universalise son discours : « Dans le monde entier, l'urbanisation a fait que nous sommes de plus en plus déconnectés de la nature. »

Pour tenter d'améliorer le bien-être des Japonais, le gouvernement nippon a décidé dès 1982 de promouvoir officiellement la sylvothérapie. En 2003, l'agence nationale des bois et des forêts a ordonné des études pour attester scientifiquement des vertus de la discipline. « Le bain de forêt est une véritable médecine de prévention qui renforce le système immunitaire, assure Qing Li. Après une séance, la pression artérielle diminue, la fréquence cardiaque ralentit, les fonctions cardiovasculaires sont améliorées, on dort mieux, l'anxiété diminue. Après trois jours dans la forêt, le nombre et l'activité des cellules « tueuses » naturelles, qui attaquent les cellules indésirables, augmentent dans l'organisme. On constate aussi une augmentation de 48 % de la protéine granulysine, dite anticancer. »

Sapin antifatique, bouleau antistress

Concrètement, le bain consiste en une immersion au cœur d'une forêt la plus dense possible en se débarassant de toutes les connexions modernes (téléphone, ordinateur, réseaux sociaux). « Là, on réapprend enfin à utiliser ses cinq sens, décrit le professeur. Il faut savoir profiter du paysage offert par les arbres pour apaiser son regard, sentir les parfums, écouter les sons, le chant des oiseaux et le vent dans les branches, toucher les troncs... On ressent alors pleinement les phytoncides, ces molécules émises par les arbres pour se défendre et qui pénètrent en nous par le nez, la peau. »

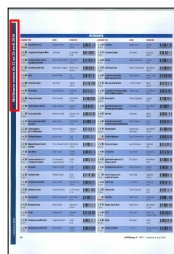
Au Japon, il existe 62 centres de sylvothérapie, proposant plusieurs parcours à travers les forêts du territoire. Cinq millions de personnes les fréquenteraient chaque année. En France, le phénomène prend aussi, jusqu'au folklore de séances collectives de *tree hug* (l'enlacement des arbres). Mais les données scientifiques disponibles et un encadrement de plus en plus sérieux rassurent un large public féru de bien-être.



Guide forestier dans les Vosges et accompagnateur en montagne dans le monde entier, Éric Brisbare organise des séances de découverte de la forêt ponctuées d'exercices : « Beaucoup de gens marchent pour marcher, sans prendre le temps de regarder autour d'eux, explique-t-il. Moi, je leur fais sentir, goûter, voir et découvrir la montagne. Ils apprennent des choses tout en se reconnectant avec la nature. » Dans son livre *Un bain de forêt* (Marabout), il détaille la fiche d'identité et les vertus de chaque arbre, allant jusqu'à recommander certaines espèces selon les besoins : en cas de fatigue, préférez la compagnie des conifères (cèdre, sapin, genévrier) ; en cas d'excitation, celle d'un hêtre, d'un bouleau ou d'un tremble.

En forêt profonde ou même dans un parc urbain, il est toujours bon de s'octroyer ces pauses vertes. En France, il existe 309 zones forestières et 75 % de la population vit à moins de 30 kilomètres d'une forêt. Pas d'excuse pour ne pas aller prendre un bain. ●

CHARLOTTE LANGRAND



ESSAIS

CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX	CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX
02 ▲ 01 3 ^e sem.	Le lambeau	Philippe Lançon	Gallimard 21 €	45 ▲ 26 2 ^e sem.	Soyez dans la joie et l'allégresse	pape François	Médiaspaul 3 €
01 ▼ 02 3 ^e sem.	Les leçons du pouvoir	François Hollande	Stock 22 €	23 ▼ 27 3 ^e sem.	Les réquisitoires du tribunal des flagrants délits : édition intégrale	Pierre Desproges	Seuil/Fr. Inter 21 €
03 ▲ 03 3 ^e sem.	La joie et l'allégresse	pape François	Bayard/Cerl/Mame, 3,5 €	30 ▲ 28 2 ^e sem.	Aime et ce que tu veux, fais-le !	Mgr E. Gobilliard, T. Hargot, A. Herlin	Albin Michel 19 €
NOUVEAU 04 ▲ 04 3 ^e sem.	Un été avec Homère	Sylvain Tesson	Les Equateurs/Fr. Inter, 14,5 €	38 ▲ 29 34 ^e sem.	Homo deus : une brève histoire de l'avenir	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €
04 ▼ 05 3 ^e sem.	Mon frère	Daniel Pennac	Gallimard 15 €	39 ▲ 30 26 ^e sem.	Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé	Giulia Enders	Actes Sud 21,8 €
07 ▲ 06 7 ^e sem.	Le dictionnaire de ma vie	Eric Dupond-Moretti	Kero 17 €	NOUVEAU 31 ▲ 31 10 ^e sem.	L'étrange suicide de l'Europe	Douglas Murray	L'Artilleur 23 €
05 ▼ 07 3 ^e sem.	La vie secrète des animaux	Peter Wohlleben	Les Arènes 20,9 €	NOUVEAU 32 ▲ 32 10 ^e sem.	Zéro de conduite	Michel Onfray	L'Observatoire 19 €
08 ▲ 08 60 ^e sem.	La vie secrète des arbres	Peter Wohlleben	Les Arènes 20,9 €	25 ▼ 33 2 ^e sem.	Mensonges et vérités	James Comey	Flammarion 22 €
06 ▼ 09 5 ^e sem.	La confiance en soi, une philosophie	Charles Pépin	Allary 18,9 €	35 ▲ 34 6 ^e sem.	La petite fille sur la banquise	Adélaïde Bon	Grasset 18,5 €
17 ▲ 10 3 ^e sem.	Journal d'Irlande	Benoîte Groult	Grasset 22 €	29 ▼ 35 10 ^e sem.	Il y a quelqu'un dans la maison...	Patricia Darré	Michel Lafon 17,95 €
14 ▲ 11 2 ^e sem.	Baroque sarabande	Christiane Taubira	Philippe Rey 9,8 €	26 ▼ 36 4 ^e sem.	La liberté de ma mère : mai 68 au Pays basque	Jean-Michel Apathie	(autoédité) 9,99 €
09 ▼ 12 25 ^e sem.	Le miracle Spinoza	Frédéric Lenoir	Fayard 19 €	28 ▼ 37 10 ^e sem.	Le feu et la fureur : Trump à la Maison Blanche	Michael Wolff	Robert Laffont 20 €
12 ▼ 13 136 ^e sem.	Sapiens : une brève histoire de l'humanité	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €	33 ▼ 38 9 ^e sem.	Mémoires, vol. 1 : Fils de la nation	Jean-Marie Le Pen	Muller 22,9 €
13 ▼ 14 3 ^e sem.	Exhortation apostolique : Gaudete et exsultate	pape François	Parole et silence 3,5 €	27 ▼ 39 2 ^e sem.	Maman, ne me laisse pas m'endormir	Juliette Boudre	L'Observatoire 16 €
16 ▲ 15 3 ^e sem.	XXI, n° 42 : Héros et criminels	Collectif	XXI 15,5 €	36 ▼ 40 7 ^e sem.	Lire !	Bernard Pivot, Cécile Pivot	Flammarion 25 €
11 ▼ 16 3 ^e sem.	Soyez dans la joie et l'allégresse	pape François	Salvator 3,5 €	NOUVEAU 41 ▲ 41 10 ^e sem.	L'appel à la sainteté dans le monde actuel	pape François	Pierre Téqui 3,2 €
22 ▲ 17 36 ^e sem.	C'était mieux avant !	Michel Serres	Le Pommier 5 €	31 ▼ 42 5 ^e sem.	Revenu des ténèbres	Kouamé	XO 16,9 €
24 ▲ 18 3 ^e sem.	L'origine des autres	Toni Morrison	Bourgois 13 €	37 ▼ 43 4 ^e sem.	L'égartine et le muguet	Danièle Sallenave	Gallimard 22,5 €
15 ▼ 19 6 ^e sem.	PSG : révélations d'une révolution	parisunited.net	Amphora 19,95 €	48 ▲ 44 3 ^e sem.	Shinrin yoku : l'art et la science du bain de forêt	Qing Li	First 17,95 €
10 ▼ 20 3 ^e sem.	Gaudete et exsultate	Pape François	Artège 3,5 €	42 ▼ 45 4 ^e sem.	America, n° 5 : Que reste-t-il de l'Amérique sauvage ?	Collectif	America 19 €
19 ▼ 21 16 ^e sem.	La vie intérieure	Christophe André	L'iconoclaste/Fr. Culture, 19,9 €	NOUVEAU 46 ▲ 46 4 ^e sem.	Life	Eric & Franck Dufourmantelle	Allary 18,9 €
NOUVEAU 22 ▲ 22 16 ^e sem.	Le nouvel antisémitisme en France	Collectif	Albin Michel 15 €	44 ▼ 47 4 ^e sem.	Madame Connasse se lâche vraiment !	Madame Connasse	L'Opportun 9,9 €
18 ▼ 23 4 ^e sem.	L'intelligence des plantes	Stefano Mancuso, Alessandra Viola	Albin Michel 18 €	NOUVEAU 48 ▲ 48 10 ^e sem.	Comptes à rebours	Hubert Védrine	Fayard 20 €
20 ▼ 24 4 ^e sem.	L'Empire et les cinq rois	Bernard-Henri Lévy	Grasset 20 €	34 ▼ 49 11 ^e sem.	Je suis né à 17 ans...	Thierry Beccaro, Jean-Philippe Zappa	Pion 17,9 €
21 ▼ 25 3 ^e sem.	Tordrez le cou aux idées reçues	François Lenglet	Stock 19,5 €	47 ▼ 50 8 ^e sem.	La symphonie du vivant	Joël de Rosnay	Les Liens qui fibèrent 19 €

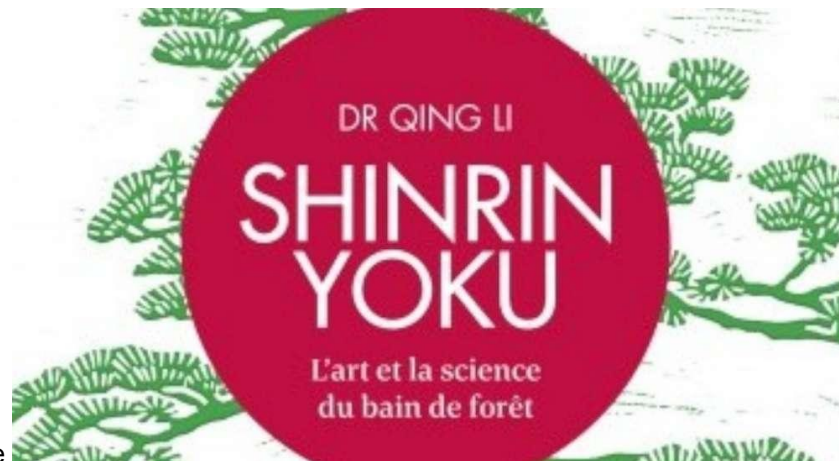
Fatigue, stress, déprime... Et si vous preniez un bon bain de forêt#?



Pour les petits comme pour les grands, se balader en forêt, c'est bon pour la santé ! Shutterstock La mode des bains de forêt, avec ou sans méditation, gagne la France et la région. En vogue au Japon depuis longtemps, la sylvothérapie est une véritable source de bien-être. Explications

Yasmin et Olivier, deux Bordelais amoureux de la nature, ne rateraient pour rien au monde leur semaine rituelle de vacances d'été, en famille, au camping municipal du Porge, en Gironde. A deux pas de l'océan, **au coeur de la forêt de pins**. "C'est incroyable#! En deux-trois jours, on se sent revigoré mais aussi moins énervé, et on dort comme des bébés... Et pour nos deux ados hyper-actifs, c'est pareil#! », s'émerveille le couple. Sans le savoir, depuis des années, cette famille girondine s'offre des cures de **sylvothérapie** (thérapie par les arbres) et ressent les bienfaits des **bains de forêt**, une pratique médicale naturelle très populaire au Japon pour se débarrasser du stress quotidien.

Le pays du Soleil levant, qui reconnaît officiellement les **vertus thérapeutiques** du "**Shinrin-Yoku**", a d'ailleurs inscrit le concept de ces promenades méditatives dans les bois dans un **programme sanitaire national**, lancé par le gouvernement en 1982, pour inciter les Japonais à prendre soin de leur santé... et de leurs forêts.



Du sentiment à la science

Car les arbres qui nous bercent de leur aura verte, entre ciel et terre, nous font vraiment du bien. Et pas seulement dans la tête. Les chercheurs le confirment : **leur pouvoir de guérison est une réalité scientifique**, explique le **Dr Qing Li**, dans son nouveau livre, "Shinrin-Yoku, l'art et la science du bain de forêt" (1). Grand adepte des marches en forêt, ce **médecin immunologiste** à l'université de médecine de Tokyo, membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie, est bien placé pour en parler : le pape des arbres, comme on le surnomme dans son pays, dirige les recherches les plus avancées au monde sur la **"médecine de la forêt"** depuis 2005.

Quels sont les effets bénéfiques de la forêt#? Les sons de la forêt, la senteur des arbres, les rayons du soleil à travers les feuillages, l'air frais et non pollué... Nous savons tous à quel point cela fait du bien d'être dans la nature, même un bref moment. Dr Qing Li

Chacun a pu l'expérimenter : des promenades en forêt d'une ou deux heures, régulièrement effectuées, permettent de faire des pauses bienvenues dans un rythme de vie effréné et hyperconnecté, et de retrouver **bien-être, vitalité, énergie et bonne humeur**, écrit le biologiste. Notamment pour les citadins, soumis au double stress professionnel et urbain.

La forêt, arme fatale anti-stress

Mais au-delà du simple **sentiment de bien-être**, explique le Dr Qing Li, les balades dans les bois ont bien d'autres **effets sur la santé humaine**, physiques et mesurables. Elles facilitent la perte de poids et permettent de faire baisser le niveau de cortisol et d'adrénaline, les **hormones du stress**, considérée comme l'épidémie du siècle par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Mais aussi de diminuer la tension artérielle et le taux de glycémie, d'améliorer le système respiratoire, la qualité du sommeil, la concentration et la mémoire, les fonctions cardiovasculaires et le métabolisme, de faire disparaître la dépression, de **renforcer le système immunitaire** via l'augmentation du nombre de **cellules tueuses naturelles** (cellules NK), et enfin, d'accroître la production de la protéine anticancer granzyme .

Mais d'où vient le fabuleux pouvoir de guérison des arbres#?

L'atmosphère des forêts et la **végétation** qui y pousse participent à créer ce large éventail de bienfaits. Les forêts comptent d'abord parmi les espaces de la planète **les moins pollués**. L'air y est enrichi en **oxygène** : un hectare d'arbres en produit entre 6 et 20 tonnes par an et, sous l'effet des UV du soleil, une partie de cet oxygène est converti en **ozone** aux propriétés désinfectantes.

Les vertus sanitaires des phytoncides

[Visualiser l'article](#)

Mais surtout, pour se défendre des maladies, bactéries et autres champignons qui les menacent, les arbres sécrètent naturellement des **molécules antibiotiques**, les phytoncides , qui se retrouvent dans l'air que nous respirons et passent directement dans nos poumons.

Différentes selon les essences d'arbres, ces **substances volatiles d'huiles essentielles** ont de multiples vertus sanitaires, prouvées par les expériences pilotées avec la Nippon Medical School par le Dr Quing Li, dans le cadre de son programme de recherche. "Une douzaine de cobayes humains immergés pendant trois jours dans un bain de phytoncides, présentaient tous à la fin une activité de leurs cellules anti-cancer beaucoup plus importante. Et un niveau de toxines bien plus bas.", précise notamment le spécialiste. **Médecine douce complémentaire** , la sylvothérapie peut ainsi aider à mieux récupérer après une maladie, comme un cancer. L'été est la saison idéale pour en profiter : plus il fait chaud et plus il y a de phytoncides dans l'air.

La magie du pin sylvestre



Le pin des Landes est le meilleur ami

de l'homme.

Crédit photo : Stephane Lartigue

A chaque arbre, ses propriétés. A titre d'exemple, le bouleau régule l'hypertension. L'érable, bon pour les rhumatismes et les infections pulmonaires, redonne du tonus. Les **conifères** (pins, épicéas et sapins) émergent, eux, au rang des **arbres les plus riches en composés aromatiques volatils** aux propriétés antiseptiques et décongestionnantes pour les voies respiratoires. Les huiles essentielles qui en sont extraites, comptent parmi les plus efficaces pour soigner **les maux de l'hiver** mais aussi pour diminuer la **fatigue mentale et physique** . Les habitants de la Gironde, des Landes, du Lot-et-Garonne et des Pyrénées-Atlantiques mesurent-ils leur chance#? Le massif forestier des Landes de Gascogne , aux puissantes odeurs de pin aux notes rafraîchissantes et parfois salées, est décidément un vrai trésor#! Et pas seulement pour la sylviculture.



[Visualiser l'article](#)

Comment faire pour prendre un bain de forêt#?



Lors du bain de forêt, le "câlin aux arbres" est une option, pas une obligation.

Crédit photo : Archives AFP / CAROLINE SEIDEL

Il existe des **séjours de relaxation en forêt tarifés et encadrés** . Haut de gamme, comme les balades de 2 h 30 proposées au coeur des bois du Château Smith Haut Lafitte, à Martillac (33), par Les Sources de Caudalie (95 euros par adulte). Dans un autre registre, moins coûteux, on peut prendre un bain de forêt avec l'association Angeli Primitivi, à Saint-Etienne-de-Combaud, près de Créon, toujours en Gironde, (à partir de 10 euros). En Lot-et-Garonne, la Maison des arts sensoriels de Casteljaloux (Lot-et-Garonne), organise ateliers, massages, méditation et "câlins aux arbres".

Mais la bonne nouvelle, c'est que, par nature, le bain de forêt est une pratique très simple, **accessible à tous** ... et entièrement gratuite. Pas besoin non plus d'aller jusqu'à embrasser les arbres pour retrouver bonheur et sérénité#! Il suffit de laisser son **téléphone portable** à la maison, de chausser de confortables baskets (ou mieux encore, de marcher pieds nus pour se reconnecter à la terre) et de se promener calmement dans les futaies, en ouvrant ses **cinq sens** pour regarder les couleurs des fleurs et des feuilles, respirer l'air frais et sentir les parfums exhalés par les arbres et les sous-bois, écouter le chant des oiseaux... Bref, se reconnecter au monde naturel en s'imprégnant de l'atmosphère.

[Visualiser l'article](#)

Et si on ne vit pas à proximité d'une forêt#?



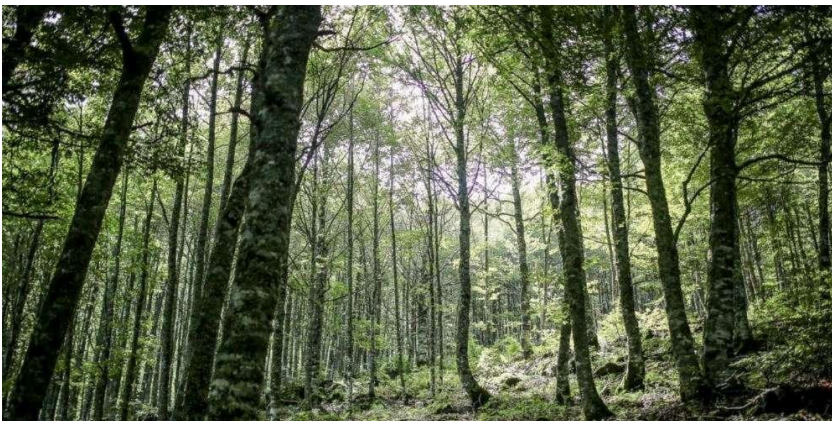
A Bordeaux, on peut prendre un bain

de forêt au parc bordelais.

Crédit photo : Archives Sud Ouest / Laurent Theillet

Vous ne faites pas partie des **75 % de Français** qui vivent à moins de 30 minutes d'une forêt#? Pas de souci : direction le jardin ou le parc public du coin pour se détresser et se régénérer, "à condition de n'emporter avec soi ni téléphone, ni appareil photo, ni musique", répond le professeur Quing Li. En soulignant au passage l'importance des arbres en ville pour notre santé. Dans l'agglomération de Bordeaux , on se promènera au parc bordelais, dans les futaies du Lac ou dans l'un des innombrables espaces boisés que recèlent les communes de Gradignan, Bruges, Bègles, Mérignac, Floirac, Pessac... On repère ensuite le bon endroit pour s'installer, deux heures durant si possible, **à proximité d'un arbre** , sur l'herbe ou sur un banc. Puis, on fait le calme en soi, en s'attachant à remarquer ce que l'on voit, sent et entend autour de soi.

En France et dans la région aussi, le bonheur est dans la forêt#!



Forêt d'Iraty, Iturtzarra sur la route de

Casa de Irati.

Crédit photo : Archives Sud Ouest / QUENTIN SALINIER

Il existe aujourd'hui une soixantaine de chemins et sites forestiers dans tout le Japon et d'autres pays, comme la Chine la Corée, les Etats-Unis ou la Finlande, ont également ouvert des centres de sylvothérapie. En **France** aussi, où l'on compte 15 millions d'hectares de forêt, les cures d'arbres font de plus en plus d'adeptes. Plutôt qu'une nouveauté, il s'agit là du **grand retour d'une thérapie** pratiquée dans l'Hexagone depuis le XIXe siècle et encore utilisée au début du XXe siècle, avant d'être détrônés par la thalassothérapie, pour

[Visualiser l'article](#)

se ressourcer et soigner ses maladies respiratoires, comme à Fontainebleau (Seine-et-Marne) ou autour du **bassin d'Arcachon** (Gironde).

La Nouvelle-Aquitaine, réservoir naturel de santé et de bonne humeur

Quant à la région, elle constitue un immense réservoir naturel de santé et de bonne humeur#! De la forêt d'Iraty au **Pays basque**, une des plus grandes hêtraies d'Europe, aux forêts du **Périgord**, de la **Creuse**, de la **Haute-Vienne**, de la **Charente-Maritime** et des **Deux-Sèvres**, en passant par l'impérial massif des **Landes de Gascogne**, d'une superficie de près d'un million d'hectares, les Néo-Aquitains n'ont que l'embarras du choix pour chouchouter leur esprit et leur corps, en plongeant dans un bon bain de forêt. Il leur suffit juste de guetter le prochain premier rayon de soleil...

(1) « Shinrin-Yoku : l'Art et la science du bain de forêt », Quing Li, First Editions, 320 pages, 17,96 euros.





photo © Michel Laballe

**De plus en plus de Français
s'adonnent à la sylvothérapie,
une méthode douce
qui recommande d'entrer
en communion avec la nature.**



Focus

L'arbre, un ami qui vous fait du bien

Et si nous prenions des bains de forêt pour réduire notre stress et nous reconnecter avec nous-mêmes?

C'est le remède préconisé par certains scientifiques, ainsi que par les adeptes de cures végétales.

Par Laureen Parslow, photo Andrea Mantovani.

Le point commun entre le dernier défilé Chanel, qui reconstituait une forêt automnale, et *La Vie secrète des arbres* (Arènes), best-seller de l'ingénieur forestier allemand Peter Wohlleben, écoulé à 1 million d'exemplaires ? Une ode à la forêt, ce lieu régénérant et mystérieux, plus que jamais pris d'assaut par les citadins stressés, qui y redécouvrent les joies simples d'une promenade au vert leur permettant de se déconnecter des écrans et d'une vie à 100 à l'heure. Sous la forme d'un conte à la fois poétique et émaillé de références scientifiques, l'auteur soutient que les arbres sont des êtres sociaux qui vivent en famille et communiquent en sous-sol grâce à leurs racines, tel un réseau coopératif d'entraide, même entre espèces différentes. Le documentaire adapté de son livre et baptisé *L'Intelligence des arbres*, de Julia Dordel et Guido Tölke, a fait salle comble dès sa sortie française, en septembre 2017. « Les végétaux, explique Wohlleben, s'entraident et se soutiennent. Nous, humains, serions bien plus heureux si nous nous comportions comme eux. »

Un environnement serein et rassurant

Depuis, les libraires notent un réel engouement pour la littérature publiée autour de la sylvothérapie, une méthode douce qui repose sur l'idée que le contact physique avec les arbres et leurs énergies apportent un bien-être physique et mental. Jean-Marie Defossez, physiologiste et coach en respiration, expert en sylvothérapie, et organisateur de sessions d'immersion dans la forêt de Fontainebleau, décrypte cette tendance : « C'est un endroit qui fait appel à l'inconnu, l'émerveillement et l'imaginaire. Dans les bois, on oublie notre téléphone, le bruit de la ville, nos problèmes, on redécouvre nos cinq sens. C'est un espace de liberté et les arbres offrent

une puissance sereine et rassurante. Respirer, sentir le sol, toucher l'écorce, écouter la symphonie de la forêt... Tout cela permet une réduction du stress. Chaque minute passée dans ce milieu est bénéfique pour le corps. »

C'est au Japon qu'est né le *shinrin yoku*, littéralement le « bain de forêt », une pratique reconnue comme thérapie médicale par le gouvernement nippon depuis 1982. « J'ai grandi à Fontainebleau et j'ai passé mon

« Dans les bois, on oublie nos problèmes, on redécouvre nos cinq sens »

Jean-Marie Defossez, expert en sylvothérapie

enfance et mon adolescence à escalader les rochers, à pique-niquer en famille dans les bois, à m'y promener avec mes amis. Quand j'ai emménagé à Paris, j'ai ressenti tout le stress d'une grande ville », raconte Emilie, publicitaire de 35 ans. « Alors, à la naissance de mon enfant, je me suis réinstallée près d'une forêt. C'est comme si elle avait un pouvoir d'attraction sur moi, je me sens plus sereine et créative, je dors mieux. » Dans *Shinrin yoku, L'art et la science du bain de forêt* (First), son nouvel ouvrage, le professeur en médecine Qing Li, expert mondial en sylvothérapie, avance des arguments scientifiques pour clouer le bec à ceux qui n'y verraient qu'une pratique farfelue. « Les arbres libèrent des phytoncides, des huiles naturelles qui leur permettent de se protéger des bactéries, et quand l'homme les respire dans l'air de la forêt, ces molécules renforcent ses défenses immunitaires, font baisser sa tension artérielle et augmentent ses heures de sommeil. »



Focus



Séance de « shinrin yoku », un bain de forêt pratiqué au Japon.

Le point d'orgue de toute cure forestière passe par ce fameux « tree hug », ou câlin avec l'arbre de son choix. Pour Sandrine, architecte de 38 ans, cette pratique est venue naturellement après un choc affectif : « Je venais de subir une IVG médicamenteuse, et pour conjurer le mal-être physique et mental, je suis partie en forêt, sans savoir pourquoi. Je suis restée collée à un immense chêne pendant quinze minutes, et j'ai ressenti une présence protectrice, comme si l'arbre me comprenait et me consolait. Cela paraît fou, mais cet arbre m'a réconciliée avec ma décision et avec moi-même. »

Bienfaisant gaz carbonique

Ce besoin physique et spirituel de côtoyer la nature est inné, rappelle le philosophe Emanuele Coccia, auteur de *La Vie des plantes* (Rivages), un ouvrage de réflexion métaphysique sur la place des végétaux dans notre monde : « Au quotidien, nous sommes influencés par les plantes, elles sont tout autour de nous. Dans le café qu'on boit, dans le coton de nos vêtements. Et sans le gaz carbonique des arbres, on ne respirerait plus. Ce qu'on commence à entrevoir, c'est que pour comprendre notre monde, il faut déjà comprendre les plantes. » Bon pour moi et pour l'environnement, l'arbre est décidément un ami durable! ■■■

* « Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres », de Jean-Marie Defossez, Jouvence Editions, 144 p., 15,90 €.



Aujourd'hui en France
(WEEK-END)

Kad Merad
Le comique est devenu acteur

High-tech d'occasion, ça marche!
Enquête

La Parisienne
L'arbre, un ami qui fait du bien

VENDREDI 27 AVRIL 2018

Supplément Aujourd'hui en France N° 5006. Ne peut être revendu séparément. Disponible en France et Irlande. Demandez-nous nos N° 1041183133.



photo © Michel Labelle

De plus en plus de Français s'adonnent à la sylvothérapie, une méthode douce qui recommande d'entrer en communion avec la nature.



Focus

L'arbre, un ami qui vous fait du bien

Et si nous prenions des bains de forêt pour réduire notre stress et nous reconnecter avec nous-mêmes? C'est le remède préconisé par certains scientifiques, ainsi que par les adeptes de cures végétales.

Par Laureen Parslow, photo Andrea Mantovani.

Le point commun entre le dernier défilé Chanel, qui reconstituait une forêt automnale, et *La Vie secrète des arbres* (Arènes), best-seller de l'ingénieur forestier allemand Peter Wohlleben, écoulé à 1 million d'exemplaires? Une ode à la forêt, ce lieu régénérant et mystérieux, plus que jamais pris d'assaut par les citadins stressés, qui y redécouvrent les joies simples d'une promenade au vert leur permettant de se déconnecter des écrans et d'une vie à 100 à l'heure. Sous la forme d'un conte à la fois poétique et émaillé de références scientifiques, l'auteur soutient que les arbres sont des êtres sociaux qui vivent en famille et communiquent en sous-sol grâce à leurs racines, tel un réseau coopératif d'entraide, même entre espèces différentes. Le documentaire adapté de son livre et baptisé *L'Intelligence des arbres*, de Julia Dordel et Guido Tölke, a fait salle comble dès sa sortie française, en septembre 2017. « Les végétaux, explique Wohlleben, s'entraident et se soutiennent. Nous, humains, serions bien plus heureux si nous nous comportions comme eux. »

Un environnement serein et rassurant

Depuis, les libraires notent un réel engouement pour la littérature publiée autour de la sylvothérapie, une méthode douce qui repose sur l'idée que le contact physique avec les arbres et leurs énergies apportent un bien-être physique et mental. Jean-Marie Defossez, physiologiste et coach en respiration, expert en sylvothérapie*, et organisateur de sessions d'immersion dans la forêt de Fontainebleau, décrypte cette tendance: « C'est un endroit qui fait appel à l'inconnu, l'émerveillement et l'imaginaire. Dans les bois, on oublie notre téléphone, le bruit de la ville, nos problèmes, on redécouvre nos cinq sens. C'est un espace de liberté et les arbres offrent

une puissance sereine et rassurante. Respirer, sentir le sol, toucher l'écorce, écouter la symphonie de la forêt... Tout cela permet une réduction du stress. Chaque minute passée dans ce milieu est bénéfique pour le corps. »

C'est au Japon qu'est né le *shinrin yoku*, littéralement le « bain de forêt », une pratique reconnue comme thérapie médicale par le gouvernement nippon depuis 1982. « J'ai grandi à Fontainebleau et j'ai passé mon

« Dans les bois, on oublie nos problèmes, on redécouvre nos cinq sens »

Jean-Marie Defossez, expert en sylvothérapie

enfance et mon adolescence à escalader les rochers, à pique-niquer en famille dans les bois, à m'y promener avec mes amis. Quand j'ai emménagé à Paris, j'ai ressenti tout le stress d'une grande ville », raconte Emilie, publicitaire de 35 ans. « Alors, à la naissance de mon enfant, je me suis réinstallée près d'une forêt. C'est comme si elle avait un pouvoir d'attraction sur moi, je me sens plus sereine et créative, je dors mieux. » Dans *Shinrin yoku, L'art et la science du bain de forêt (First)*, son nouvel ouvrage, le professeur en médecine Qing Li, expert mondial en sylvothérapie, avance des arguments scientifiques pour clouer le bec à ceux qui n'y verraient qu'une pratique farfelue. « Les arbres libèrent des phytoncides, des huiles naturelles qui leur permettent de se protéger des bactéries, et quand l'homme les respire dans l'air de la forêt, ces molécules renforcent ses défenses immunitaires, font baisser sa tension artérielle et augmentent ses heures de sommeil. »





Séance de « shinrin yoku », un bain de forêt pratiqué au Japon.

Le point d'orgue de toute cure forestière passe par ce fameux « tree hug », ou câlin avec l'arbre de son choix. Pour Sandrine, architecte de 38 ans, cette pratique est venue naturellement après un choc affectif : « Je venais de subir une IVG médicalement, et pour conjurer le mal-être physique et mental, je suis partie en forêt, sans savoir pourquoi. Je suis restée collée à un immense chêne pendant quinze minutes, et j'ai senti une présence protectrice, comme si l'arbre me comprenait et me consolait. Cela paraît fou, mais cet arbre m'a réconciliée avec ma décision et avec moi-même. »

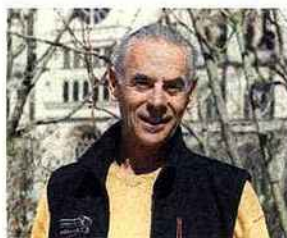
Bienfaisant gaz carbonique

Ce besoin physique et spirituel de côtoyer la nature est inné, rappelle le philosophe Emanuele Coccia, auteur de *La Vie des plantes* (Rivages), un ouvrage de réflexion métaphysique sur la place des végétaux dans notre monde : « Au quotidien, nous sommes influencés par les plantes, elles sont tout autour de nous. Dans le café qu'on boit, dans le coton de nos vêtements. Et sans le gaz carbonique des arbres, on ne respirerait plus. Ce qu'on commence à entrevoir, c'est que pour comprendre notre monde, il faut déjà comprendre les plantes. » Bon pour moi et pour l'environnement, l'arbre est décidément un ami durable! ■■■

* « Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres », de Jean-Marie Defossez, Jouvence Editions, 144 p., 15,90 €.

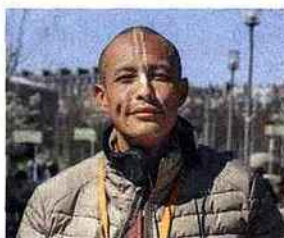
Street-express

Avez-vous besoin des arbres dans votre vie ?



LUC, 60 ANS,
 GUIDE TOURISTIQUE, VIENNE

« Je vais dans les bois de temps en temps, mais ce n'est pas un gros besoin, je me sens vraiment citadin. J'y vais seulement quand j'ai besoin de calme et de promener les enfants. Je ne suis pas certain qu'enlacer un arbre puisse faire quoi que ce soit pour moi. »



ACARYA, 42 ANS,
 MOINE TIBÉTAIN, SARCELLES

« Bien sûr, car nous faisons partie de cette nature, et on ne peut pas trouver la tranquillité d'esprit en ville. L'âme, pour se ressourcer, a besoin de la nature. Les végétaux ont une dimension spirituelle, et il faut les intégrer dans notre système sociétal, pour enfin vivre en harmonie avec eux. »



ELODIE, 34 ANS, ADJOINTE
 DE DIRECTION, MONTREUIL

« Les parcs me suffisent pour aller respirer, et j'emmène souvent ma fille au bois de Vincennes. Cela lui fait du bien de voir de la nature. Et j'ai beaucoup de plantes chez moi, j'ai plaisir à m'en occuper, à les voir grandir. »



NICOLAS, 45 ANS,
 PUBLICITAIRE, FONTAINESBLEAU

« Avec ma famille, nous avons quitté Paris pour nous installer près de la forêt. Les arbres ont un effet apaisant. Je vais y faire des cabanes avec mon aîné, et j'y promène aussi mon bébé. Pour ma créativité, j'y vais seul aussi, afin de connecter mes neurones au bon moment. »



SCIENCES

Prenez un bain de forêt !



Ancestral. Un cèdre « sugi » sur l'île de Yakushima, au climat subtropical, à l'extrême sud du Japon. Qing Li recommande cette île pour sa nature providentielle.

Sylvothérapie.

Le Dr Qing Li publie un livre sur les bienfaits des arbres pour la santé.

PROPOS RECUEILLIS PAR
MARIE-CHRISTINE MOROSI

En novembre 2017, depuis son laboratoire tokyoïte, le Dr Qing Li nous avait accordé son premier entretien en français pour expliquer les bienfaits des promenades en forêt. A l'occasion de la parution de son livre « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt », sorti simultanément dans vingt pays, la conversation a repris, cette fois-ci, à Paris, avec le fondateur de la Japanese Society of Forest Medicine ■

Le Point : Qu'est-ce que le « shinrin yoku » ?

Dr Qing Li : C'est un terme inventé au Japon en 1982 et qui signifie littéralement « bain de forêt ». Comme il y a encore trop peu de données sur l'étude scientifique de ses vertus, les thérapies sont peu connues à l'étranger. En 2006, alors que je présentais mes travaux en Italie, j'ai parlé de « forest bathing » :

la salle a ri pensant qu'il fallait se mettre nu parmi les arbres... Cela fait pourtant quinze ans que je mène des expériences en équipe pour prouver scientifiquement les bienfaits d'immersions longues dans les bois. L'engouement pour ce livre prouve que nous parvenons enfin à attirer l'attention des médias européens et américains...

Quels actifs essentiels captez-on en se promenant ?

Que ce soit deux heures par semaine, ou trois jours par mois, on bénéficie des phytoncides, ces huiles essentielles que produisent les arbres pour se protéger des bactéries. Nous profitons aussi d'une bactérie inoffensive qui se trouve dans les sols, le *mycobacterium vaccae*. Ces deux éléments ont un effet direct sur notre santé et notre bien-être.

Quels effets avez-vous relevés ?

La baisse de la tension artérielle, la diminution du stress ressenti, un meilleur sommeil, le renforcement de notre système immunitaire par l'augmentation de nos cellules tueuses naturelles, les NK ou « natural killers ».

C'est-à-dire ?

En 2000, une étude menée par un chercheur japonais a montré que lorsque les cellules tueuses étaient très actives chez les individus, que

ce soit chez un homme ou chez une femme, ces personnes avaient moins de probabilités de développer un cancer. Tandis que des personnes ayant des cellules NK peu actives avaient plus de probabilités d'en développer un. J'ai utilisé ces résultats pour poursuivre mes propres recherches.

Quel en est le résultat ?

Le tableau sur les cellules NK (ci-contre) mesurées avant et après un bain de forêt montre que leur taux s'active pendant le « shinrin yoku ». Chez les hommes comme chez les femmes, on constate que les effets se poursuivent pendant un mois. Mais de façon un peu moins marquée chez les femmes, sans doute pour des raisons hormonales.

Menez-vous aussi vos recherches avec des personnes atteintes de maladies ?

Je me concentre sur des patients souffrant d'hypertension artérielle et sur des personnes dépressives. Le nombre de sujets n'est pas encore suffisant pour que je communique des résultats scientifiques.

Quel est le principal pouvoir des forêts sur la santé ?

Plus qu'un pouvoir de guérison, elles ont un effet préventif. Du point de vue mental, elles agissent sur le stress et nous mettent dans un état de relaxation. Et en réduisant la tension artérielle, elles ont un effet bénéfique pour le cœur.

La prévention est-elle aussi précieuse pour les enfants ?

Bien sûr, de nombreux chercheurs se sont déjà penchés sur l'importance de la connexion des enfants avec la forêt, et à quel point elle est bénéfique pour leur croissance du point de vue mental et physique.

Cela a-t-il été votre cas ?

Je suis né dans un village du nord de la Chine, non loin de Pékin, et j'ai grandi parmi des forêts de peupliers et des abricotiers. La nature a influencé mon enfance. D'ailleurs mon nom de famille, Li, s'écrit



Qing Li
Médecin, professeur agrégé au département de santé publique de l'université de médecine de Tokyo



« Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt », de Qing Li (First Editions, 320 p., 17,95 €).

WADA/SHUTTERSTOCK/DR - NICOLAS DATCHE/SIPA POUR « LE POINT »



en deux idéogrammes, l'un signifiant «enfant», l'autre «arbre». On peut donc lire «l'enfant des arbres».

Un nom prédestiné! Comment avez-vous découvert le Japon?

Durant mes études, j'ai profité des congés, ce qu'au Japon on appelle la Golden Week, pour partir camper sur l'île de Yakushima, au climat subtropical, située à l'extrême sud de l'archipel. Nous avons mis une semaine pour traverser l'île à pied et j'y ai découvert des «sugi», des cèdres splendides, dont l'un vieux de 7 000 ans. J'aime tant cette île que le prénom de ma fille, née dans cette province, comporte un caractère propre à la région.

Au Japon, quels lieux conseillez-vous aux voyageurs intéressés par la sylvothérapie?

En premier, je recommanderais l'île de Yakushima, ensuite la forêt de cyprès hinoki du parc d'Akasawa, situé à Nagano. C'est là qu'a germé l'idée du «shinrin yoku». L'hinoki est un résineux au parfum régénérant, si délicieux qu'il fait l'unanimité, et qui chasse les moustiques. Son huile essentielle n'est pas commercialisée, mais nous en avons extrait une petite quantité, que j'utilise en aromathérapie. Je la conserve précieusement dans mon laboratoire.

Feuillus ou conifères?

Plus que l'espèce de l'arbre et la surface boisée, c'est la densité qui compte. À l'automne, même quand les feuilles rougissent, des phytoncides se dégagent. Dans un climat tempéré, on peut profiter des arbres à tout moment, du printemps à l'automne. Mais je réitère le fait que ce sont les cinq sens qu'il faut stimuler dans un bain de forêt.

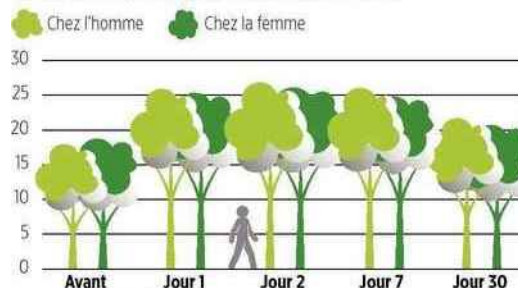
Le Japon est un archipel vert aux paysages exceptionnels, mais il affiche aussi la plus forte densité du monde et le surmenage y règne.

Les Japonais ont-ils perdu de vue leur nature?

Il existe désormais 62 centres de sylvothérapie au Japon, comme il en existe aussi en Corée, aux États-Unis ou en Finlande. Les patients y sont suivis médicalement. Chaque année 5 millions de Japonais y séjournent pendant deux ou trois jours, la durée minimale recommandée ■

Un bain de forêt suffirait à renforcer notre système immunitaire pendant un mois

Activité des cellules tueuses naturelles bénéfiques (NK) en %



Sources : recherches du Dr Qina Li.



Magasins
Restaurants
JACOU • JUVIGNAC • SAINT-AUNES
& SAINT-GÉLY-DU-FESC

Bio&Sens

bioetsens.net

Du BIO, du local et de Saison !

laGazette

DE MONTPELLIER 1,50€

N° 1558 Du jeudi 26 avril au mercredi 2 mai 2018 - lagazettedemontpellier.fr

JOSÉ BOVÉ
"Ce que j'ai
à dire aux
Zadistes de
Nantes"

Page 22



PHOTO DRACHIVES GUILLAUME BONNEFONT

AUX ARBRES CITOYENS !



Pages 18-19

PHOTO CELINE ESCOLANO

ANNE-MARIE
La maman des
prostituées P. 23



PHOTO CAMILLE VESCHAYE



Quand la ville
devient
INTELLIGENTE P. 28

OPHÉLIE BAU
La Montpelliéraine
crève l'écran P. 26



PHOTO A. HAMIREZOUANAN





LE BUZZ

1000

C'est le nombre d'arbres plantés à Montpellier chaque année dans le cadre de l'opération "Plantons #1000 arbres". Des figuiers, des grenadiers, des amandiers et des oliviers seront plantés dans sept quartiers de la ville tous les ans jusqu'en 2020.

AUX ARBRES, CITOYENS !



PHOTO CÉLINE ESCOLANO

*Le printemps est la
meilleure période
pour profiter des
balades en forêt.*



Ils font baisser le stress, réduisent l'hypertension et améliorent la mémoire : les bienfaits des arbres sur notre santé sont prouvés par des études.

Prendre un bain de forêt pendant trois heures, une fois par mois. Une prescription à renouveler autant que nécessaire ! Car les bienfaits des arbres sont immenses et leur seule présence autour de nous est bénéfique à notre santé. *"Depuis très longtemps, intuitivement, on se doutait que les arbres faisaient du bien. Mais, ces dernières années, des études l'ont prouvé de manière scientifique"*, assure Francis Hallé, botaniste montpelliérain reconnu dans le monde entier.

Stress. La source de ces bienfaits : les phytoncides, *"des substances volatiles émises par les arbres pour se défendre, que notre corps intercepte et auxquelles il réagit"*, précise Jacques Tassin, biologiste écologue au Cirad et spécialiste des arbres. Ces molécules ont des effets concrets sur le corps humain : *"Elles régulent le rythme cardiaque, elles augmentent les défenses immunitaires et elles réduisent le taux de cortisol, l'hormone responsable du stress"*, complète Francis Hallé.

Pour bénéficier de ces bienfaits, le docteur Qing Li, un médecin immunologiste japonais, recommande de se balader trois heures en forêt tous les mois. C'est lui qui, le premier, a reconnu les apports thérapeutiques de la sylvothérapie et a parlé de bains de forêt. Au Japon, cette pratique est carrément reconnue comme une médecine préventive depuis 1982.

Ville. Selon les spécialistes, pas besoin d'aller en Amazonie ou même dans une grande forêt cévenole pour profiter des bienfaits des arbres, une sieste au Jardin des plantes ou un après-midi dans le parc Méric peuvent aussi apporter leur dose de phytoncides nécessaires au bien-être ! *"C'est certain qu'en forêt les bienfaits sont augmentés, car plus il y a de variétés d'arbres, plus il y a de phytoncides différents et plus les effets seront importants, complète Francis Hallé. Mais la simple proximité avec des arbres a des effets positifs, même en ville !"*

Pas besoin non plus de câliner des arbres ou de faire une ronde autour, comme le recommandent certains. Une simple balade de quelques heures ou même une sieste à l'ombre des branchages suffirait à faire du bien à l'esprit et au corps. Philippe Martin, photographe nature qui a travaillé dans la canopée, confirme : *"Le fait même d'être entouré d'arbres procure un bien-être inégalé. Personnellement, ça m'a soigné, mais c'est très personnel et lié aux émotions de chacun."* Et quoi qu'il en soit, ça ne peut pas faire de mal !

Agressivité. Les effets de ces micro-particules émises par les arbres seraient, en outre, durables. Elles agiraient pendant un mois, et auraient même des répercussions sur le vivre ensemble. *"Une étude menée auprès d'enfants a ainsi prouvé que dans les écoles entourées d'arbres, les niveaux de concentration étaient plus élevés et les niveaux d'agressivité plus faibles"*, détaille Jacques Tassin. D'autres études ont montré que plus il y a d'espaces verts dans une ville, moins fortes sont la criminalité et l'exclusion sociale. De même, les patients d'un hôpital dont la fenêtre donne sur un jardin arboré sortiraient plus tôt et auraient besoin de moins d'antalgiques que les autres.

Photo. Mieux encore, pour le chercheur Jacques Tassin, la simple vision d'une forêt, même immatérielle, aurait des vertus. *"La verdure a un effet subjectif apaisant, même en photo !"* Pour les scientifiques montpelliérains, rien d'étonnant à tout cela. *"La forêt est notre matrice première"*, affirme l'écologue, dans les jardins du Cirad à Montferrier, *"Notre vie hors de la forêt ne représente que trois millièmes de notre longue vie de primate. Celui-ci a passé 65 millions d'années avec les arbres, forcément ça laisse des traces. Les lignes de nos mains, notre appareil digestif, notre système circulatoire sont façonnées par l'arbre !"* Au-delà du bien-être qu'ils procurent, les arbres sont tout simplement vitaux pour nous, ils nous fournissent notre oxygène et purifient notre air et ça, *"notre corps s'en souvient !"*

Coline Arbouet



LE PIN, BON POUR LE MORAL

Chaque arbre a sa propre biochimie et émet ses propres phytoncides (molécules libérées par les arbres). Pour l'instant, peu d'études ont été faites sur les différentes vertus de chaque arbre. Mais l'on sait que le pin est particulièrement bon pour le moral. *“Les pins, et plus généralement tous les épineux dont les feuilles sont en forme d'aiguilles, émettent, en plus des phytoncides, des ions négatifs qui engendrent une certaine euphorie, contrairement aux ions positifs que l'on trouve, par exemple, dans une pièce renfermée”*, assure Francis Hallé. Même mort, le bois de pin aurait des effets positifs. Une étude autrichienne a prouvé que dormir dans un lit en pin Cembro, que l'on trouve notamment dans les Alpes, améliorerait la qualité du sommeil et réduirait la fréquence du rythme cardiaque.

JUS D'ARBRE

Le jus d'arbre est à la mode ! La sève de bouleau notamment connaît un succès croissant ces dernières années. Selon certains, elle aurait des vertus stimulantes et antioxydantes. Tout comme le jus de baobab, commercialisé par la société montpelliéraine Matahi et qui vend plus de 300 000 bouteilles par an.



POUR EN SAVOIR PLUS

“Plaidoyer pour l’arbre”, de Francis Hallé



Le botaniste et biologiste montpelliérain Francis Hallé a publié plus d'une vingtaine d'ouvrages pour le grand public, y compris des livres pour enfants. Publié en 2005, *Plaidoyer pour un arbre* est un recueil de citations de poètes, de photographies d'arbres remarquables, mais aussi un essai sur l'état des connaissances sur les arbres, et sur la relation entre les hommes et les arbres. Francis Hallé publiera à la fin 2018 un nouveau livre aux éditions Actes Sud et collabore également à une BD du dessinateur Zep intitulée *The End*, qui paraît ce 25 avril. *Éditions Actes Sud, 30 €.*

“Penser comme un arbre”, de Jacques Tassin



Déjà auteur du livre *À quoi pensent les plantes*, le biologiste et chercheur en écologie végétale montpelliérain publie en mai prochain *Penser comme un arbre*. Il y explique comment l'homme pourrait s'inspirer du mode de vie des arbres sans pour autant renoncer à son propre mode de vie. L'arbre serait ainsi un modèle en terme d'écologie, d'ouverture et de partage. *Éditions Odile Jacob, 16,90 €.*

“Shinrin Yoku, l’art et la science du bain de forêt” du Dr Qing Li



C'est la référence en matière de sylvothérapie. Le Dr Qing Li, immunologiste japonais, y livre le résultat de huit ans de recherches scientifiques sur les bienfaits de la forêt. Ce livre est à l'origine du concept de sylvothérapie, qui connaît un succès croissant partout dans le monde. *Éditions First, 17,95 €.*

“La Vie secrète des arbres” de Peter Wohlleben



C'est un best-seller en Allemagne. Le livre s'est vendu à plus de 650 000 exemplaires et est déjà traduit dans plus de trente langues. Le garde forestier Peter Wohlleben y raconte, sous la forme d'un conte naturaliste, le bonheur qu'il a à fréquenter les arbres. Il reprend également dans ce livre les connaissances sur la communication entre les arbres et sur leur faculté à agir collectivement. *Éditions Les Arènes, 20,90 €.*



RTL

Emission : Les grosses têtes

Résumé :

Le magazine Le Point consacre toute une page au livre publié par le docteur Qing Li chez First et intitulé "Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt". A la suite d'une question posée sur ce titre, les chroniqueurs discutent de la sylvothérapie et cet ouvrage est inséré parmi les lots que les auditeurs pourront remporter lors d'un jeu-concours appelé "La valise RTL".



VERSION femina

Spécial GREEN

- 40 IDÉES pour consommer autrement
- LA COSMÉTO BIO nous rend belles
- UNE MODE éthique et chic

PSYCHO
Ce que les
youtubeurs
apprennent à nos
enfants

Déco
CINQUANTE
NUANCES
DE VERT

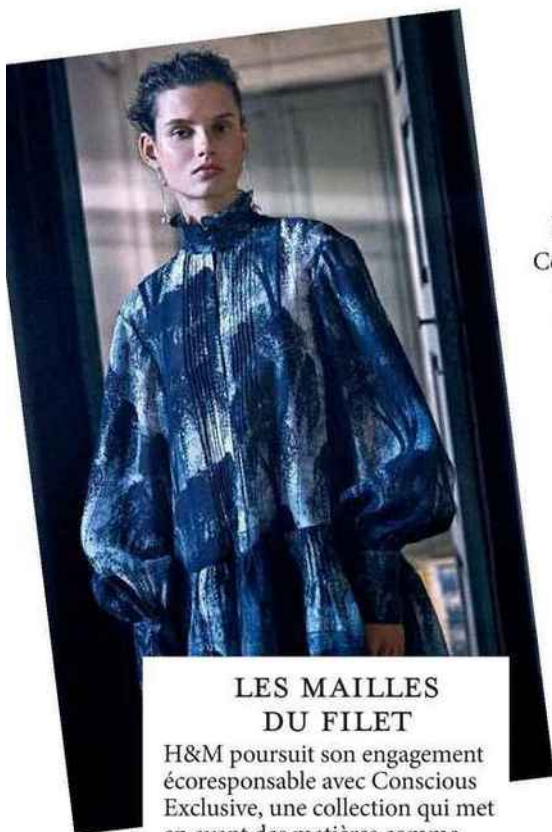
**KAD
MERAD**
« Je suis un père
fusionnel »



Spécial green

40 idées pour voir la vie en vert

Mieux consommer, faire des choix responsables, adopter des gestes simples au quotidien, ça change tout. Alors, prenez-en de la graine !



LES MAILLES DU FILET

H&M poursuit son engagement écoresponsable avec Conscious Exclusive, une collection qui met en avant des matières comme l'argent recyclé pour les bijoux et l'Econyl, une fibre créée à partir de filets de déchets en Nylon récupérés sur le littoral.



SANS CUIR ET SANS REPROCHES

Cela fait plusieurs années que l'enseigne Esprit présente une gamme de chaussures totalement vegan. Cette saison, elle propose des escarpins et des sneakers. Coup de cœur pour ce modèle nude (69,99 €).



JEUX DE BOUCHONS

Les bouchons en plastique s'assemblent à l'aide de clips pour créer de beaux tableaux et maquettes en 2D ou 3D. Cette idée a déjà permis d'en recycler 300 000 ! A partir de 6,90 € la boîte.

clip-it.fr

DU CURCUMA À TOUTES LES SAUCES

Epice magique aux pouvoirs multiples, elle se fait une place dans la cuisine. Pour profiter de toutes ses vertus, Ibo! lance une gamme de produits bio: en purée, en mélange croustillant... mais aussi en jus pour une cure bonne santé et/ou une sauce salade étonnante. 250 ml, 18,95 €, en magasins bio.





ILS MONTENT, ILS MONTENT, LES « IMMEUBLES FORÊTS »

Il Bosco Verticale (« la forêt verticale ») vient d'être inauguré au centre-ville de Milan. L'architecte Stefano Boeri a choisi d'intégrer 1 hectare de végétation aux deux tours résidentielles de 80 et de 112 mètres. Les 900 arbres absorberont le CO₂ et les microparticules de poussière, les 1 200 coccinelles et papillons relâchés sur les tours lutteront contre les parasites. En France, on montre qu'on peut substituer le bois au béton... jusqu'à 60 mètres: deux tours à ossature en bois verront le jour à Bordeaux en 2019. Une première.

PRESSE



UN BÉBÉ, UN ARBRE

Quel symbole plus fort qu'offrir un arbre en cadeau de naissance? Un bonsai d'épicéa pour être précis, que l'on fera pousser tendrement en même temps que bébé. Une idée Nature & Découvertes (7,50 €).

À MARQUER D'UNE PIERRE BLANCHE

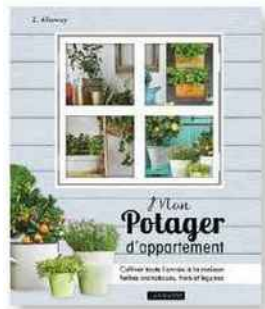
Connaissez-vous le papier de pierre? La recette est toute simple: on réduit du calcaire en poudre, on ajoute de la résine et on lamine le tout pour obtenir des feuilles de papier. Non seulement on n'abat pas d'arbres pour le fabriquer mais on n'utilise pas d'eau non plus. En plus, il est recyclable de manière illimitée et imperméable (idéal pour les fleuristes!). Pour l'instant, la société Armen Paper l'importe de Taïwan, mais l'idée, c'est de le produire en France. Prochainement.

MADE IN KENYA

Asos s'associe, pour sa collection solidaire Made in Kenya, avec des collaborateurs de ce pays, dont la marque 2manysiblings. Celle-ci crée de nouveaux modèles (sacs, robes...) avec des vêtements recyclés. La fabrication été confiée à Soko Kenya, qui œuvre pour un travail équitable.



DAVIDE PIRAS/STEFANO BOERI ARCHITETTI



LE POTAGER S'INVITE EN VILLE

Cultiver ses tomates en appartement? C'est facile, selon les guides qui fleurissent en librairie (*Mon potager d'appartement*, Larousse; *le Guide du potager ultra-simple*, Ulmer). Et pourquoi pas sur le toit de son immeuble? Topager, spécialiste de ce type de projets,

intéresse de plus en plus de promoteurs. Son prochain potager, créé sur le toit de la Manufacture, une ancienne usine des eaux d'Ivry-sur-Seine (94) reconvenue en lieu culturel, alimentera les restaurants et les habitants de ce nouveau quartier en 2019.



UN GLAÇON QUI « TRUMP » ÉNORMÈMENT

Pour dénoncer la politique climato-sceptique du président des Etats-Unis, Mackinnon & Saunders a créé des moules à glaçons à l'effigie de Donald Trump. Un moyen aussi de réunir des fonds destinés aux associations investies contre le réchauffement climatique. De quoi jeter un froid (dans son verre) à la Maison-Blanche! A partir de 20 €, trumptrays.com.



DES RUCHES AU LOUVRE

La marque Nuxe devient mécène du Louvre en finançant l'installation d'une prairie fleurie et de six ruches dans les jardins du célèbre musée. On a hâte de goûter le miel!

LE SHOPPING DEVIENT UNE B.A.

L'industrie de la mode étant le secteur le plus polluant après celui du pétrole, la marque londonienne Ninety Percent a pris le taureau par les cornes en reversant 90 % de ses bénéfices à la cause écologique. De plus, les clientes peuvent voter, après commande sur le site, pour la cause qui leur tient à cœur: l'éducation au Bangladesh, la protection de la faune en Afrique de l'Est...

506

C'est le nombre de tonnes de matériaux d'emballage qui ont été économisés grâce aux actions de recyclage menées par L'Oréal en 2016.

LA NATURE DANS UN FLACON

La douceur du néroli, le pétillant du cédrat, la fraîcheur du bonsaï... ces colognes 100 % naturelles et certifiées bio offrent une sensation vivifiante.

A consommer sans modération. Eau de Cologne
(Néroli, Bonsaï, Cédrat) Pur Eden, 5,95 € les 250 ml (en GMS).



LE RETOUR DU GPL

Comme l'électrique, le GPL est une solution pour rouler vert: 0,74 € par litre en moyenne, jusqu'à 20 % de moins de CO₂, peu d'émissions de particules ou de NOx (oxydes d'azote), vignette Crit'Air 1 en Ile-de-France et carte grise gratuite dans certaines régions. Citroën, Fiat ou Dacia misent désormais sur ce carburant.

Plus d'infos sur cfbp.fr/gpl-carburant.



BAINS EN FORÊT

Vive la sylvothérapie! Cette thérapie originaire du Japon consiste à puiser de l'énergie dans la nature, en particulier dans les arbres. Grâce à des bains de forêt, on apaise son esprit et on améliore sa santé. Pour en savoir plus, lisez *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt (First)*, du D^r Qing Li.



DES BROSSES ÉTHIQUES

Le plastique peut aller se brosser! Design et éthiques, ces brosses sont fabriquées à base de bois certifié FSC, un label qui garantit une provenance durable et raisonnée.

Brosse en bois, Elite, 10,38 € (en GMS).



3km

C'est la distance qu'effectue seize fois par jour le premier train 100% solaire. Il relie le centre-ville de Byron Bay, en Australie, à un complexe hôtelier. Son toit est couvert de panneaux photovoltaïques, comme la gare où il « fait le plein » quand il rentre au bercail.

SAC À MALICES

Ils sont beaux, originaux, solidaires et accessibles! Et pour cause, les sacs de la collection Dégrafe-Moi sont fabriqués avec... des bandes d'agrafage de soutien-gorge recyclées. Le tout est confectionné à Saint-Etienne. On est fan du tote bag (59 €)! marronrouge.com.

UN SITE POUR CONSOMMER PLUS RESPONSABLE

Pour ceux qui veulent donner un vrai sens à leur consommation, la plate-forme Dreamact recense de nombreuses initiatives éthiques et écoresponsables à travers la France. Bars, restaurants, mode, et même un site marchand. Une mine d'or. dreamact.eu.

UNE TYPO ÉCOLO

Avec la police de caractères EcoFont, très simple à télécharger (7 € par an), on économise de l'encre grâce à un nouveau procédé d'impression. Des microtrous, qui ne sont pas visibles à l'œil nu et ne gênent pas le confort de lecture, sont en effet insérés dans les lettres. Résultat : jusqu'à 20 % d'encre en moins, sans altérer le rendu papier.

ecofont.com.



SUPERFOOD FACILE

Açaï, goji, guarana, spiruline... des super aliments qu'on ne sait pas toujours bien utiliser. La marque D.Plantes nous facilite la tâche en les transformant en granules à intégrer dans nos smoothies, céréales, soupes ou salades. Au programme, 14 *superfoods* bio fabriqués en France. De 17,90 à 21,90 € le pack (en magasins bio). dplantes.com.



LA FOLIE DU YAOURT VÉGÉTAL

Andros lance sa gamme Gourmand & Végétal, dix saveurs sans lactose, sans conservateur et avec des arômes naturels. Idem pour Les Petites Pousses. De son côté, S'Hubert table sur le soja avec quatre nouveaux desserts bio (citron, abricot, vanille et chocolat noir).



UNE MACHINE EXPRESSO À ALGUE

Une petite tasse d'algue? Grâce à Green Bloom, la chlorelle, une microalgue, s'invite dans nos cuisines avec un distributeur qui la brasse afin qu'elle poursuive son cycle de photosynthèse. Résultat: une boisson verte, fraîche et légèrement iodée. 100 ml par jour suffiraient pour garder la forme. Cultivée dans une ferme bretonne, l'algue capte le gaz carbonique et limite ainsi les gaz à effet de serre.

A partir de 29,90 € par mois (et 69 € la machine). greenbloom.com.

DÉTECTONS LA POLLUTION

Flow est un capteur de poche connecté au smartphone qui repère les polluants dans l'air (particules fines, dioxyde d'azote...) et indique les zones à éviter. Il s'accroche au sac, au vélo, à la poussette, et fonctionne partout, même chez soi. Une innovation attendue en juin.

En précommande à 139 € sur plumelabs.com.

7000

C'est le nombre d'arbres qui seront replantés cette année à Thuringe, en Allemagne, grâce à Caudalie. Membre de l'association 1 % for the Planet, la marque renforce son engagement à travers divers projets de reforestation.



ÉCOLO ZEP!

Dégrader la planète, c'est pô juste. Zep, le papa de Titeuf, revient avec *The End*, démontrant à quel point on doit être à l'écoute de la nature et des arbres, qui communiquent entre eux mais aussi avec nous. Son message est très clair: nous ne sommes que les hôtes de la Terre, non ses maîtres. Et ça, c'est juste.

The End de Zep, Rue de Sèvres. Sortie le 25 avril. 19 €.



CES VÊTEMENTS ONT DE LA BOUTEILLE

Deux jeunes entrepreneurs ont créé Hopaal, une marque de vêtements 100 % recyclés: 60 % de chutes de textile en coton bio et 40 % de fibres de polyester issues de bouteilles en plastique.

Tee-shirt à partir de 30 € sur hopaal.com.



DU SEL MAISON

Rapportez de l'eau de mer de vos vacances et versez-en dans le bac du jeu Ma P'tite Saline. Placez votre minimarais salant dans un lieu ensoleillé et en plein vent. L'eau s'évapore et le sel cristallise en quelques heures. 24 € sur pate-a-tetard.fr.

LA COSMÉTO BIO POUR TOUS

Les produits de beauté bio se démocratisent chaque jour un peu plus! La preuve avec cette brume antipollution à prix mini. Brume de Soins Anti-Pollution Détox, Corine de Farme, 3,90 € les 100 ml (en GMS).



RECETTES VERTUEUSES

Des glaces à partir de fruits abimés, un chutney avec des peaux de banane... voilà ce que l'on apprendra à concocter avec ce livre signé Massimo Bottura, le chef étoilé qui lutte contre l'exclusion et le gaspillage alimentaire. Le pain est d'or de Massimo Bottura & Friends, Phaidon, 39,95 €.



VEGANGLAM

Après avoir renoncé à l'utilisation de la fourrure, The Kooples renouvelle son engagement auprès de Peta en créant, sous l'étiquette « Vegan Approved », une pochette en cuir synthétique façon poulain à imprimé léopard. Les bénéfices sont entièrement reversés à l'association. Un must-have rock et glamour à l'image de la griffe parisienne. 45 €, disponible dans les boutiques et sur thekooples.com.

LA DÉTOX AU CHARBON

Tout aussi gourmand que sa version classique, le latte au charbon est la nouvelle boisson qui agite la planète « healthy ». 250 ml de lait végétal chaud à verser sur deux tablettes de charbon végétal et un goût intéressant!



DE LA SALICORNE DANS NOS SALADES

C'est l'ingrédient détox qui répond à nos envies de fraîcheur. Avec son goût iodé, sa richesse en fibres et en oligo-éléments, cette plante sauvage (donc sans engrais) pousse dans les marais et en bord de mer. Ses pousses tendres vont agrémente nos salades cet été.

EN AVANT LES VILLES LOCAVORES

L'autosuffisance alimentaire, c'est le défi relevé par Roubaix, troisième commune du Nord, pionnière du projet « Ville nourricière ». Premier objectif : alimenter 10 % de la population avec des fruits et légumes produits localement, soit 730 tonnes par an. Plus au sud, Albi prévoit aussi d'atteindre l'autosuffisance en 2020 en s'approvisionnant dans un rayon de 60 km. Dans les jardins publics, les primeurs sont proposés en cueillette libre.

UNE COLLECTION MILITANTE

Après avoir créé en 2017 une ligne de tee-shirts entièrement biodégradables et compostables, l'enseigne C&A a lancé Wear the Change, une collection comprenant une quinzaine de pièces de prêt-à-porter durable, composée de matières bio ou recyclées, pour des prix oscillant entre 7 et 69 €. Une façon pour la marque d'œuvrer pour une mode respectueuse de l'environnement.



Un médecin japonais, le dr Qing Li, explique comment la forêt nous soigne dans son nouveau livre "Shinrin Yoku"



C'est aux éditions First que vient de paraître le livre du Dr Qing Li, intitulé « Shinrin Yoku : L'art et la science du bain de forêt ».

Le docteur japonais est reconnu comme l'expert mondial de sylvothérapie. Il est médecin immunologiste au Département d'hygiène et de santé publique à l'Université de Médecine de Tokyo, membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie et dirige les recherches les plus avancées sur le sujet depuis 2005. C'est donc fort de son expérience qui nous explique comment Le bain de forêt est une pratique médicale. Elle aurait de nombreux effets positifs sur notre corps, tels que : Réduction du stress, amélioration de la santé cardiovasculaire et métabolique, baisse du taux de glycémie, amélioration de la concentration et de la mémoire, augmentation des seuils de douleur, augmentation de l'énergie, renforcement du système immunitaire. Et tout ça grâce à nos cinq sens : Par exemple le goûter en expérimentant la fraîcheur de l'air pendant une profonde respiration et en buvant une infusion de thé d'écorce dans la forêt.

Voici le résumé du livre :

Les recherches du Dr Qing Li, expert en sylvothérapie, ont prouvé que passer du temps au contact de la nature, que ce soit en marchant dans les bois, en faisant une pause dans un parc, en aménageant sa maison avec des plantes d'intérieur ou en vaporisant des huiles essentielles, avait d'innombrables bienfaits sur notre santé. Ces habitudes provoquent réduction du stress, stimulation de l'énergie, amélioration de la concentration et de la mémoire, réduction de la tension artérielle et même perte de poids.



www.jeanmarcmorandini.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Vous trouverez dans cet ouvrage tous les conseils pour mettre en pratique le shinrin-yoku et bénéficier du pouvoir des arbres. Recentrez-vous sur vos cinq sens pour apprécier les cadeaux de la nature et profiter pleinement de l'instant présent.

Vidéo:<http://www.jeanmarcmorandini.com/article-380149-un-medecin-japonais-le-dr-qing-li-explique-comment-la-foret-nous-soigne-dans-son-nouveau-livre-shinrin-yoku.html>



APRÈS LE SUCCÈS DE À FLEUR DE PEAU

Le nouveau **ROMAN BIEN-ÊTRE**
de **Saverio Tomasella**

Derrière le mur coule une rivière
Le roman initiatique du lâcher-prise

le 2 mai en librairie

Par l'auteur du best-seller **À fleur de peau**

LEDUC PRATIQUE

Diffusion/distribution (hors Québec) : Dilisco
Le groupe Leduc.s soutient le prix unique du livre en France et en Belgique.
29 boulevard Raspail 75007 Paris - Tél. : 01 40 52 35 35
www.editionsleduc.com - info@editionsleduc.com

1170
LIVRESHEBDO
20 AVRIL 2018 12 €

À LA UNE
Suisse : une diffusion tout confort

DÉCRYPTAGE
Marie-Rose Guarniéri, femme de dette

Six collections qui ont marqué l'édition/2 : « Terre humaine »

DOSSIER
Psycho pop : tous en scène



PSYCHO POP

DOS-
SIER

Tous en scène

La notoriété grandissante des auteurs de psychologie grand public et de développement personnel incite les éditeurs à s'investir dans le marketing et à organiser des conférences payantes. La communication se démultiplie, accompagnant des tendances qui surgissent plus rapidement et des formats qui ne cessent de se réinventer dans une production toujours en hausse.

par
Isabel Contreras



SOMMAIRE

- > Sous haute médiatisation
page 46
- > Psychologie-développement personnel en chiffres
page 46
- > 13 salons et conférences
page 48
- > Cinq tendances psycho pop
page 50
- > Les 50 meilleures ventes en Psycho pop
page 52
- > Bibliographie : 276 nouveautés parues au 2^e trimestre 2018
page 54

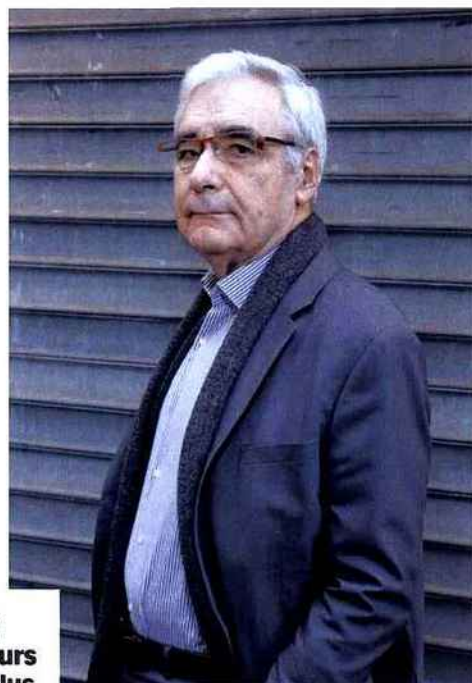
C'est l'un des moments qui ont marqué l'actualité de l'édition en 2017 : l'attention médiatique provoquée par la venue en France de l'Allemand Eckhart Tolle. L'auteur du long-seller *Le pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel* a donné le 16 septembre une conférence à guichets fermés au Grand Rex. Il a non seulement réuni plus de 2 000 personnes mais fait l'objet de plusieurs interviews et reportages. Cet éclairage médiatique a suscité un pic des ventes de son livre phare au cours des semaines qui ont suivi sa prestation (25 000 exemplaires par semaine d'après J'ai lu, son éditeur en poche). Aujourd'hui, les ventes avoisinent 800 000 exemplaires (source GFK). Un phénomène inédit pour un auteur de développement personnel.

Notoriété

« Puisque la société est en quête de repères, certains auteurs acquièrent une notoriété inédite. C'est à nous, éditeurs, de construire de vraies politiques d'auteurs et de travailler plus que jamais leur lancement afin d'arriver à toucher le plus grand nombre. Notre responsabilité est majeure », déclare Fabrice Midal, auteur notamment du best-seller *Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre* (Flammarion, 2017) et directeur des collections « Evolution » chez Pocket et « L'esprit d'ouverture » chez Belfond. Avec Elise Boulay éditrice chez Pocket, ils organisent depuis peu des rencontres

« Nous réalisons aussi des vidéos avec nos auteurs et participons à encore plus de rencontres. »

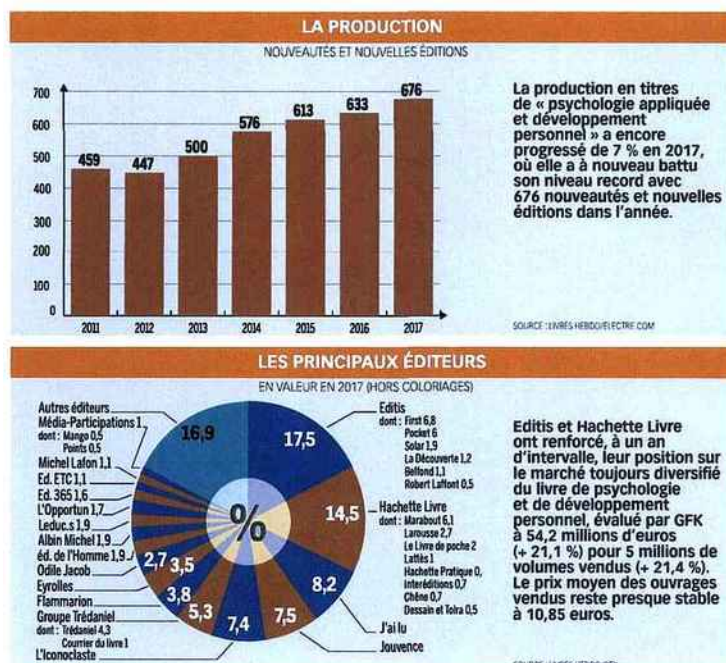
GUY TRÉDANIEL, GROUPE TRÉDANIEL



entre les auteurs et les équipes d'Univers Poche. Puis jouant de sa notoriété, Fabrice Midal met en place des rencontres avec le public et les auteurs qu'il souhaite installer. Il a participé en octobre à une conférence-atelier au Grand Rex avec Lise Bourbeau, auteure du best-seller *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même* (près de 400 000 exemplaires, source GFK) et il a renouvelé l'exercice le 8 avril à Paris avec Sharon Salzberg, à l'occasion de la sortie chez Belfond de *Comment s'ouvrir à l'amour véritable : apprendre à aimer, apprendre à s'aimer*.

Chez Guy Trédaniel, le budget communication a sensiblement augmenté depuis que l'éditeur a décidé de programmer au moins trois grandes conférences par an avec 2 000 personnes, assure-t-il. « Nous réalisons aussi des vidéos avec nos auteurs et participons à encore plus de rencontres », indique le fondateur de la maison d'édition qui porte son nom. Il attend beaucoup de la venue, cet automne, de son auteur Eben Alexander, neurochirurgien ayant témoigné de son expérience de mort imminente, qui revient en France en octobre avec sa nouveauté, *Le voyage d'un neurochirurgien au cœur de la conscience*. Aux Arènes, le moment fort arrivera également à l'automne avec le retour, six ans après son dernier livre, de la star du développement personnel Thierry Janssen. Le chirurgien devenu psychothérapeute viendra présenter son nouveau livre dont on ne connaît pour l'instant que le sous-titre : *Prescription spirituelle d'un médecin laïc*. Pour accompagner son lancement, l'éditrice des Arènes, Catherine Meyer, peut compter désormais sur Clotilde Meyer et Gaëlle Fontaine, deux éditrices qui ont rejoint l'année dernière son équipe. « Il s'agit d'une évolution organique afin de suivre au mieux nos auteurs, il nous fallait des renforts », justifie Catherine Meyer. Outre les rencontres, l'éditrice se félicite du partenariat mis en place en 2017 avec Air France pour diffuser les exercices de méditation dispensés par son auteur phare Christophe André pendant les vols long-courriers. Mais aussi du cycle de conférences autour du « Bien-vivre ensemble » organisé par l'animateur Ali Rebeih, et, à nouveau, Christophe André, en partenariat avec Radio

Psychologie-développement personnel en chiffres





« Les community manager ne sont pas là seulement pour mettre en avant nos publications mais pour écouter, répondre et conseiller nos lecteurs. »

ÉLISE BOULAY, UNIVERS POCHE

France. Depuis la Maison de la radio, la conférence est diffusée en direct simultané dans une centaine de salles de cinéma.

Champ médiatique

A Montréal, Judith Landry, la directrice générale des éditions de l'Homme, travaille avec un département marketing composé de huit salariés. « Depuis des années, les ressources les plus importantes sont allouées au marketing en développement personnel », explique-t-elle. L'Homme est présent « à tous les salons ou initiatives en rapport avec le bien-être, qu'il s'agisse de foires ou d'expositions. Et nous avons aussi organisé des conférences en ligne données par les auteurs de la maison. Elles sont gratuites et durent 30 minutes en moyenne. » L'éditeur va bientôt lancer sa chaîne YouTube. Chez Univers Poche, Pocket a embauché en janvier des community manager pour notamment créer le compte @Vivez_mieux sur Twitter. « Ce sont des professionnels spécialisés en développement personnel. Ils ne sont pas là seulement pour mettre en avant nos publications mais pour écouter, répondre et conseiller nos lecteurs », souligne Elise Boulay.

Réseaux sociaux, conférences, master class... La présence importante des auteurs psycho pop sur le champ médiatique se répercute dans une augmentation constante de la production qui est passée, entre 2012 et 2016, de 447 à 633 nouveautés et nouvelles éditions par an, soit une hausse de 41,6 % sur quatre ans. Les ventes moyennes au titre augmentent aussi, pointent des éditeurs comme First qui a vu son chiffre d'affaires doubler en 2017 par rapport à 2016. « On arrose le marché avec un nombre croissant de titres à l'arrivée d'une nouvelle tendance, on se doit de nourrir le lecteur de plus en plus vite », analyse Suyapa Hammje, directrice éditoriale chargée du bien-être, de la santé et du développement personnel chez Solar. Elle cite, en guise d'exemple, l'engouement pour la sylvothérapie à la suite du succès en 2017 de *La vie secrète des arbres* de Peter Wohlleben aux Arènes (près de 445 000 exemplaires, source GFK). Toujours en quête de nouvelles formes qui renouvellent les thèmes classiques du lâcher-prise et de

la méditation, les éditeurs ont proposé des livres pratiques pour se reconnecter à la nature, un environnement propre à l'ouverture à soi et aux autres. Chez Leduc.s, *Les 12 sagesses des arbres* de Vincent Karche défend douze préceptes à appliquer dans la vie quotidienne. Chez Jouvence, à paraître en mai, *Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres* de Jean-Marie Defossez revient sur les différentes espèces, leur symbolique et leurs pouvoirs à travers la méditation, et présente des exercices de respiration sylvique. Dans le soin de « l'objet-livre », Dunod, spécialisé dans la psychologie, s'ouvre au grand public et accueille depuis avril dernier une toute nouvelle équipe dédiée « à des titres plus pratiques et plus soucieux de la fabrication », explique Eric d'Enghien chargé du pôle grand public chez Dunod. Il cite la nouveauté de Laurence Monce, *Ces arbres qui nous veulent du bien : comment la forêt peut contribuer à notre bien-être et notre santé*, parue le 21 février.

Besoin de forêts

Ce retour au vert, « une tendance déjà exploitée par le passé », rappelle Guy Trédaniel, a enflammé en octobre dernier la Foire internationale du livre de Francfort. Des enchères ont opposé au moins quatre éditeurs français autour de l'ouvrage de Qing Li, *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt*. Remporté par First, le livre explique comment les émotions se découpent en forêt, réduisant le stress et nous rendant plus énergiques. Signé par un médecin immunologiste du département d'hygiène et de santé publique de l'université de médecine de Tokyo, cet ouvrage est présenté sous une forme qui s'apparente au beau livre où le texte en grands caractères s'intègre dans un album de photos

13 salons et conférences

Le secteur de la psycho pop est dynamisé par de nombreux salons et conférences tout au long de l'année. Voici quelques rencontres importantes à venir.

- **28-29 avril** – Première édition du salon Surdouissance sur la surdouance et l'hypersensibilité (Paris Nanterre)
- **28 avril** – Conférence de Christel Petitcollin autour de son livre *Je pense trop*, dans le cadre du salon Surdouissance
- **25-29 avril** – 32^e Salon du livre de Genève. Conférences sur la scène « La place du Moi » dédiée au mieux-vivre avec Anna Evans et Fabienne Maillefer sur la communication animale intuitive, Nadia Droz et Anny Wahlen sur le burn-out ou Jean-Marie Defossez sur la sylvothérapie entre autres.
- **26-29 avril** – Festival du chamanisme, des traditions et spiritualités ancestrales (Genac, Charente)
- **3 mai** – Projection-débat autour du film *Voyage en pleine conscience : dans les pas*

de *Thich Nhat Hanh* (Grand Rex, Paris)

- **20 mai** – Une journée avec Deepak Choprah, 6 heures de master class (salle Pleyel, Paris)
- **1^{er}-3 juin** – Salon du bien-être avec le cheval (Soisy-sous-Montmorency)
- **4 juin** – « Les barrières invisibles dans la vie d'une femme », conférence de Nathalie Rapoport-Hubschman (théâtre Saint-Georges, Paris)
- **17 juin** – Apprendre à méditer, foutez-vous la paix ! Avec Fabrice Midal (Genève)
- **22 septembre** – Spectacle « Singularité » du mentaliste Fabien Olicard (Olympia, Paris).
- **30 septembre** – « Surprendre son cerveau pour s'épanouir », conférence de Florence Servan-Schreiber (Bourse du travail, Lyon)
- **18 octobre** – « Pourquoi méditer ? Science et pratique de la méditation de pleine conscience » avec Christophe André (Grand Rex, Paris)
- **27 octobre au 1^{er} novembre** – Salon Zen (porte de Champéret, Paris)



OLIVIER DIGN

« On arrose le marché avec un nombre croissant de titres à l'arrivée d'une nouvelle tendance, on se doit de nourrir le lecteur de plus en plus vite. »

SUYAPA HAMMJE, SOLAR

de forêts et de jardins japonais idylliques. « *Shinrin Yoku conjugue le savoir scientifique d'un expert et les conseils pratiques et accessibles* », défend Sophie Rouanet, responsable éditoriale chez First. Aussitôt les enchères terminées, les autres éditeurs de psycho pop ont cherché la façon de proposer des ouvrages similaires sur les bains de forêt, devenus la tendance 2018 par excellence. Du côté des experts, Guy Trédaniel a proposé le 23 mars la voix d'Amos Clifford dans son *Guide des bains de forêt : expérimentez les pouvoirs de guérison de la nature*, et publiera le 24 avril *Shinrin Yoku : les bains de forêt, le secret japonais pour apaiser son esprit et être en meilleure santé* de Yoshifumi Miyazaki, un professeur et chercheur d'université qui a reçu en 2000 un prix du ministère de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche japonais pour avoir exposé les bienfaits du bois et du Shinrin Yoku sur la santé. Chez Marabout, l'expérience de l'accompagnateur en montagne et en forêt français Eric Brisbare est mise à contribution afin de découvrir les spécificités de trente essences d'arbres dans *Un bain de forêt : découvrez le pouvoir de la sylvothérapie*. Enfin, Solar tente aussi une approche plus occidentale avec la parution en mai des *Pouvoirs guérisseurs de la forêt* de Francesc Miralles et Héctor Garcia, « *une balade très olfactive racontée par deux amoureux du Japon* », selon Suyapa Hammje.

Les sous-tendances en rapport avec la nature comme la vie des plantes, des champignons mais aussi les huiles essentielles trouvent aussi leur lectorat. Mais comme les places en librairie deviennent de plus en plus chères, les éditeurs tentent de se démarquer de la manière la plus efficace. Ainsi, First a décidé en octobre de placer tous ses ouvrages en psycho pop et développement personnel sous une même enseigne, la collection « L'optimiste », visible en bas de chaque couverture avec un nouveau logo. Pour ESI, qui s'est lancée dans les romans initiatiques l'année dernière, la décision de placer des bandeaux avec l'appellation de la collection « Roman-coach » sur tous les livres n'a pas été anodine. Une manière de venir en aide aussi aux libraires. ●



ENQUÊTE 2

Touchons du bois

De plus en plus de Français éprouvent le besoin de se raccrocher aux branches et vivent la forêt comme un espace de méditation et un moyen de se ressourcer



5 **CRAYATE**
Soieries mondaines

L'entretien présidentiel du 15 avril a relancé le débat autour de la symbolique de cet accessoire masculin

7 **VIN**
Raisins d'or

Pourquoi accepter de payer un prix exorbitant pour s'offrir une bonne bouteille?

6 **MORNIFLES**
Royal gala

Flesh Gordon et la crème du catch amateur français ont fait le show dans un gymnase de Vendôme (Loir-et-Cher)



Choisir un arbre, le saluer, le caresser, le respirer...

Pas besoin d'avoir le pied marin pour faire un « bain de forêt ».

La sylvothérapie, nommée *shinrin-yoku* au Japon, est reconnue depuis 1982 comme une médecine préventive dans ce pays, où il existe une soixantaine de sites où la pratiquer. En France, on lui préfère la balnéothérapie et la thalassothérapie. Le docteur Qing Li, qui vient de publier *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt* (First, 320 p., 17,95 €), fait état de ses recherches scientifiques, effectuées entre 2004 et 2012: outre un système immunitaire renforcé pour les « baigneurs » qui font le plein de phytoncides, molécules rejetées par les arbres, il a constaté une réduction de la pression artérielle, une baisse du taux de glycémie, une amélioration de la concentration et de la mémoire, mais aussi de la santé cardio-vasculaire et métabolique. « Vous allez marcher lentement sans aucun but pendant deux heures. (...) Laissez-vous guider par votre corps. Ecoutez où il souhaite vous emmener, écrit le médecin immunologiste Qing Li. Peu importe si vous n'arrivez nulle part. Vous n'allez nulle part. »

Conscients de ces sylvestres atouts psychophysiques sur l'homme, une poignée de naturopathes, sylvothérapeutes, ou thérapeutes des bois, dispensent en France l'art de se ressourcer au contact

des arbres. « Je ne vais pas vous apprendre à vous promener. Tout le monde sait le faire. L'idée n'est plus d'entrer dans une forêt, mais de laisser la forêt entrer en vous », avance Jean-Marie Defossez, auteur de *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres* (Jouvence, 144 p., 15,90 €). « Je ne suis pas sylvothérapeute, c'est la forêt qui est thérapeutique, insiste ce docteur en biologie animale, fondateur de l'Ecole buissonnière de sylvothérapie en 2013. Il n'y a aucun délire de l'esprit dans cette approche, ni ésotérique ni magique. La "sylvique attitude" est un apprentissage, une philosophie de vie... »

La naturopathe Laurence Monce, auteure de *Ces arbres qui nous veulent du bien* (Dunod, 240 p., 16,90 €), distingue deux types de « bains »: l'un tonifiant, de préférence dans des forêts de conifères; l'autre relaxant, au contact de feuillus (bouleau, peuplier, tremble). Jean-Marie Defossez comme Laurence Monce ou encore Eric Brisbare (*Un bain de forêt*, Marabout, 224 p. 15,90 €) invitent leurs stagiaires à faire corps avec les arbres pour se ressourcer: choisir un arbre, le saluer, accoler son buste et ses jambes à son tronc, l'explorer et le caresser, le regarder au plus près, écouter le bruit de l'écorce au passage de sa main, le respirer et même le goûter.



« Les arbres ne sont pas des distributeurs de sensations pour autant. Celui qui ne voit qu'un arbre ne rencontrera qu'un tronc et des branches. Mais vous pouvez aussi renouer et prendre soin de l'être enraciné en chacun de nous », explique Jean-Marie Defossez. « Soyons clairs, les arbres ne me parlent pas, et je n'entends pas de voix d'arbres, prévient l'écrivain Claude Faber, stagiaire en sylvothérapie à l'automne dernier en forêt de Fontainebleau. C'est une réelle opportunité d'éveiller véritablement ses sens. Pendant ces deux jours, je me suis détaché du superflu, je me suis recueilli et apaisé au contact des arbres. Ils ont une énergie indéniable. J'ai posé mes mains sur eux et j'ai ressenti un contact émouvant. Oui, j'ai enlacé ces arbres avec tendresse et j'ai imaginé qu'ils me prenaient à leur tour dans leurs bras. » Pour Jean-Marie Defossez, « même si les arbres n'agissent que par l'effet placebo, la démarche mérite largement un petit détour en forêt ». « Et n'oubliez pas... d'oublier votre téléphone portable », conclut-il.

M. Du.



ESSAIS

CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX	CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX	
NOUVEAU 01	Les leçons du pouvoir	François Hollande	Stock 22 €	16 ▼ 26	Il y a quelqu'un dans la maison...	Patricia Darré	Michel Lafon 17,95 €	
NOUVEAU 02	La joie et l'allégresse	pape François	Bayard/Cerf/Mame 3,5 €	8 ^e sem.	27	Gaudete et exsultate	pape François	Artège 3,5 €
NOUVEAU 03	Mon frère	Daniel Pennac	Gallimard 15 €	27 ▼ 28	L'églantine et le muguet	Danièle Sallenave	Gallimard 22,5 €	
NOUVEAU 04	La vie secrète des animaux	Peter Wohlleben	Les Arènes 20,9 €	19 ▼ 29	Homo deus : une brève histoire de l'avenir	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €	
02 ▼ 05	Le miracle Spinoza	Frédéric Lenoir	Fayard 19 €	21 ▼ 30	Madame Connasse se lâche vraiment !	Madame Connasse	L'Opportun 9,9 €	
42 ▲ 06	L'Empire et les cinq rois	Bernard-Henri Lévy	Grasset 20 €	2 ^e sem.	38 ▲ 31	Les slogans de 68	Jean-Philippe Legois	First 2,99 €
01 ▼ 07	La confiance en soi, une philosophie	Charles Pépin	Allary 18,9 €	2 ^e sem.	32	La charge mentale des femmes : ...et celle des hommes	Dr Aurélia Schneider	Larousse 14,95 €
04 ▼ 08	La vie secrète des arbres	Peter Wohlleben	Les Arènes 20,9 €	NOUVEAU	15 ▼ 33	Le feu et la fureur : Trump à la Maison Blanche	Michael Wolff	Robert Laffont 20 €
03 ▼ 09	L'dictionnaire de ma vie	Eric Dupond-Moretti	Kero 17 €	8 ^e sem.	23 ▼ 34	Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé	Giulia Enders	Actes Sud 21,8 €
NOUVEAU 10	Exhortation apostolique : Gaudete et exsultate	pape François	Parole et silence 3,5 €	24 ^e sem.	18 ▼ 35	Dieu est jeune	pape François, Thomas Leoncini	R. Laffont/Pr. de la Renaissance 16 €
05 ▼ 11	Sapiens : une brève histoire de l'humanité	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €	4 ^e sem.	40 ▲ 36	La symphonie du vivant	Joël de Rosnay	Les Liens qui libèrent 19 €
NOUVEAU 12	Soyez dans la joie et l'allégresse	pape François	Salvator 3,5 €	6 ^e sem.	31 ▼ 37	Histoire de la France	Jean-Christian Petitfils	Fayard 29 €
10 ▼ 13	La vie intérieure	Christophe André	L'Iconoclaste/Fr. Culture 19,9 €	8 ^e sem.	32 ▼ 38	Agir et penser comme un chat : libre, calme, curieux, observateur...	Stéphane Garnier	L'Opportun 9,9 €
NOUVEAU 14	Le lambeau	Philippe Lançon	Gallimard 21 €	53 ^e sem.	37 ▼ 39	Mon rêve d'or et de neige	Martin Fourcade	Marabout 18,9 €
NOUVEAU 15	XXI, n° 42 : Héros et criminels	Collectif	XXI 15,5 €	18 ^e sem.	29 ▼ 40	Les intouchables d'État : bienvenue en Macronie	Vincent Jauvert	Robert Laffont 19 €
NOUVEAU 16	Tordrez le cou aux idées reçues	François Lenglet	Stock 19,5 €	13 ^e sem.	30 ▼ 41	L'intelligence des plantes	Stefano Mancuso, Alessandra Viola	Albin Michel 18 €
09 ▼ 17	La petite fille sur la banquise	Adélaïde Bon	Grasset 18,5 €	2 ^e sem.	26 ▼ 42	Parlez-vous cerveau ?	Lionel Naccache, Karine Naccache	O. Jacob/Fr.-Inter 17 €
13 ▼ 18	C'était mieux avant !	Michel Serres	Le Pommier 5 €	6 ^e sem.	43	Journal d'Irlande	Benoîte Groult	Grasset 22 €
12 ▼ 19	Lire !	Bernard Pivot, Cécile Pivot	Flammarion 25 €	NOUVEAU	44	Les réquisitoires du tribunal des flagrants délits : édition intégrale	Pierre Desproges	Seuil/Fr. Inter 21 €
08 ▼ 20	Revenu des ténèbres	Kouamé	XO 16,9 €	44 ▼ 45	L'amour après	Marceline Loridan-Ivens, Judith Perrignon	Grasset 16 €	
06 ▼ 21	PSG : révélations d'une révolution	parisunited.net	Amphora 19,95 €	13 ^e sem.	24 ▼ 46	La mémoire est un jeu	Sébastien Martinez	Premier Parallèle 18 €
14 ▼ 22	Mémoires, vol. 1 : Fils de la nation	Jean-Marie Le Pen	Muller 22,9 €	2 ^e sem.	47	Culture et évangélisation	F. Hadjadj, V. Novarina, J. Cazeaux	Parole et silence/Fr. Culture 12 €
22 ▼ 23	Je suis né à 17 ans...	Thierry Beccaro, Jean-Philippe Zappa	Pion 17,9 €	NOUVEAU	43 ▼ 48	Shirin yoku : l'art et la science du bain de forêt	Qing Li	First 17,95 €
07 ▼ 24	La liberté de ma mère : Mai 68 au Pays Basque	Jean-Michel Apathie	(autoédité) 9,99 €	2 ^e sem.	46 ▼ 49	Méditer, jour après jour	Christophe André	L'Iconoclaste 24,9 €
11 ▼ 25	America, n° 5 : Que reste-t-il de l'Amérique sauvage ?	Collectif	America 19 €	228 ^e sem.	49 ▼ 50	Traité d'économie hérétique	Thomas Porcher	Fayard 18 €



France 5

Emission : C à vous

Résumé :

Tatiana de Rosnay présente son nouveau roman, "Sentinelle de la pluie". Elle parle de la sylvothérapie. La chroniqueuse Marion Ruggieri cite le livre "Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt" du docteur Qing Li.



zatopekmagazine.com

La course
à pied comme
on n'en parle
jamais

Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé de votre Région

N°46 - trimestriel - mai - juin - juillet 2018 - France : 5,50 € - Canada : 8,50 \$

Marathon

La bonne blague de Kilian Jornet

Dopage

La testostérone rend idiot

Pause-carrière

A quelle vitesse la forme disparaît

Science

Des performances améliorées...
par les arbres!



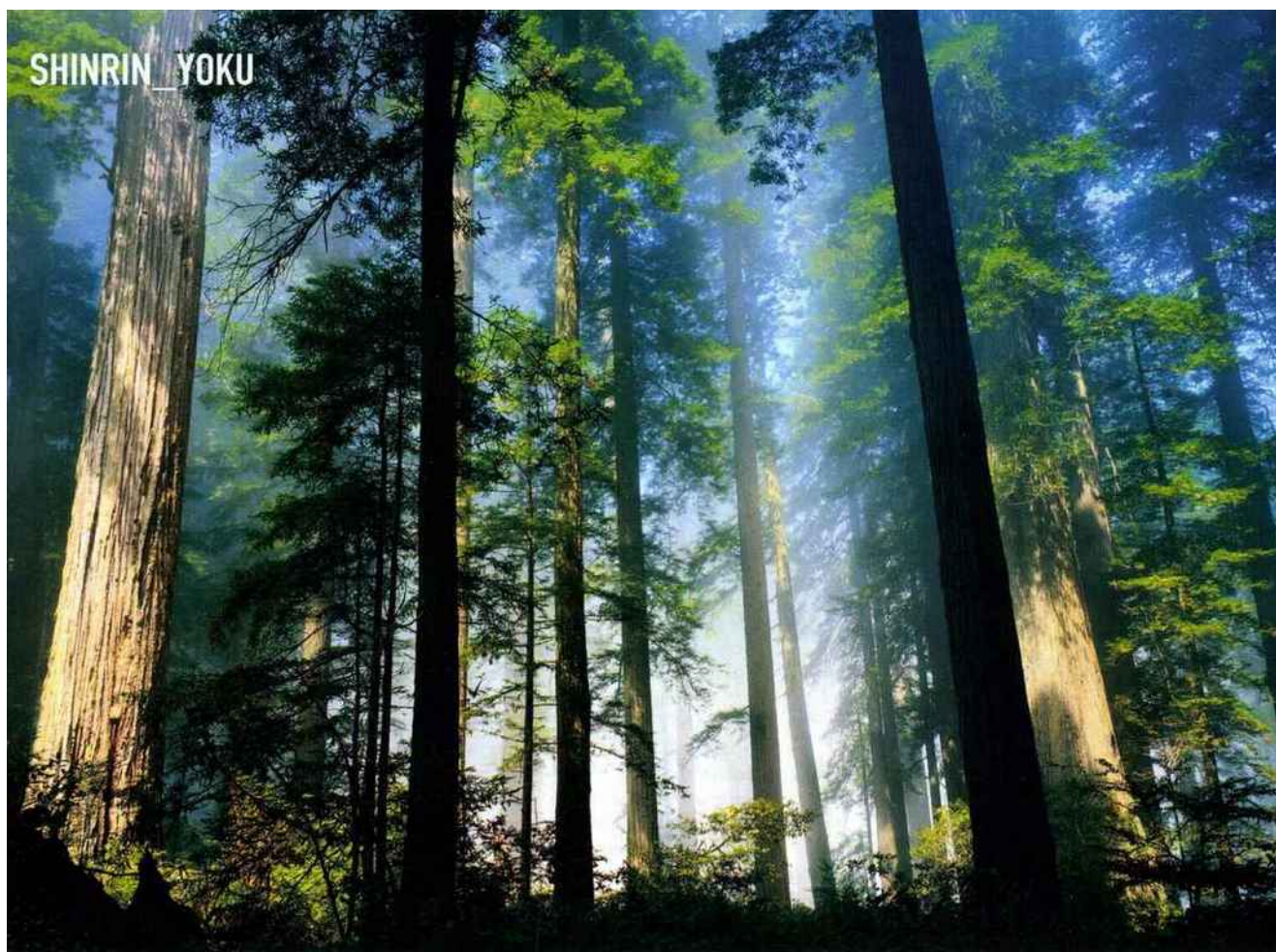
CAHIER VOLODALEN
À L'ÉCOLE DE PAAVO NURMI

LA THÉORIE DE L'ESCALATOR

ELLE VA
VOUS CHANGER LA VIE!



L 16992 - 46 - F : 5,50 € - RD



AUPRÈS DE MON ARBRE

LES ARBRES SONT À LA MODE. LES LIVRES QUI LEUR SONT CONSACRÉS CARTONNENT DANS LES LIBRAIRIES. ILS FONT L'OBJET DE NOMBREUSES RECHERCHES SCIENTIFIQUES ET DE REPORTAGES DANS LES MÉDIAS. DEPUIS PEU, ILS SERVENT MÊME À L'ÉDIFICATION D'UNE NOUVELLE MANIÈRE DE FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE.

Conaissez-vous le «*shinrin yoku*»? En japonais, cela signifie «*bains de forêt*». Le terme a été inventé en 1982 par le ministre de l'Agriculture de l'époque, Tomohide Akiyama. Son idée?

Inciter les gens à aller se promener dans les forêts en tablant sur le fait que cette habitude les amène ensuite à se soucier davantage de la sauvegarde de l'environnement. L'initiative connut un formidable succès. Si bien qu'elle a été copiée dans d'autres

pays et qu'à présent, les balades sylvestres s'inscrivent presque au rang de nouvelle thérapie soit sous l'expression japonaise originelle («*shinrin yoku*»), soit sous des appellations anglicisées puisqu'on parle aussi de «*green exercise*» (exercice vert) ou même d'une mystérieuse vitamine G (G comme *green*) que l'on n'assimilerait qu'en forêt. Que les arbres soient favorables à notre santé, disons que l'idée n'est pas vraiment nouvelle. Elle figurait déjà dans les écrits de l'Antiquité. La différence, c'est qu'aujourd'hui, on arrive à mieux comprendre comment ils interagissent avec notre métabolisme et on lève le voile sur un monde merveilleux.



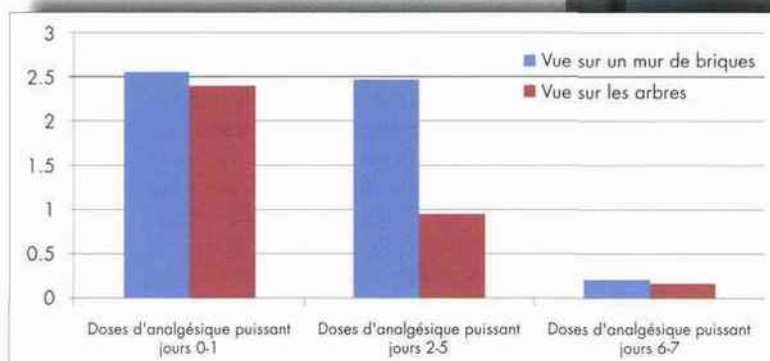
Une agréable couleur verte

Si la nature nous fait autant de bien, ce serait d'abord pour des raisons chromatiques. Le vert est une couleur apaisante! En 2012, des chercheurs britanniques ont même fait la démonstration de son influence bénéfique sur la perception d'un effort épuisant (1). Quatorze sujets (tous des hommes) devaient pédaler sur des vélos fixes tout en regardant des images projetées sur un grand écran devant eux. Il s'agissait du même petit film avec un cycliste qui évoluait dans un environnement arboré. On recommençait l'expérience trois fois en changeant la couleur dominante de l'image. La première fois, aucun filtre ne lui était appliqué. La deuxième fois, elle apparaissait en noir et blanc. La troisième fois, elle pas-



sait par un filtre rouge. On procéda alors au relevé des mesures physiologiques (fréquence cardiaque, pression artérielle, consommation d'oxygène). Les participants devaient aussi répondre à un petit questionnaire sur leurs sensations. Les résultats confirmèrent l'hypothèse des chercheurs: la «*sortie*» cycliste au naturel (celle où le vert était omniprésent) rendait les choses plus faciles. L'effort paraissait plus léger. Etonnant, non? Pourtant cette découverte ne reçut pas l'écho qu'elle méritait, ce qui rappelle le sort d'autres travaux plus anciens qui passèrent eux aussi très inaperçus en dépit des avancées majeures qu'ils promettaient. Au début des années 80, un professeur spécialisé dans la conception des établissements de santé, Roger Ulrich, constata que les patients d'un hôpital dont la chambre donnait sur des arbres se remettaient plus vite d'une opération chirurgicale que ceux qui n'avaient

qu'un mur de briques à se mettre sous les yeux. Ces derniers avalaient aussi plus de médicaments contre la douleur. Et ils étaient plus déprimés! Ulrich décida alors de mener une étude pour vérifier son hypothèse, en accrochant de grandes photos aux murs des chambres de 166 patients qui se trouvaient aux soins intensifs après une opération du cœur (2). Les images en question étaient de quatre types: une vue dégagée de nature avec de l'eau, une vue de forêt dense, une image abstraite ou un panneau blanc. Là encore, les conclusions furent sans appel. Les patients dont la convalescence était la plus facile, qui prenaient moins d'analgésiques et montraient moins d'anxiété étaient clairement ceux à qui on avait montré les photos d'un ruisseau bordé d'arbres. Le professeur Ulrich se fit alors le chantre des environnements paysagers dans les institutions de santé, bien sûr, mais aussi dans les écoles, dans les lieux publics, dans les bureaux (3). Partant du constat qu'un Américain sur quatre dit ressentir fréquemment de la colère sur son lieu de travail, il s'est demandé si des posters de nature ne pouvaient pas participer à restreindre les tensions professionnelles. Lors d'une étude menée sur 210 employés, il put ainsi vérifier le bien-fondé de cette démarche et en conclut que la simple vision d'une image de forêt provoque chez nous des réactions similaires à celles que l'on ressent véritablement lorsqu'on se balade dans la nature.





Les trois espèces de cônes

L'explication des vertus thérapeutiques du vert réside sûrement dans notre histoire phylogénétique. Comme les autres organes, nos yeux sont l'aboutissement d'une longue évolution et leurs performances actuelles trahissent en somme les contraintes de survie qui se sont exercées sur notre espèce aux différentes périodes de son développement. Trois types de cônes leur permettent de capter les couleurs, l'un pour la gamme de bleu (les cônes B), l'autre pour le vert (les cônes V) et le troisième pour le rouge (les cônes R). Lorsqu'une des trois familles n'est pas sollicitée, les deux autres prennent le dessus. Remontons à présent dans le temps jusqu'à l'apparition des premiers primates, il y a environ 70 millions d'années. On réalise alors que ceux-ci devaient exceller dans la reconnaissance du vert. Pour eux, c'était bigrement utile! D'infimes nuances de cette couleur permettaient de distinguer en un coup d'œil les plantes comestibles de celles qui ne l'étaient pas ou les branches des arbres qui pourraient les porter de celles qui céderaient



Central Park, le vert est dans la grosse pomme

sous leur poids en cas de fuite face à un prédateur. Au fil du temps, cette perception s'est affinée et nous avons conservé cette extraordinaire acuité jusqu'à aujourd'hui. Le vert n'est pas la couleur que nous remarquons le plus vite. Non, c'est le rouge. En revanche, c'est celle que nous voyons le mieux. On est capables de distinguer des nuances infimes. Cette hypersensibilité au vert pose d'ailleurs des soucis en informatique. Pour être fidèle à notre perception de la réalité, les formats de codage des images numériques impliquent de stocker plus d'informations sur la composante verte que sur les deux autres couleurs primaires. Tout cela pour dire que le vert constitue notre environnement naturel et qu'on ne doit pas s'étonner dès lors que cette couleur nous attire et nous rassure. Voilà ce que prônent les partisans de l'hypothèse biophile. Edward Wilson fut l'un des premiers à l'avoir formulée. Il est professeur émérite de biologie à l'Université de Harvard et ses recherches sur les fourmis et

ses différentes publications lui valurent deux prix Pulitzer, ainsi qu'une *National Medal of Science* et un prix Crafoord de l'Académie royale des sciences de Suède (petit frère du prix Nobel qui distingue les disciplines scientifiques que ce dernier délaisse: les mathématiques, la géologie, la biologie –en particulier l'écologie et l'évolution– et l'astronomie). Une pointure donc! Son idée est relativement simple: puisque nous avons vécu des millions d'années dans la nature, nous serions instinctivement attirés par elle et, même inconsciemment, nous l'aimons, tout simplement parce que nous avons appris à aimer les choses ayant concouru à notre survie. Bref, nous aurions une tendance innée à chercher des connexions avec la nature et les autres formes de vie, qu'elles soient animales ou végétales. Problème! Pour beaucoup d'entre nous, ce lien est en train de disparaître et l'urbanisation galopante nous amène à vivre dans un environnement majoritairement minéralisé.



Edward Wilson, l'homme biophile



Les singes passent au rouge



Aujourd'hui, on estime que près de la moitié de la population de la planète vit dans les villes et cette proportion grimpe à 75-80% dans les pays riches (4). Il s'agit d'un changement de biotope extrêmement brutal. Près de 10.000 générations d'humains ont vécu dans la nature. Leur patrimoine génétique s'est constitué pour répondre à des contraintes très différentes de celles qui désormais s'exercent sur nous (5). Ce grand schisme s'est produit dans les familles au cours des dix dernières générations. Comme les enfants d'un divorce, nous serions toujours sous le choc de la séparation, souffrant de ce que les chercheurs nomment parfois le « syndrome de déficit de nature » (« Nature Deficit Disorder »). Les conséquences seraient nombreuses et se mesureraient notam-

ment à l'aune des maladies auto-immunes qui explosent littéralement dans notre société. D'autres phénomènes puiseraient leur origine dans cette désaffection comme l'inflation des cas d'obésité, des syndromes d'hyperactivité, des diabètes, des dépressions, des maladies de cœur et même les nombreux retards dont souffrent les enfants dans l'acquisition des habiletés motrices et des aptitudes sociales. La liste n'est pas exhaustive!

Les bois de senteurs

L'omniprésence de la couleur verte n'est pas la seule explication aux

bienfaits de la forêt. D'autres études mettent aussi en évidence l'influence déterminante de molécules volatiles appelées phytoncides. Celles-ci résultent de la production d'une infinité de substances qui permettent aux végétaux de se protéger naturellement de leurs nombreux agresseurs: bactéries, insectes, champignons, mammifères. Ces huiles permettent aussi aux arbres de communiquer entre eux (*). Or notre espèce est également sensible à ces fragrances. Même un nez non exercé reconnaîtra facilement les senteurs des forêts de résineux par exemple, très différentes de celles des feuillus ou des saules qui se la-



POURQUOI LES FEUX ROUGES SONT ROUGES?

Pourquoi les feux rouges sont rouges? La question peut paraître idiote. Mais comme c'est souvent le cas, la réponse ne l'est pas du tout! Les feux rouges sont rouges parce qu'ils veulent attirer notre attention. Et d'ailleurs, c'est comme ça partout dans le monde. Okay. Mais pourquoi le rouge attire-t-il autant l'attention? Voilà qui nous oblige à remonter aux balbutiements de la vie, il y a un peu plus de 3,5 milliards d'années. A cette époque, les premiers organismes unicellulaires commencent à peine à se développer dans le milieu aquatique. Or dans l'eau tout paraît bleu. Même ce qui est rouge paraît bleu. Ainsi l'éclat des poissons-clowns, des anémones de mer ou des coraux est moindre qu'à l'air libre. Donc pour ces premières formes de vie dont nous sommes les lointains héritiers, la sensibilité au rouge ne constituait pas un enjeu essentiel. Quand elles commencèrent à développer un "proto-œil" pour appréhender le monde alentour, elles n'ont pas ressenti le besoin de s'équiper de capteurs spécifiques pour les couleurs chaudes assez peu présentes dans leur environnement. Tout a changé quand des milliers d'années plus tard, ces animaux se sont aventurés sur la terre ferme. Tout à coup, le rouge leur sautait aux yeux et se révélait diablement utile. ne serait-ce que pour estimer la maturation des fruits. Nos yeux se sont

adaptés en consacrant une partie des cônes à la reconnaissance spécifique de cette couleur. Au bout du compte, nous avons trois types de cellules réceptrices: les cônes B et V chargés de distinguer des nuances dans des teintes relativement proches, vert et bleu, et des cônes R, sensibles au rouge qui se situe à l'autre extrême de notre spectre visuel. Sans concurrence chromatique, celui-ci nous apparaît très vivement. Voilà pourquoi, pour les humains, le rouge est la couleur de la mise en état d'alerte. Par opposition, le vert celle de l'apaisement.

Référence

"Pourquoi les feux rouges sont rouges?", vidéo de la chaîne e-penser présentée par Bruce Benamran. Postée sur Youtube le 22 janvier 2016





Le docteur Qing Li encourage ses patients à dormir à la belle étoile.

mentent sur les berges des étangs. Au plan chimique, ces phytoncides sont constitués principalement de terpènes qui diffèrent en fonction des espèces: on connaît la D-limonène (citron), l'alpha-pinène (pin frais), la bêta-pinène (herbe fraîche) ou encore la camphène (résineux). Et bien que toutes les promenades en forêt soient bienfaites pour la santé, en ce qui concerne les phytoncides, ce sont celles au milieu d'arbres à feuilles persistantes, comme les pins, les cèdres, les épicéas et les conifères, qui sont les plus bénéfiques. Ces arbres sont gros producteurs de phytoncides. Leurs parfums ravissent nos narines et mieux encore! On sait à présent qu'ils exercent aussi un effet antidépresseur assez puissant et qu'ils peuvent même renforcer notre système de défense face aux agressions. En 2005, le Docteur Qing Li exerçait comme médecin immuno-

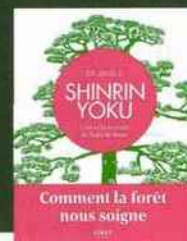
logue à la faculté de médecine de l'université de Tokyo. Intrigué par le pouvoir des phytoncides, il en mit pendant cinq jours au contact de cellules tueuses naturelles (cellules NK) et de protéines anticancer humaines. Résultats? L'activité des cellules NK et des protéines avait formidablement augmenté (6). Il enchaîna ensuite avec une autre expérience, sur des humains en chair et en os cette fois (7). Au bout de trois jours et deux nuits passés dans la forêt, l'activité des cellules NK des participants était passée de 17,3% à 26,5%, soit une augmentation de 52,6%! Leur nombre avait quant à lui fait un bond de 50%, passant de 440 à 661! Enfin, la présence de protéines anticancer (granulysine, granzyme B et perforine) avait augmenté d'environ 30%. Selon lui, rien ne vaut une balade en forêt pour booster son immunité. Last

(* Le best-seller «*La vie secrète des arbres*» de Peter Wohlleben (Ed. Les Arènes, 2017) donne une multitude d'exemples de ces communications entre arbres, notamment pour s'avertir mutuellement d'un danger.

PAR ICI, LES POUSSIÈRES

Près de 90% des personnes vivant en ville sont exposées à des concentrations de particules polluantes supérieures aux normes de qualité de l'air fixées par l'Organisation mondiale de la Santé. Dans un rapport de 2015, l'OMS estime que le nombre de décès prématurés en raison de cette pollution s'élève à 7 millions de personnes chaque année dans le monde. C'est un décès sur huit. Or, les arbres sont maîtres dans l'art d'absorber et d'éliminer les particules présentes dans l'air. Grâce à leur immense surface d'échange avec l'air environnant, ils accumulent ces microscopiques polluants sur leurs feuilles et leurs branches un peu à la manière de la poussière qui recouvre progressivement les bibelots du salon. Lorsqu'il pleut, ces particules sont entraînées vers le sol où elles sont ensuite filtrées et stockées dans les sédiments. Le département des eaux et forêts américain a calculé que, dans les villes américaines, les arbres ont empêché 670.000 cas de symptômes respiratoires aigus et épargné 850 vies par an. Les chiffres pour Washington D.C. montrent que le volume de pollution éliminé dans la ville revient à retirer 274.000 voitures des routes encombrées. Impressionnant!

Référence
Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt, par le Dr Qing Li, Ed. First, 2018



but not least. Ces promenades nous mettent aussi au contact d'une autre substance qui nous fait un bien fou. Il s'agit d'une bactérie banale et inoffensive présente dans les sols et que l'on connaît sous le nom de *Mycobacterium vaccae*. A ne pas confondre avec l'une de ses lointaines cousines (*Mycobacterium tuberculosis*), responsable de la tuberculose.



Huile sur bois par Alain Massicotte

“ IL L'A DIT!

L'arbre est le meilleur ami du cardiologue ”

Dr François Reeves

Le livre *Arbres en lumière* vient de sortir aux Editions MultiMondes. Il réunit les expériences d'un artiste-peintre (Alain Massicotte), d'un biologiste à l'Université du Québec, (Michel Leboeuf) et d'un cardiologue de Laval (François Reeves). Absolument sublime!



Non! La *vaccae* n'agit que pour notre bien! En 2007, une équipe de scientifiques de l'université de Bristol a injecté cette bactérie à des souris souffrantes et déprimées (8). Aussitôt, ces petits rongeurs se sont comportés comme s'ils avaient retrouvé le moral. En observant leur cerveau, les chercheurs découvrirent que leurs neurones avaient été activés par cette *M. vaccae* et s'étaient mis à produire plus de sérotonine et de noradrénaline. En d'autres termes, le contact de la terre nous rend plus sereins. Et pas besoin d'y aller pieds nus. Le simple fait de fouler le sol sous ses pieds suffit à dégager cette bactérie, synonyme de joie de vivre.

Une fascinante théorie

Les travaux présentés ci-dessus ne sont qu'un tout petit échantillon des très nombreuses études consacrées aux arbres et à leurs extraordinaires pouvoirs thérapeutiques. Des chercheurs ont également montré qu'une balade parmi eux abaissait le taux de cortisol et l'activité cérébrale du cortex préfrontal bien plus que la même escapade en ville (9). Selon d'autres travaux, cela affecte aussi la pression sanguine et la fréquence cardiaque au repos. Tout est tiré à la baisse (10). Bref, la nature nous calme, nous apaise, nous détend et nous clarifie l'esprit. Grâce à ces promenades, nous avons une meilleure attention et une mémoire plus performante. Et nous cessons de ruminer nos problèmes! Encore une

petite étude? Lors de celle-ci, une équipe de scientifiques de l'université de Stanford a demandé à deux groupes d'étudiants de passer un test d'humeur, puis d'aller se balader soit en ville soit en forêt (11). A leur retour, ils durent passer une autre série de tests de l'humeur. Leurs résultats? A chaque fois, les émotions négatives diminuaient en présence des arbres. Les pensées positives augmentaient. Bien sûr, on n'observait rien de semblable dans un environnement urbain. Autrement dit, la nature nous aide à modifier notre vision du monde et à le considérer sous un meilleur jour. La couleur verte, les phytoncides, les *Mycobacterium vaccae*: tout cela nous fait le plus grand bien! Si bien qu'on songe désormais à regrouper

ses bienfaits sous un concept baptisé «*fascination douce*» par opposition à la «*fascination forte*» suscitée par d'autres activités. Expliquons-nous. Dans la vie de tous les jours, notre attention peut être stimulée de deux manières différentes: soit volontairement (les anglais parlent de «*hard fascination*») soit involontairement («*soft fascination*»). La première requiert un effort de concentration. On procède alors à un tri sévère des stimuli pour ne garder que ceux nécessaires à la tâche que nous sommes en train d'effectuer. On l'utilise au travail ou quand nous marchons dans une rue bondée où les stimulations sont extrêmement nombreuses: vitrines de magasins, panneaux d'affichage publicitaire, mouvements des voitures, feux de circulation, etc. A l'inverse, la seconde ne demande presque aucun effort et laisse place aux divagations de l'esprit. Dans son ouvrage intitulé *Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt* (Ed. First, 2018), le Docteur Qing Li explique: «*c'est le genre d'attention que nous portons lorsque nous sommes dans la nature. Notre esprit est alors accaparé sans effort par les nuages et le coucher de soleil, le mouvement des feuilles sous la brise, les cascades et les ruisseaux, le son des oiseaux ou le murmure du vent.*» Pas besoin de faire le tri. Dans le cas présent, l'étirement des nuages dans le ciel compte autant que l'effet de miroir du soleil dans une flaque d'eau. Notre cerveau profite de cette liberté





qui lui est octroyée pour se reposer et recharger ses accus. Cela marche encore mieux si l'on couple ce bain naturel à une séance d'effort physique. Depuis vingt ans, le Docteur William Bird, médecin généraliste à Reading, en Angleterre, prescrit à ses patients des séances de cette «green gym» (ou «green exercise») dont nous parlions plus haut. D'autres spécialistes font comme lui et vantent à leurs patients les mérites de la «vitamine G» (G pour «Green» évidemment) qui n'existe pas dans la réalité mais qui pourrait, tant son impact sur la santé est flagrant! Cette vitamine G nous calme. Elle nous rend plus joyeux. Dans le cas spécifique d'un effort sportif, elle parti-

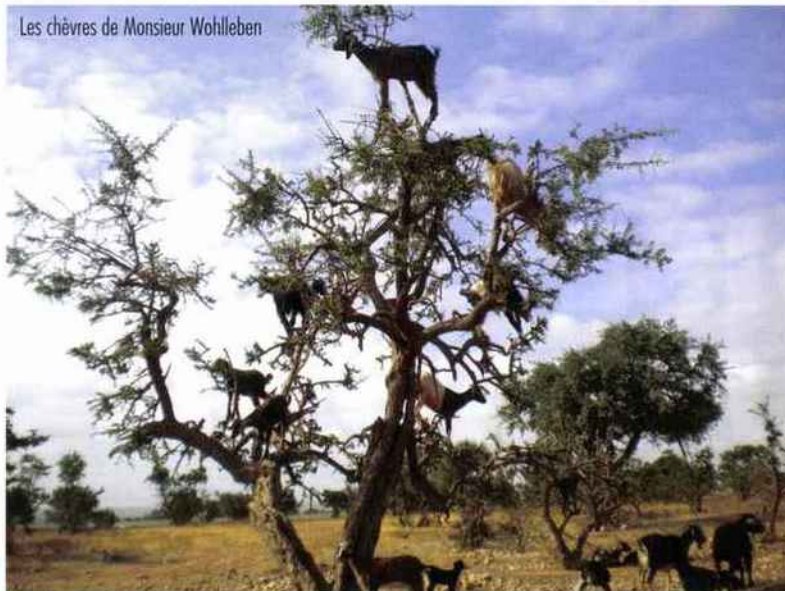
cipe aussi à adoucir les sensations pénibles et nous aide donc à pousser plus loin les performances. Ainsi lorsqu'on demande à des sportifs de reproduire un travail qui leur semble être de même intensité à l'intérieur et à l'extérieur, ces derniers ont tendance à aller plus vite dehors (12). Bref, on a tout à gagner à fréquenter les arbres. Pour le titre de l'article, nous avons emprunté le titre d'une chanson de Georges Brassens. On récidive pour la conclusion avec ses premières lignes qui disent tout de la relation intime que nous entretenons avec la nature. «Après de mon arbre, je vivais heureux. J'aurais jamais dû m'éloigner de mon arbre.»

■ Anouk Ramaekers

Références

- (1) *Visual Color Perception in Green Exercise: Positive effects on Mood and Perceived Exertion*, dans *Environmental Science and Technology*, 2012
- (2) *View through a Window May Influence Recovery from Surgery*, dans *Science*, avril 1984
- (3) *Anger and Stress. The Role of Landscapes Posters in an Office Setting*, dans *Environment and Behavior*, mai 2008
- (4) *Plus de la moitié de la population mondiale vit désormais dans des villes*, dans *ONU Actualités* [en ligne], le 10 juillet 2014
- (5) *Natural Thinking*, rapport pour la *Royal Society for the Protection of Birds*, par William Bird, juin 2007
- (6) *Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity*, dans *Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 2006
- (7) *Effect of forest bathing trips on human immune function*, dans *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010
- (8) *Identification of an Immune-responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in Regulation of Emotional Behaviour*, dans *Neuroscience*, mai 2007
- (9) *Physiological effects of Shinrin-Yoku (taking in the atmosphere of the forest) using salivary cortisol and cerebral activity as indicators*, dans *Journal of Physiological Anthropology*, mars 2007
- (10) *The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan*, dans *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2010
- (11) *Nature experience Reduces Rumination and Subgenus Prefrontal Cortex Activation*, dans *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, juillet 2015
- (12) *Self-monitored exercise at three different RPE intensities in treadmill vs field running*, dans *Medicine and Science in Sports and Exercise*, juin 1991

Les chèvres de Monsieur Wohlleben



CRIMES ET BÂTIMENTS

Dans une étude réalisée dans un grand complexe résidentiel, la quantité de végétation entourant des maisons similaires a été mesurée à partir de photographies aériennes. En croisant ces données avec celles des forces de police sur les taux de criminalité, les chercheurs constatèrent que les bâtiments entourés de la plus grande quantité de végétation étaient plus sûrs avec une diminution des crimes (-52%) et des vols (-48%) dans le quartier. Démêler l'effet de la nature des autres facteurs sociaux et environnementaux est forcément difficile. Pour expliquer ces résultats, les chercheurs ont tout de même proposé

une hypothèse qui lie cette délinquance à la fatigue mentale. Avec un esprit clair et reposé, on peut réfléchir aux différentes solutions d'un problème qui se pose à nous, on peut comparer leurs avantages respectifs et finalement se sortir par le haut d'une situation inconfortable. Quand on a l'esprit embrouillé, en revanche, on est incapable de faire cette gymnastique et on s'en remet à des comportements impulsifs. Parfois violents! Or la nature nous aide à reposer notre esprit et donc à trouver des solutions à nos problèmes. CQFD.

Référence

Environment and Crime in the Inner City. Does Vegetation Reduce Crime, dans *Environment and Behaviour*, mai 2001



sante.doctissimo.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



Page 1/2

[Visualiser l'article](#)

Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress

En ce début de printemps, prendre des "bains de forêt" s'affiche comme le nouvel eldorado du bien-être. Appelée "[Shinrin Yoku](#)" au Japon, cette immersion contemplative dans la nature permettrait de regagner de l'énergie et diminuer le stress. Avec l'arrivée des beaux jours, plusieurs [livres](#) à paraître nous invitent à tenter l'aventure.



Les arbres tiennent la vedette en 2018. Pas moins de cinq [ouvrages](#) santé leur sont consacrés en ce début d'année nous incitant à prendre des "[bains de forêt](#) des heures durant".

Cette thérapie naturelle, pratiquée au Japon depuis les années 80 et connue sous le nom de "[Shinrin Yoku](#)", auraient de nombreuses vertus dont celle de chasser le stress chronique et la fatigue.

Ces bénéfiques seraient dus aux molécules émises par les arbres, selon le biologiste japonais [Qing Li](#), à l'origine de l'essor de la thérapie par les arbres ou "sylvothérapie" et auteur de l'[ouvrage](#) "[Shinrin Yoku](#), l'art et la [science](#) du [bain de forêt](#)".

Pour pratiquer le "[Shinrin Yoku](#)", il faudrait idéalement s'immerger dans la nature en se connectant aux chants des oiseaux, aux odeurs, aux couleurs de la forêt et aussi toucher le tronc des arbres. Le rituel consiste aussi à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. L'idée est de mettre ces cinq sens en éveil loin du smartphone pour se ressourcer pleinement.

Étudiés pour leur pouvoir guérisseur naturel, ces êtres de la nature stimuleraient également notre système immunitaire, notre force vitale et la concentration. On dormirait même comme un bébé grâce à eux, explique le chercheur japonais Yoshifumi Miyazaki dans son [livre](#) à paraître en avril "[Shinrin Yoku](#) - Les [bains de forêt](#), le secret de santé naturelle des Japonais".

Pour débiter, l'idéal serait de se promener sans but pendant 15 minutes par semaine dans la nature ou un grand parc même en ville, conseillent Héctor García et Francesc Miralles, deux passionnés du Japon qui ont conçu un guide pour le grand public attendu le 3 mai " les pouvoirs guérisseurs de la forêt- le [Shinrin yoku](#), la voie du bonheur".

Pour aller plus loin :

"Les pouvoirs guérisseurs de la forêt / [Shinrin Yoku](#)" aux [Editions Solar](#) (15,90 euros).

sante.doctissimo.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

"Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais" aux Editions Tredaniel

" Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt", First éditions (17,95 euros).

"Ces arbres qui nous veulent du bien" de Laurence Monce, Dunod (16, 90 euros).

"Sylvothérapie, le pouvoir énergétique des arbres" de Jean-Marie Defossez, Jouvence (15,90 euros)

AFP/Relaxnews

Photo : ©valentinrussanov / Istock.com



La sylvothérapie : des bains de forêt pour lutter contre le stress

(Visuel indisponible)

Le shinrin-yoku est une pratique médicale au Japon.

Getty Images

Qualité du sommeil, baisse du taux d'hormones de stress et amélioration de la pression artérielle... Rencontre avec le docteur Qing Li, maître de la thérapie par les arbres et qui nous explique pourquoi il faut s'y mettre.

La forêt nous fait du bien et c'est la science qui le dit. La sylvothérapie ou la thérapie par les arbres est une pratique médicale reconnue au Japon. Dans les forêts nippones, il existe des sentiers thérapeutiques pour profiter de tous les effets santé des arbres. Le docteur Qing Li est le maître en matière. Médecin immunologiste au département d'hygiène et de santé publique à l'Université de médecine de Tokyo, membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie, il dirige des travaux de recherche sur le sujet depuis 2005. Dans son livre *Shinrin Yoku* (1), Dr Qing Li explique pourquoi il faut se mettre aux bains de forêt. Nous l'avons rencontré dans un café, non loin du bois de Boulogne, lors de son passage à Paris.

Lefigaro.fr/madame.- Qu'est-ce que le «Shinrin Yoku» ?

Dr. Qing Li.- C'est le mot japonais pour dire bain de forêt. Il s'agit d'une activité qui consiste à passer du temps dans la forêt à l'aide de tous ses sens dans le but d'améliorer sa santé et diminuer son stress.

De quand date cette pratique ?

Les bains de forêt ont toujours existé, mais le terme «shinrin yoku» a été utilisé pour la première fois en 1982 dans le cadre d'un programme sanitaire national japonais de bain de forêt. À l'époque, on n'avait pas encore de preuves scientifiques sur les bienfaits. L'idée était que si l'on incitait les gens à aller en forêt pour prendre soin de leur santé, ils seraient aussi plus enclins à protéger également la forêt.

La sylvothérapie améliore la qualité du sommeil

Au Japon, la sylvothérapie est devenue une pratique médicale. Quels sont ses bienfaits sur la santé ?

Oui, il s'agit de médecine préventive. On ne guérit pas d'une maladie, mais on renforce son système immunitaire. La sylvothérapie améliore la qualité du sommeil, diminue le taux d'hormones de stress et améliore la pression artérielle.

Comment faites-vous pour mesurer ces effets ?

Lors d'une de mes expériences, nous avons emmené un groupe d'individus faire des stages de «shinrin yoku» pour mesurer certaines données avant puis après leur séjour. Au bout de deux nuits passées dans la forêt, l'activité des cellules tueuses naturelles, celles qui aident le corps à lutter contre des virus ou les cellules cancéreuses, avait augmenté chez tous les participants. Leur taux de cortisol, l'hormone du stress, avait baissé et leur temps de sommeil moyen avait également augmenté.

Comment expliquez-vous ces effets ?

L'une des explications est la présence de phytoncides dans l'air de la forêt. Cette molécule produite par les arbres, que l'on appelle communément huile essentielle, a la capacité d'augmenter le nombre de cellules tueuses et de faire baisser les hormones du stress. En inspirant l'air de la forêt, on profite des bienfaits de



[Visualiser l'article](#)

ces molécules. Lors de ces promenades, le système nerveux parasympathique, qui ralentit les fonctions de l'organisme dans un objectif de conservation de l'énergie, est stimulé alors que le système sympathique qui s'active en cas de stress est atténué. Ce rééquilibrage du système nerveux permet ainsi de baisser le taux de cortisol.

Le plus important est d'activer vos cinq sens

Comment fait-on alors pour se baigner dans la forêt ?

Le plus important est d'activer vos cinq sens. Écoutez les oiseaux qui chantent, regardez les nuances de vert des arbres, sentez le parfum de la forêt et respirez l'air par la bouche pour inhaler les phytoncides. Vous pouvez même toucher le tronc des arbres ou vous allonger au sol. L'important est d'être entièrement présent.

Visuel non disponible

Le livre *Shinrin Yoku* du Dr Qing Li aux éditions [First](#)

Vous dites qu'il faut laisser son téléphone portable chez soi....

Oui dans l'idéal, mais je sais combien il est difficile de ne pas l'emporter avec soi. On peut alors essayer de ne pas trop le regarder.

À quelle fréquence et pendant combien de temps faudrait-il pratiquer la sylvothérapie ?

Mes expériences ont montré que trois jours et deux nuits en forêt permettent de bénéficier des effets sur le système immunitaire et de faire durer les effets positifs pendant un mois. L'idéal serait donc d'en faire un week-end par mois, mais si vous ne pouvez y aller qu'en journée, vous pouvez pratiquer pendant deux heures une fois par semaine.

Dans votre livre, vous dites que l'on peut faire de la sylvothérapie en ville. Comment fait-on ?

On peut activer ses cinq sens lors d'une balade dans un parc en ville. Cela ne va pas renforcer le système immunitaire comme en forêt, mais l'effet de relaxation est immédiat. Par exemple, avec mes étudiants, je fais des bains de forêt de deux heures dans un parc de Tokyo. Je leur fais remplir un questionnaire avec une liste de 65 émotions négatives et positives avant puis après la séance. Au bout des deux heures dans le parc, les sentiments négatifs comme la fatigue, la colère ou la confusion étaient atténués alors que les émotions positives augmentaient.

Vous écrivez également que l'on peut profiter des effets bénéfiques des arbres chez soi ou au travail. Comment fait-on ?

On peut apporter un élément de la forêt à la maison notamment les phytoncides grâce aux huiles essentielles. On peut mettre des plantes chez soi ou au bureau et écouter des CD de sons de la forêt. Tout cela va permettre de bénéficier des effets relaxants des arbres.

(1) *Shinrin Yoku*, Dr Qing Li, éditions [First](#), 17,95 €.

**franceinfo****Emission : Le 14|17**

Résumé :

La mise à jour - Le professeur Qing Li, spécialiste du bien-être par les arbres et auteur du livre "Shinrin Yoku - L'art et la science du bain de forêt", édité chez First Editions, évoque la sylvothérapie. Se promener en forêt permet de diminuer le stress.



Europe 1

Emission : Rien ne s'oppose à midi

Résumé :

La chronique est consacrée à la sylvothérapie, la thérapie par les arbres. Les bains de forêt sont recommandés. Le Docteur Qing Li a publié le livre "Shinrin Yoku - L'art et la science du bain de forêt - Comment la forêt nous soigne". Itw de Qing Li, il explique sa pratique de la sylvothérapie.



Une formation à Paris en juin + les bains de forêt à la mode



Formation à l'ANFE (Martine Brulé, 3e en partant de la gauche)

Alex Gesse, un guide formé par l'Association of Nature and Forest Therapy, avec un groupe en forêt.

Martine Brulé dont on suit les travaux depuis très longtemps (il suffit de taper son nom dans l'outil de recherche du blog en haut à droite), Martine donc animera une formation au siège de l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes à Paris les 18, 19 et 20 juin 2018 comme elle le fait régulièrement depuis plusieurs années. En écho au dernier billet sur la formation (article sur les formations aux jardins de soin) et à la remarque de quelqu'un qui disait récemment qu'il n'y avait pas de formation à l'hortithérapie en France, voici un démenti. Certes, on ne peut pas encore être diplômé en hortithérapie dans ce pays, mais on peut s'y former.

Pour revenir à la formation proposée par Martine, le thème est « Elaboration d'un projet de jardin de soutien thérapeutique et sensibilisation à l'hortithérapie – Bases théoriques et pratiques pour un aménagement adapté ». Pas besoin d'être ergothérapeute pour s'inscrire au cas où vous poseriez la question. Pour s'inscrire, direction le site de l'ANFE ou par email à sfc.secretariat@anfe.fr.

Et pendant ce temps dans la forêt...



Alex Gesse, un guide formé par l'Association of Nature and Forest Therapy, avec un groupe en forêt.

Des enfants moins stressés en Californie. Dans la région de San Francisco, des pédiatres qui prescrivent des promenades dans des parcs naturels et des enfants qui sont moins stressés. C'est une étude du Center for Nature and Health de l'Université de Californie San Francisco (UCSF) qui le dit. On traverse le Pacifique pour découvrir le [Shinrin Yoku...](#);

Des bains de forêts importés du Japon. Ce qui nous amène directement à la [publication](#) de « [Shinrin Yoku](#), L'art et la science du bain de forêt » par le professeur japonais [Qing Li](#) chez [First](#) il y a quelques semaines. Ce médecin immunologiste de l'Université de Médecine de Tokyo a fondé la société japonaise de sylvothérapie et dirige des recherches sur le sujet depuis plus de 10 ans. Parmi les effets qu'il constate : la réduction de la pression artérielle, la réduction du stress (encore lui), l'amélioration de la santé cardiovasculaire et métabolique, la baisse du taux de glycémie, l'amélioration de la concentration et de la mémoire, l'augmentation des seuils de douleur, l'augmentation de l'énergie et le renforcement du système immunitaire. Avec des techniques très simples qui s'appuient sur les sens. Regarder la verdure et les sols, écouter les oiseaux et le vent, sentir les essences, toucher le tronc d'un arbre ou marcher pieds nus et goûter un thé d'écorce ou simplement l'air frais. Même si, au Japon, on a élaboré le bain de forêt avec des sentiers thérapeutiques particulièrement propices, les bienfaits de la forêt sont à la portée de tous.

La sortie de ce livre permet de signaler deux autres livres en français sur le même sujet. « Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres – Retrouver son énergie et se ressourcer » de Jean-Marie Defossez chez Jouvence sorti en janvier de cette année. Ainsi que « Un [bain de forêt](#) : le [Shinrin Yoku](#) à la française – Découvrir le pouvoir de la sylvothérapie », d'Eric Brisbare chez Marabout tout juste paru. Décidemment, les [éditeurs](#) ont flairé un filon...

Une association dédiée à la thérapie par la nature et la forêt. Où on découvre qu'il existe une Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (ANFT) qui forme des guides et cherche à intégrer les thérapies par la nature et la forêt dans l'enseignement et la santé. Son représentant en Europe est Alex Gesse qui est basé en Espagne. Apparemment l'ANFT a formé une « cohorte » de guides en France en 2017, mais

[Visualiser l'article](#)

on ne trouve qu'un guide formé en France sur la carte de l'association. Un nombre amené à progresser sans aucun doute.

De la forêt au lit d'hôpital. Sur le site de l'ANFT encore, on trouve un témoignage intéressant qui fait le lien entre la recherche de Roger Ulrich en 1984 et une expérience vécue par l'auteur. Une photo de nature dans une chambre d'hôpital peut contribuer à donner de l'énergie et à réduire le stress (et oui , encore lui). Ce que cette étude hollandaise a montré en 2012.

Bouclons la boucle avec Roger Ulrich. Le fameux auteur de l'étude la plus souvent citée (View through a window may influence recovery from surgery, 1984) a publié une nouvelle étude en 2017 sur l'impact d'un jardin dans une maternité.

Le score est sans appel : Nature 3 – Stress 0.

[Visualiser l'article](#)

Dr Qing Li : "Plus il y a d'arbres et plus ils sont grands, plus vous aurez d'effets"

Le Dr Qing Li, membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie et auteur de "Shinrin Yoku – L'art et la science du bain de forêt", est l'invité de la Mise à jour du lundi 16 avril.

Lien audio : https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/mise-a-jour/dr-qing-li-plus-il-y-a-darbres-et-plus-ils-sont-grands-plus-vous-aurez-deffets_2685216.html



Dr Qing Li. (JEAN-CHRISTOPHE BOURDILLAT / RADIO FRANCE)

Pourquoi les arbres et le parfum des forêts peuvent-ils nous apaiser ? Le Dr Qing Li, auteur du livre Shinrin Yoku – L'art et la science du bain de forêt, qui sort le 15 mars chez First Editions, évoque la question sur franceinfo. Médecin immunologiste au département d'hygiène et de santé publique à l'Université de médecine de Tokyo, il est membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie (le bain de forêt).

Se promener en forêt diminuerait le stress " dès 10h du matin et jusque 16h l'après-midi, car après il fait noir ", recommande-t-il. "Il y a beaucoup de forêts au Japon. Et dans les années 1980, le stress est devenu

www.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 139



[Visualiser l'article](#)

un problème de société. Aussi, le gouvernement japonais, à travers son agence forestière, a décidé de lancer un projet de sylvothérapie pour améliorer la santé des citoyens", explique le Dr Qing Li .

Faut-il parler aux arbres ?

"Dans un bain de forêt, poursuit l'immunologiste, il s'agit surtout de profiter du temps passé pour éveiller les cinq sens, notamment l'odorat, l'ouïe, le toucher. Et puis goûter l'air des forêts", recommande l'immunologiste.

"Plus il y a d'arbres, et plus ils sont grands, plus vous aurez d'effets", assure-t-il.



franceinfo

Emission : Le 9|12

Résumé :

Le docteur Qing Li, expert en sylvothérapie publie son livre intitulé "Shinrin Yoku - L'art et la science du bain de forêt" aux éditions First. Itw de l'auteur. Selon lui une promenade en forêt permet de diminuer le stress.

**franceinfo****Emission : Le 17|20**

Résumé :

Mise à jour - Le professeur Qing Li, spécialiste du bien-être par les arbres et auteur du livre ayant pour titre "Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt", édité chez First Editions, intervient pour parler de la sylvothérapie. Itw de celui-ci. Il donne entre autres plus de précisions sur les avantages des promenades dans les bois. Il évoque également l'intérêt de ses études en Occident.



Europe 1

Emission : Rien ne s'oppose à midi

Résumé :

Le professeur Qing Li publie "L'Art et la science du bain de forêt" chez First. La forêt a des bienfaits sur la santé. Reportage. Itw du professeur Qing Li. Il pose ses mains sur le tronc de l'arbre pour se sentir mieux.



L'Album Pléiade 2018

Album
Simone de
Beauvoir

Par Sylvie Le Bon de Beauvoir

Pour l'achat de 3 volumes de la collection, votre libraire vous offre **l'Album Simone de Beauvoir***

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLÉIADE

*Offre réservée aux abonnés à la collection et aux clients de la librairie de la Pléiade. © 2018 Pléiade, Paris.

1169
LIVRES
HEBDO
13 AVRIL 2018 12 €

À LA UNE
Mai 68 pour tous

DÉCRYPTAGES
Six collections qui ont marqué l'édition 1/6 :
« Que sais-je ? »
Dominique Perrault, retour à la BNF

DOSSIER
Art de vivre : tous Scandinaves



ART DE VIVRE

DOS-
SIER

Tous Scandinaves

L'émergence de phénomènes éditoriaux comme le hygge ou le rangement minimaliste permet de redéfinir les contours d'un art de vivre davantage centré sur l'espace intérieur et la convivialité.

De nouveaux concepts voient régulièrement le jour, alimentant les rayons des librairies où ils se déclinent sous toutes les formes.

par
Charles Knappek

SOMMAIRE

- > Au croisement de plusieurs genres page 46
- > L'art de vivre en chiffres page 46
- > Point trop n'en faut page 48
- > Être bien chez soi page 49
- > Les 50 meilleures ventes en art de vivre page 50



OLIVIER DOR



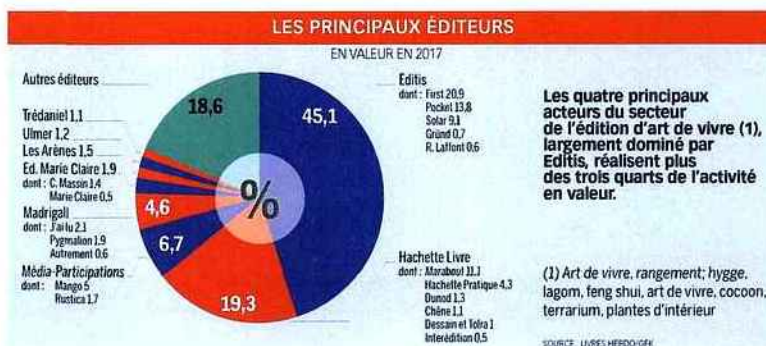
Se sentir bien chez soi. Assez éloigné de l'art de vivre à la française, avec sa gastronomie, ses bonnes manières ou son patrimoine culturel, l'art de vivre tel qu'il se conçoit dans la production éditoriale de 2018 relève d'univers dont il a été longtemps absent. Qu'il s'agisse de développement personnel, de loisirs créatifs, d'aménagement intérieur ou de cuisine, il se situe au croisement de plusieurs genres – jusqu'à présent plutôt bien identifiés – que de nouveaux concepts éditoriaux ont récemment rapprochés.

En tête de liste, on trouve évidemment le hygge. Depuis la publication du *Livre du hygge* (First) en novembre 2016, ce mot danois qu'on pourrait traduire par « cocooning » symbolise jusqu'à l'excès le segment des ouvrages proposant une approche de l'art de vivre à travers le miroir grossissant, voire déformant, de modèles importés de pays plus ou moins exotiques, plus ou moins fantasmés. D'autres philosophies de vie ont depuis fait leur apparition sur les tables des librairies : tout comme le hygge danois, le lagom (suédois) et plus récemment l'ikigai (japonais) prônent le lâcher-prise, la quête de sens, et sont à l'origine d'une importante production éditoriale. Sans parler de la vogue du rangement et du minimalisme incarnée depuis 2015 par la Japonaise Marie Kondo, elle aussi publiée chez First.

Convivialité

Les lecteurs, ou plutôt les lectrices – ultra majoritaires sur ce marché – savent à quoi s'en tenir. « Ces livres d'art de vivre se vendent tout seul, nous n'avons presque pas d'interactions avec les clientes », relève Valérie Guillaumie, responsable du rayon loisirs et vie pratique à la librairie Les Volcans, à Clermont-Ferrand. Elles savent ce qu'elles veulent ou alors ce sont des achats d'impulsion. « Les lectrices cherchent un nouvel équilibre sans être dans la négation totale de ce que la société

L'art de vivre en chiffres



« L'alliance d'un contenu solide avec une forme agréable est devenue notre marque de fabrique. »

SOPHIE ROUANET, FIRST

de consommation leur propose, résume Suyapa Hammje, directrice éditoriale chez Solar. Elles ne sont pas dans une logique de déconnexion, mais simplement de mieux-être et de quête de sens. » Solar affiche quatre titres dédiés au hygge dans son catalogue, dont *Mon cahier hygge. Happy thérapie : vive le confort lifestyle !*, écoulé à plus de 13 000 exemplaires.

« La dimension sociale est très importante pour sa part Marie-Anne Jost-Kotik, directrice éditoriale du pôle référence chez First. Jusqu'à récemment, les livres de développement personnel étaient beaucoup dans l'introspection. En intégrant l'art de vivre, ils font de la convivialité un élément clé du bien-être à la maison. » Précurseur en matière de hygge, First a bénéficié de l'effet de nouveauté, devant *Hygge : l'art du bonheur à la danoise*, pourtant paru exactement le même jour chez Robert Laffont. « Quand il est sorti, Le livre du hygge était inclassable, ajoute Sophie Rouanet, responsable d'édition chez First. Le fait d'avoir un format document classique, mais illustré, était assez nouveau, tout comme l'alliance d'un contenu solide à une forme agréable, qui est devenue notre marque de fabrique. » First a depuis décliné le concept dans plusieurs formats (cahier hygge pour les Nuls, recettes de desserts, coloriage). La maison va même investir le champ du roman avec *Mission hygge*, en mai. « Ce titre fait partie de notre nouvelle collection de romans, explique

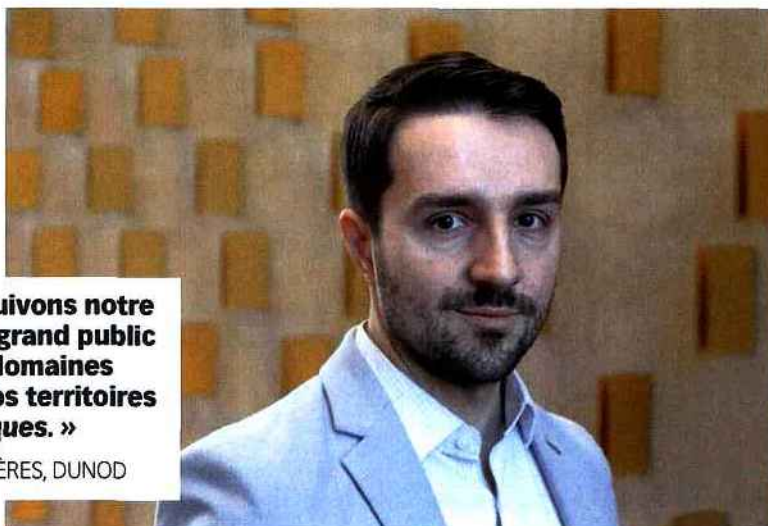


Marie-Anne Jost-Kotik. *C'est un clin d'œil au hygge, mais une exception dans le catalogue des titres que nous allons y publier.* »

Déclinaison du concept

L'art de vivre s'est certes teinté de développement personnel, mais reste en lien avec des pratiques très concrètes. Sur la quarantaine de titres abordant le hygge parus en un an et demi, un assez petit nombre propose une approche globale, le créneau ayant été préempté par First. La plupart des éditeurs ont opté pour des ouvrages de mise en application du concept. Sur le thème, on a vu éclore des ouvrages de tricot, cuisine, décoration, desserts... quitte à adapter le contenu aux spécificités françaises. « *Nous avons publié deux livres sur le hygge, mais qui sont rédigés par des auteures françaises et tenant compte des mentalités hexagonales*, indique Karine Bailly de Robien, directrice éditoriale chez Leduc.s. *Les Danois quittent leur travail à 17 heures, quand il fait déjà nuit. Les Français, eux, vivent plus tard et sont moins enfermés dans leur cocon. Il faut en tenir compte.* » La formule présente aussi l'avantage de simplifier les opérations de promotion, signatures et prises de parole. De son côté, Guy Trédaniel a publié *La magie du hygge* sous la marque Contre-dires, un titre qui « *dépasse les belles photos de plaid et de bougies pour proposer du développement personnel tel que nous savons le faire chez Guy Trédaniel* », assure Sophie Gillot, éditrice.

La vogue de l'art de vivre nordique surtout portée par le hygge, trouve aussi son prolongement dans le lagom, terme suédois évoquant la modération et la simplicité. Modération que l'on retrouve d'ailleurs dans la production éditoriale puisque seulement 11 titres consacrés au lagom sont parus depuis août 2017, avec des volumes de ventes certes significatifs, mais plus modestes que pour le hygge. Certains éditeurs ont préféré faire l'impasse : « *Le lagom est trop voisin du hygge*, souligne Suyapa Hammje,



« Nous poursuivons notre ouverture au grand public dans des domaines proches de nos territoires historiques. »

ÉRIC D'ENGENIÈRES, DUNOD

chez Solar. *On ne peut pas indéfiniment tirer sur la corde.* »

Si, pour les éditeurs, l'art de vivre n'est pas réductible aux seuls labels scandinaves, il constitue néanmoins une intéressante porte d'entrée dans une stratégie de diversification. Dunod, par exemple, a couvert aussi bien le hygge que le lagom pour s'installer sur le segment du développement personnel. « *Nous poursuivons notre ouverture au grand public dans des domaines proches de nos territoires historiques*, résume Eric d'Engenières, directeur éditorial culture et loisirs. *Nous avons beaucoup de titres assez pointus en psychologie positive et développement personnel. Avec ces titres grand public, nous arrivons à une offre complète.* »

« *Le hygge se situe au-delà de l'effet de mode*, juge Tatiana Delesalle, directrice éditoriale chez Mango, qui a publié un livre et un coffret tricot hygge ainsi qu'un ouvrage de recettes danoises. « *Il participe d'une prise de conscience plus globale qu'on ne peut continuer dans le schéma actuel d'hyperconsommation et qu'il faut adopter des comportements éco-responsables.* » Le succès des livres sur le rangement et le minimalisme accompagne cette tendance générale. « *Avec Marie Kondo, on n'a pas affaire à une coach, mais à une personne qui raconte son histoire. C'est cette authenticité qui a séduit le public* », explique Marie-Anne Jost-Kotik. « *Nous publions des livres pour mieux vivre*, ajoute Karine Bailly de Robien, chez Leduc.s. *On le voit dans l'évolution du profil des auteurs qui mettent beaucoup plus d'eux-mêmes dans leurs ouvrages. Les modes d'emploi ont été remplacés par des livres très incarnés.* »

Sylvothérapie

Cela se vérifie encore dans les titres consacrés à l'ikigai, ce concept japonais visant à renforcer l'estime de soi de la personne en l'encourageant à pratiquer ce qui la rend heureuse. Leduc.s annonce ainsi pour fin juin *Je trouve mon ikigai*. Fleuve éditions a été le premier à consacrer un ouvrage à la thématique dès

Point trop n'en faut

Le sisu ? « *Non merci* », répond Marie-Anne Jost-Kotik, directrice éditoriale du pôle référence chez First, qui fera donc l'impasse sur ce mot qui résume un état d'esprit typiquement finlandais de courage, de détermination et de ténacité. Déjà éditeur de livres sur le hygge, le lagom et le lykke, First estime avoir fait le tour des philosophies de vie nordiques. « *Nous avons eu la chance d'être les premiers sur le hygge, nous avons ensuite poursuivi avec le lagom en sachant que nous commencions*

déjà à être un peu plus artificiels, il faut savoir s'arrêter », résume Marie-Anne Jost-Kotik.

Chez Hachette Pratique, Anne Le Meur, responsable éditoriale du pôle référence, nous a également confié avoir décliné des propositions liées au sisu. « *Hachette UK a publié un titre chez Octopus, mais nous ne sommes pas sûrs qu'il y ait un public pour ce titre en France, compte tenu de l'abondance d'ouvrages déjà parus sur la thématique des philosophies de vie du nord de l'Europe.* »



avril 2017 avec *Ikigai : le secret des Japonais pour une vie longue et heureuse*, vendu à plus de 5 000 exemplaires. Depuis le mois de janvier, les titres concurrents arrivent en rayon : First, Hugo New Life, Marabout, Solar et Mazarine ont chacun publié un ouvrage. Là encore, le fait de pouvoir s'appuyer sur un concept nommé constitue un véritable atout : « *Ikigai, c'est plus vendeur qu'un bilan de compétences* », confie Marie-Anne Jost-Kotik, qui signale déjà plus de 4 000 unités vendues pour *Trouver son ikigai : vivre ce qui nous passionne*, paru début janvier. Jouvence complétera les rayons avec *L'art de persévérer en gardant le sourire : les secrets des Japonais à*

vosre portée, qui s'inspire de plusieurs philosophies de vie nippones, parmi lesquelles le zen, le kaizen et bien sûr l'ikigai.

Quelle sera la tendance art de vivre du second semestre ? S'il invite les lecteurs à franchir le seuil de leur porte, le concept – encore une fois – japonais de shinrin yoku (bain de forêt ou sylvothérapie) s'annonce prometteur. Star de la dernière Foire de Francfort, il a fait l'objet d'une première publication chez First le 15 mars dernier, *Shinrin yoku : l'art et la science du bain de forêt*. Le 14 mars, Marabout s'est déjà positionné avec *Un bain de forêt : découvrez le pouvoir de la sylvothérapie*. Kero, Guy Trédaniel et Solar suivent de près. ●

Sylvothérapie : ces arbres qui peuvent nous soigner

Grand bien vous fasse !
vendredi 13 avril 2018

par Ali Rebeih

Audio : <https://www.franceinter.fr/emissions/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-13-avril-2018>

La thérapie par les arbres, la pratique des bains de forêts, en compagnie du Dr Qing Li



Ces arbres qui nous soignent © Getty / ac productions

Sylvothérapie : ces arbres qui peuvent nous soigner

avec



www.franceinter.fr
Pays : France
Dynamisme : 35



[Visualiser l'article](#)

Dr Qing Li, (trad Anna Devaux Tsuru) expert mondial de sylvothérapie, médecin immunologiste au Département d'hygiène et de santé publique à l'Université de Médecine de Tokyo, membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie, [Shinrin Yoku](#), L'art et la science du bain de forêt [ed.First](#)
Eric Brisbare, accompagnateur en montagne, pratique la sylvothérapie, Un bain de forêt [ed.Marabout](#)
Tel : Christilla Pellé-Douël, journaliste Psychologies magazine, Ces livres qui nous font du bien [ed.Marabout](#)
Partenariat L'express Eric Libiot

Chronique Guillemette Odicino

L'équipe

Ali RebeihiProducteur

Stéphanie TexierRéalisatrice

Alexia RivièreAttachée de production

Claire DestacampAttachée de Production



France Inter

Emission : Grand bien vous fasse

Résumé :

Deuxième partie - L'émission est consacrée à la sylvothérapie. Itw notamment du docteur Qing Li, professeur en médecine et président de l'association de sylvothérapie au Japon. Il est l'auteur chez First du livre "Shinrin Yoku - L'art et la science du bain de forêt", qui vient de paraître en France. La sylvothérapie est présentée en détail.



France Inter

Emission : Grand bien vous fasse

Résumé :

Première partie - L'émission est consacrée à la sylvothérapie. Itw notamment du docteur Qing Li, professeur en médecine et président de l'association de sylvothérapie au Japon. Il est l'auteur chez First du livre "Shinrin Yoku - L'art et la science du bain de forêt", qui vient de paraître en France. La sylvothérapie est présentée en détail.



Sylvothérapie : allez-vous craquer pour la tendance du bain de forêt ?



© Getty

Et si on faisait un câlin à un arbre ? Pourquoi ? Ils nous font du bien. En yoga, on les serre entre nos bras. En science, on s'intéresse à leur façon de communiquer entre eux. Et en médecine, on sait qu'ils agissent sur notre santé. C'est ce que nous explique le professeur Qing Li dans son livre captivant : « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt ». Curieuses, nous l'avons interviewé sur l'art de la sylvothérapie.

Qing Li est médecin immunologiste au département d'hygiène et de santé publique à l'université de médecine de Tokyo et membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie. Depuis 2005, ce dernier prouve que le bain de forêt aussi appelé au Japon « shinrin-yoku » renforce le système immunitaire, donne de l'énergie, diminue l'anxiété, la dépression et la colère mais aussi réduit le stress et favorise l'état de détente. Un joyeux programme plein de promesse qui, réalisé une fois par mois seulement, boosterait notre organisme sur bien des points positifs.

Vous venez de travailler et écrire sur le « shinrin-yoku », ce concept est très nouveau pour les Européens. De quoi s'agit-il exactement ?



[Visualiser l'article](#)

Dr. Qing Li : Les chercheurs au Japon travaillent à démontrer l'impact préventif des forêts sur les maladies liées à notre société actuelle. "Shinrin" veut dire forêt en japonais et "yoku", bain. Donc prendre un bain de forêt c'est comme s'imprégner de l'atmosphère à travers tous nos sens. Ce n'est pas de l'exercice, ou de la randonnée ou un jogging. C'est simplement être dans la nature et se connecter à elle via notre vue, notre ouïe, notre goût, notre touché et notre odorat. Le shinrin-yoku est comme un pont. En nous reconnectant à nos sens, on recrée un lien entre nous et la nature.

ELLE.fr. Vous écrivez dans votre livre que nous sommes dorénavant des « êtres humains urbains » puisque plus de la moitié de la population mondiale vie en ville. Comment peut-on concrètement pratiquer le bain de forêt ?

Dr. Qing Li : C'est important de changer notre mode de vie. Mais si vous n'avez pas le temps d'aller en forêt, vous pouvez très bien aller dans un parc !

"Se balader dans une forêt booste le système immunitaire"

ELLE.fr Comment convaincre les personnes de se mettre à cette pratique ?

Dr. Qing Li : En leur expliquant que se balader dans une forêt booste leur système immunitaire en augmentant l'activité des lymphocytes NK [aussi appelés cellules tueuses naturelles, NDLR] et des protéines anti-cancéreuses. C'est aussi un excellent moyen pour diminuer le stress car le bain de forêt réduit les hormones liées au stress comme le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline.

ELLE.fr. Il est de plus en plus admis que nous devons cultiver notre bien-être. Sommes-nous en pleine période de transition ?

Dr. Qing Li : Absolument. L'urbanisation progresse rapidement et, de ce fait, on se déconnecte de la nature. Or cela engendre plus de stress et le stress crée des maladies liées à notre rythme de vie comme l'hypertension, la dépression, les cancers et les maladies cardiaques.

ELLE.fr. Quelles sont vos astuces pour vous détendre dans la forêt ?

Dr. Qing Li : Marcher ou y faire du yoga. J'aime aussi m'asseoir à un endroit qui me reconforte et y lire un livre ou juste admirer le paysage. C'est possible aussi de s'y balader pieds nus ou, plus simple, y faire un pique-nique avec sa famille ou ses amis.

Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress



Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress - © aluxum - Getty Images/iStockphoto

En ce début de printemps, prendre des "bains de forêt" s'affiche comme le nouvel eldorado du bien-être.

Appelée "Shinrin Yoku" au **Japon**, cette **immersion contemplative** dans la nature permettrait de regagner de l' **énergie** et diminuer le **stress**. Avec l'arrivée des beaux jours, plusieurs livres à paraître nous invitent à tenter l'aventure.

Cette thérapie naturelle, pratiquée au Japon depuis les années 80 et connue sous le nom de "Shinrin Yoku", aurait de nombreuses vertus, dont celle de chasser le stress chronique et la **fatigue**.

Ces bénéfices seraient dus aux **molécules** émises par les arbres, selon le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la thérapie par les arbres ou "sylvothérapie" et auteur de l'ouvrage "Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt".



Pour pratiquer le "Shinrin Yoku", il faudrait idéalement s'immerger dans la nature en se connectant aux chants des oiseaux, aux odeurs, aux couleurs de la forêt et aussi toucher le tronc des arbres. Le rituel consiste aussi à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. L'idée est de mettre ces cinq sens en éveil loin du smartphone pour se ressourcer pleinement.

Étudiés pour leur pouvoir guérisseur naturel, ces êtres de la nature stimuleraient également notre **système immunitaire**, notre force vitale et la concentration. On **dormirait** même comme un bébé grâce à eux, explique le chercheur japonais Yoshifumi Miyazaki dans son livre à paraître en avril " Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais ".

Pour débiter, l'idéal serait de se promener sans but pendant **15 minutes** par semaine dans la nature ou un grand parc même en ville, conseillent Héctor García et Francesc Miralles, deux passionnés du Japon qui ont conçu un guide pour le grand public attendu le 3 mai: " Les pouvoirs guérisseurs de la forêt- le Shinrin Yoku, la voie du bonheur ".

Pour aller plus loin :

- " Les pouvoirs guérisseurs de la forêt/Shinrin Yoku " d'Héctor García et Francesc Miralles, aux Editions Solar
- " Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais " de Yoshifumi Miyazaki aux Editions Tredaniel
- " Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt ", First Editions
- " Ces arbres qui nous veulent du bien " de Laurence Monce, Dunod
- " Sylvothérapie, le pouvoir énergétique des arbres " de Jean-Marie Defossez, Jouvence



HYPOTHYROIDIE : COMMENT REMÉDIER AU MANQUE D'IODE ?

Nouveau!
VOTRE
POLAR
DU MOIS
page 118

N° 383 MAI 2018 • 3,90 €

Plaine Vie
LA MONDIALE FRANCE



Nouvelle formule

LE MAGAZINE DES COULEURS DU TEMPS



mes droits

SPÉCIAL IMPÔTS

- ✓ 2018 année blanche
- ✓ 2019 retenue à la source
- ✓ Prélèvement sur la pension
- ✓ Déclaration sur internet...

TÉLÉPHONE

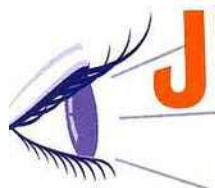
- ✓ Changer de forfait pour économiser

Passion France

A l'assaut
du pic du Midi

Balade dans les grands
crus du Vaucluse

Presbytie / DMLA / Cataracte / Fatigue



JE PRENDS SOIN DE MES YEUX

- ↳ Examens obligatoires
- ↳ Nouveaux traitements
- ↳ Prévention par l'alimentation

REPORTAGE

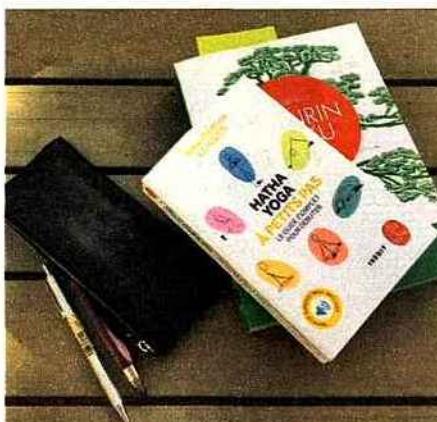
Premiers kilomètres sur
le chemin de Compostelle



AG2R LA MONDIALE



Ma petite biblio *bien-être*



Hatha yoga à petits pas.

Comment se mettre au yoga sans complexe et à son rythme ? J'ai trouvé la solution avec cet ouvrage de l'auteure ostéopathe qui propose les 10 premières séances pour s'initier aux fondamentaux.

🌀 De Anne-Béatrice Leygues, Le Livre de Poche, 7,90 €.

Shinrin yoku, L'art et la science du bain de forêt. Un beau livre signé par le membre fondateur de la société japonaise de sylvothérapie.

🌀 Du Dr Qing Li, First éditions, 17,95 €.

Je m'initie à la naturopathie.

Deux naturopathes nous initient à leur discipline avec un index des pathologies (parmi les plus courantes et familiales) et leurs solutions.

🌀 De Vanessa Lopez et Stéphane Tétart, Leduc.S Pratique, 19 €.

Faites de la place. Un guide du minimalisme avec des trucs malins pour apprendre à ranger sa maison et, par conséquent, sa tête !

🌀 De Regina Wong, Belfond, 17 €.

marie france

MAI 2018
FRANCE : 2,20 € - ANDORE : 2,70 € - DOMS : 2,70 € - BELGIUM : 3,50 € - CH : 6,30 FR - CAN : 6,99 BCAA - D : 6,70 € - ESPAGNE COME : 3,70 € - GR : 4,30 € - ITA : 3,50 € - JAP : 5,70 € - NOR : 4,75 € - PAYS : 5,20 € - ROU : 4,75 € - SUEDE : 4,20 € - SUISSE : 4,20 € - TUR : 7,10 TL

MAI 2018

www.mariefrance.fr

marie france

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

AMIE AVEC MON EX? PARI TENU!

DÉFI SANTÉ

Un cerveau JEUNE plus longtemps

HEUREUX EN COLOC' APRÈS 40 ANS

CONFESSIONS

Leïla Bekhti

« L'amour, ça
se travaille »

SPÉCIAL

ACCESSOIRES

Sandales, cabas, bijoux...
LA SÉLECTION
QUI CHANGE TOUT

COSMÉTIQUES BIO: LE VRAI DU FAUX

CAP HORN. FASCINANT BOUT DU MONDE





psycho

PAR CLÉMENCE LEVASSEUR

Cette technique permettrait de dynamiser son bien-être grâce au contact de la nature. Plusieurs études scientifiques montrent les bienfaits des forêts sur notre organisme. Au Japon, la sylvothérapie est devenue une pratique médicale. Alors, doit-on aller câliner les arbres pour aller mieux ?

Sylvothérapie : cinq raisons de profiter du pouvoir des arbres

1 Une pratique ancienne

Si utiliser les arbres pour se faire du bien peut nous sembler saugrenu aujourd'hui, l'idée ne date pourtant pas d'hier. Depuis toujours, l'homme utilise la nature pour se soigner et les arbres en particulier. « Aristote s'intéressait déjà à leurs bienfaits, il pensait que leurs feuilles avaient des vertus chromatiques », raconte Laurence Moncé, coach naturopathe⁽¹⁾ et auteure de *Ces arbres qui vous veulent du bien* (éditions Dunod). Plus près de nous, au Moyen Âge, la médecine s'est développée sur tous les continents en tirant parti des végétaux. « Avicenne, médecin de langue persane faisait déjà référence aux propriétés des plantes et des arbres

pour guérir des maux divers, ajoute Laurence Moncé, puis au XI^e siècle, l'abbesse Hildegarde de Bingen préconisait du bouleau pour les tumeurs, de l'orme pour la fécondité et accordait une grande importance aux résineux qui apportaient de la force. » Au XIX^e siècle, la mode était à l'aérothérapie, l'absorption d'air pur. Les balades en forêt étaient alors recommandées. « La science médicale venait de constater que les populations vivant près des forêts de conifères étaient moins touchées par les infections pulmonaires, le choléra ou la tuberculose, explique la coach naturopathe. » Enfin au XX^e siècle, différents chercheurs et médecins ont mis en avant les bienfaits de la

sylvothérapie, qu'ils recommandaient aux personnes souffrant de problèmes respiratoires, aux diabétiques, aux dépressifs... Les curistes étaient alors allongés sur des chaises longues ou sur le sol, au plus près des branches, afin de profiter au mieux de l'oxygène rejeté par les arbres. Une pratique qui est ensuite tombée dans l'oubli...

2 Une dimension symbolique

Les arbres sont également un symbole puissant : les grandes civilisations les ont toujours associés à l'équilibre et au sacré. « Les plus vieux textes sacrés évoquent l'existence d'un arbre qui exauce les vœux, indique Jean-Marie Defossez⁽²⁾, auteur du livre *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres* (Jouvence) qui organise régulièrement des sorties en forêt pour se détresser et mieux respirer. Dans la mythologie grecque, chaque dieu possédait un arbre tutélaire : le chêne pour Zeus, l'olivier pour Apollon, le frêne pour Poséidon... Et le christia-

nisme, le judaïsme et l'islam, parlent également d'un arbre de vie. Les hommes ont toujours eu un rapport privilégié avec les arbres ! » Le biologiste américain E.O. Wilson évoquait dans les années 1980 une autre théorie : selon lui, c'est parce que notre espèce a évolué dans la nature que nous éprouvons un besoin biologique de nous connecter à elle. C'est ce qu'il nomme la biophilie. Selon ce chercheur, nous sommes génétiquement destinés à aimer le monde naturel, ce serait comme inscrit dans notre ADN. Nous avons besoin d'elle pour nous sentir bien et être en forme.



© PHOTOBANK/ISTOCK



3 Un art de vivre au Japon
Au pays du soleil levant, la forêt a une place particulière. Selon les deux religions officielles, le shintoïsme et le bouddhisme, elle est le royaume du divin. Il n'est pas rare de voir des gens prier en forêt. « Dans la culture japonaise, la nature n'est pas distincte de l'humanité, elle en fait partie », rappelle le docteur Qing Li, immunologiste, membre de la société japonaise de sylvothérapie dans son ouvrage de référence, traduit pour la première fois en français, *Shinrin yoku, l'art et la science du bain de forêt* (éditions First). » Normal, donc que la sylvothérapie y soit devenue une discipline très sérieuse. « Au Japon, nous pratiquons le bain de forêt ou shinrin yoku, explique le médecin. Il ne s'agit pas de faire de l'exercice, de la randonnée, du jogging mais d'être simplement au contact de la nature, en connexion avec elle par l'intermédiaire de nos cinq sens. » Dans la forêt, nous sentons la mousse des bois, l'air frais, nous entendons le vent dans les branches, le chant des oiseaux, nous observons les couleurs changeantes des arbres... Grâce à ces sensations, nous nous reconnectons au monde naturel. Entre 2004 et 2012,

LES RÈGLES D'OR

- **Misez sur les forêts plutôt que les parcs et sortez des sentiers battus pour trouver la nature la plus brute possible. Cependant la plupart des forêts françaises sont cultivées et donc façonnées par l'homme.**
- **Partez au moins deux à trois heures pour profiter d'un véritable « bain » forestier.**
- **Prenez votre temps : le but est de se détendre et d'être dans le moment présent, prévoyez donc une longue plage horaire et ne regardez pas votre montre toutes les cinq minutes !**
- **Coupez votre téléphone pour déconnecter complètement. Prenez-le toutefois pour éviter les accidents.**
- **Prenez une serviette ou un plaid pour vous asseoir ou vous allonger si l'envie vous prend.**
- **Évitez les jours de grand vent et d'orage qui sont dangereux dans les massifs boisés.**
- **Protégez-vous des tiques en portant chapeau, vêtements longs et pantalon resserré sur les chevilles.**
- **Face à un arbre, regardez-le, sentez-le, touchez-le... Laissez-vous aller et observez les sensations que cela vous procure.**

le docteur Qing Li a mené différentes expériences scientifiques qui ont démontré les bienfaits physiologiques et psychologiques des bains de forêts. Suite à ces résultats, le gouvernement japonais a décidé de développer la sylvothérapie dans le pays et 68 centres de shinrin yoku ont été ouverts. « Désormais, entre 2,5 et 5 millions de personnes se rendent en forêt chaque année, se réjouit Qing Li. Le shinrin yoku est devenu une activité classique, un moyen pour les Japonais de gérer leur stress et de prendre soin de leur santé. »

4 Une reconexion à la nature nécessaire
Aujourd'hui, les arbres semblent susciter l'intérêt du public français. *La Vie secrète des arbres*, du garde forestier allemand Peter Wohlleben, publié aux Arènes en 2017 a été un succès surprise en librairie. Cet ouvrage qui livrait leurs étonnantes facultés de communication et de solidarité s'est écoulé à plus de 700 000 exemplaires en France. Autre preuve de l'affection de nos compatriotes pour les forêts : les promenades dans les bois sont un de leurs passe-temps favoris. La forêt accueille plus de 500 millions de visites chaque année selon l'ONF. Un sondage réalisé pour la Fête de la nature réalisé par OpinionWay en 2015



révélaient que 96 % des Français considéraient la nature comme un lieu de bien-être et de ressourcement. Jean-Marie Defossez explique ce chiffre par le fait que le contact avec les arbres nous apaise. « Dans notre société hyperconnectée, les hommes ont besoin de respirer et de revenir vers la nature, avance-t-il. Nous avons tous des souvenirs positifs de promenade en forêt et y retourner nous les rappelle. Ces moments de déconnexion permettent de se recentrer sur le moment présent, de se sentir vivant dans un écosystème plus vaste qu'est la nature. » L'engouement pour les arbres et la forêt s'explique aussi par le fait que nous soyons en grande majorité des citadins. « 80% des Français vivent dans des villes et la nature leur

PORTBREAUX/ISTOCK

manque, rappelle la coach naturopathe Laurence Monde. La preuve : l'homme a créé de nombreux artifices qui la recréent dans nos intérieurs, comme la déco en bois, les plantes vertes, les diffuseurs d'huiles essentielles, les terrariums... Mais ils ne lui suffisent pas ! » Pour profiter des bienfaits des arbres, certains vont plus loin que la simple balade en forêt : ils touchent les arbres, les enlacent, ou leur parlent. « Mettre sa main sur un tronc en fermant les yeux procure des sensations étonnantes, révèle Jean-Marie Defossez, persuadé que la sylvothérapie l'a aidé à guérir d'une maladie grave. Cela apaise et apporte de l'énergie. Même si cela peut paraître farfelu, je conseille à tout le monde d'essayer ! »

5 De multiples bienfaits pour la santé et le moral

Selon les recherches menées par le docteur Qing Li, même un bref moment passé dans la nature peut suffire pour influencer sur notre santé. « En plus de faire une pause technologique et de ralentir le rythme, un bain de forêt de deux heures permet de diminuer la pression artérielle et le stress grâce à une meilleure respiration, détaille le scientifique. Cela améliore également les fonctions cardiovasculaires et le métabolisme, diminue le taux de glycémie grâce aux ions négatifs produits par le frottement des branches,

booste la concentration et la mémoire, fait disparaître la dépression, abaisse le seuil de douleur, donne plus d'énergie, accroît la production de protéines contre le cancer, facilite la perte de poids. » Rien que ça ! Intriguée par ces explications ? Chaussez vos bottes et direction les bois pour vous forger votre propre opinion! ●

(1) aqualibratitudo.com
(2) sylvotherapie.net





Bien-être / Santé - 2018/04 10:1

Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress

(Relaxnews) - En ce début de printemps, prendre des "bains de forêt" s'affiche comme le nouvel eldorado du bien-être. Appelée "Shinrin Yoku" au Japon, cette immersion contemplative dans la nature permettrait de regagner de l'énergie et diminuer le stress. Avec l'arrivée des beaux jours, plusieurs livres à paraître nous invitent à tenter l'aventure.

Les arbres tiennent la vedette en 2018. Pas moins de cinq ouvrages santé leur sont consacrés en ce début d'année nous incitant à prendre des "bains de forêt des heures durant".

Cette thérapie naturelle, pratiquée au Japon depuis les années 80 et connue sous le nom de "Shinrin Yoku", auraient de nombreuses vertus dont celle de chasser le stress chronique et la fatigue.

Ces bénéfices seraient dus aux molécules émises par les arbres, selon le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la thérapie par les arbres ou "sylvothérapie" et auteur de l'ouvrage "Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt".

Pour pratiquer le "Shinrin Yoku", il faudrait idéalement s'immerger dans la nature en se connectant aux chants des oiseaux, aux odeurs, aux couleurs de la forêt et aussi toucher le tronc des arbres. Le rituel consiste aussi à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. L'idée est de mettre ces cinq sens en éveil loin du smartphone pour se ressourcer pleinement.

Étudiés pour leur pouvoir guérisseur naturel, ces êtres de la nature stimuleraient également notre système immunitaire, notre force vitale et la concentration. On dormirait même comme un bébé grâce à eux, explique le chercheur japonais Yoshifumi Miyazaki dans son livre à paraître en avril "Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais".

Pour débiter, l'idéal serait de se promener sans but pendant 15 minutes par semaine dans la nature ou un grand parc même en ville, conseillent Héctor García et Francesc Miralles, deux passionnés du Japon qui ont conçu un guide pour le grand public attendu le 3 mai "les pouvoirs guérisseurs de la forêt- le Shinrin yoku, la voie du bonheur".

Pour aller plus loin :

"Les pouvoirs guérisseurs de la forêt / Shinrin Yoku" aux Editions Solar (15,90 euros).

"Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais" aux Editions Tredaniel

"Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt", First éditions (17,95 euros).

"Ces arbres qui nous veulent du bien" de Laurence Monce, Dunod (16,90 euros).

"Sylvothérapie, le pouvoir énergétique des arbres" de Jean-Marie Defossez, Jouvence (15,90 euros)





Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress

En ce début de printemps, prendre des "bains de forêt" s'affiche comme le nouvel eldorado du bien-être. Appelée "Shinrin Yoku" au Japon, cette immersion contemplative dans la nature permettrait de regagner de l'énergie et diminuer le stress. Avec l'arrivée des beaux jours, plusieurs livres à paraître nous invitent à tenter l'aventure.



La thérapie consiste à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie.© valentinrussanov / Istock.com

Les arbres tiennent la vedette en 2018. Pas moins de cinq ouvrages santé leur sont consacrés en ce début d'année nous incitant à prendre des "bains de forêt des heures durant".

Cette thérapie naturelle, pratiquée au Japon depuis les années 80 et connue sous le nom de "Shinrin Yoku", auraient de nombreuses vertus dont celle de chasser le stress chronique et la fatigue.

Ces bénéfices seraient dus aux molécules émises par les arbres, selon le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la thérapie par les arbres ou "sylvothérapie" et auteur de l'ouvrage "Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt".

[Visualiser l'article](#)

Pour pratiquer le "Shinrin Yoku", il faudrait idéalement s'immerger dans la nature en se connectant aux chants des oiseaux, aux odeurs, aux couleurs de la forêt et aussi toucher le tronc des arbres. Le rituel consiste aussi à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. L'idée est de mettre ces cinq sens en éveil loin du smartphone pour se ressourcer pleinement.

Étudiés pour leur pouvoir guérisseur naturel, ces êtres de la nature stimuleraient également notre système immunitaire, notre force vitale et la concentration. On dormirait même comme un bébé grâce à eux, explique le chercheur japonais Yoshifumi Miyazaki dans son livre à paraître en avril " Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais".

Pour débiter, l'idéal serait de se promener sans but pendant 15 minutes par semaine dans la nature ou un grand parc même en ville, conseillent Héctor García et Francesc Miralles, deux passionnés du Japon qui ont conçu un guide pour le grand public attendu le 3 mai " les pouvoirs guérisseurs de la forêt- le Shinrin yoku, la voie du bonheur".

Pour aller plus loin :

"Les pouvoirs guérisseurs de la forêt / Shinrin Yoku" aux Editions Solar (15,90 euros).

"Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais" aux Editions Tredaniel

" Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt", First éditions (17,95 euros).

"Ces arbres qui nous veulent du bien" de Laurence Monce, Dunod (16, 90 euros).

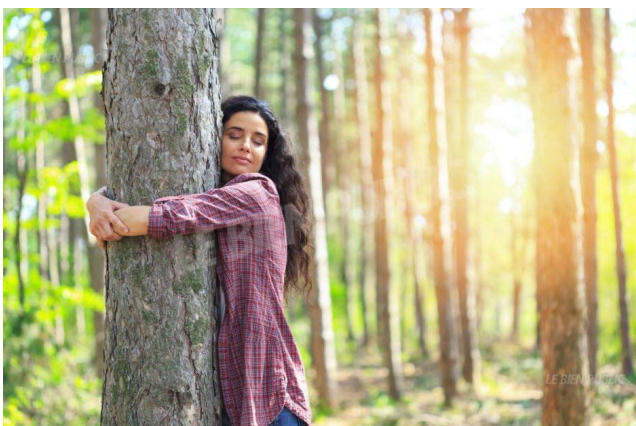
"Sylvothérapie, le pouvoir énergétique des arbres" de Jean-Marie Defossez, Jouvence (15,90 euros)

Relaxnews



Actualité | Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress

En ce début de printemps, prendre des "bains de forêt" s'affiche comme le nouvel eldorado du bien-être. Appelée "Shinrin Yoku" au Japon, cette immersion contemplative dans la nature permettrait de regagner de l'énergie et diminuer le stress. Avec l'arrivée des beaux jours, plusieurs livres à paraître nous invitent à tenter l'aventure.



La thérapie consiste à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie.© valentinrussanov / Istock.com

Les arbres tiennent la vedette en 2018. Pas moins de cinq ouvrages santé leur sont consacrés en ce début d'année nous incitant à prendre des "bains de forêt des heures durant".

Cette thérapie naturelle, pratiquée au Japon depuis les années 80 et connue sous le nom de "Shinrin Yoku", auraient de nombreuses vertus dont celle de chasser le stress chronique et la fatigue.

Ces bénéfiques seraient dus aux molécules émises par les arbres, selon le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la thérapie par les arbres ou "sylvothérapie" et auteur de l'ouvrage "Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt".

Pour pratiquer le "Shinrin Yoku", il faudrait idéalement s'immerger dans la nature en se connectant aux chants des oiseaux, aux odeurs, aux couleurs de la forêt et aussi toucher le tronc des arbres. Le rituel consiste aussi à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. L'idée est de mettre ces cinq sens en éveil loin du smartphone pour se ressourcer pleinement.

Étudiés pour leur pouvoir guérisseur naturel, ces êtres de la nature stimuleraient également notre système immunitaire, notre force vitale et la concentration. On dormirait même comme un bébé grâce à eux, explique le chercheur japonais Yoshifumi Miyazaki dans son livre à paraître en avril "Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais".

Pour débiter, l'idéal serait de se promener sans but pendant 15 minutes par semaine dans la nature ou un grand parc même en ville, conseillent Héctor García et Francesc Miralles, deux passionnés du Japon qui ont conçu un guide pour le grand public attendu le 3 mai "les pouvoirs guérisseurs de la forêt- le Shinrin yoku, la voie du bonheur".

www.bienpublic.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Pour aller plus loin :

"Les pouvoirs guérisseurs de la forêt / Shinrin Yoku" aux Editions Solar (15,90 euros).

"Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais" aux Editions Tredaniel

" Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt", First éditions (17,95 euros).

"Ces arbres qui nous veulent du bien" de Laurence Monce, Dunod (16, 90 euros).

"Sylvothérapie, le pouvoir énergétique des arbres" de Jean-Marie Defossez, Jouvence (15,90 euros)

Relaxnews



Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress



La thérapie consiste à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie.

VALENTINRUSSANOV / ISTOCK.COM

iframe : redir.opoint.com

(Relaxnews) - En ce début de printemps, prendre des "bains de forêt" s'affiche comme le nouvel eldorado du bien-être. Appelée "Shinrin Yoku" au Japon, cette immersion contemplative dans la nature permettrait de regagner de l'énergie et diminuer le stress. Avec l'arrivée des beaux jours, plusieurs livres à paraître nous invitent à tenter l'aventure.

Les arbres tiennent la vedette en 2018. Pas moins de cinq ouvrages santé leur sont consacrés en ce début d'année nous incitant à prendre des "bains de forêt des heures durant".

Cette thérapie naturelle, pratiquée au Japon depuis les années 80 et connue sous le nom de "Shinrin Yoku", auraient de nombreuses vertus dont celle de chasser le stress chronique et la fatigue.

[Visualiser l'article](#)

Ces bénéfiques seraient dus aux molécules émises par les arbres, selon le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la thérapie par les arbres ou "sylvothérapie" et auteur de l'ouvrage "Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt".

Pour pratiquer le "Shinrin Yoku", il faudrait idéalement s'immerger dans la nature en se connectant aux chants des oiseaux, aux odeurs, aux couleurs de la forêt et aussi toucher le tronc des arbres. Le rituel consiste aussi à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. L'idée est de mettre ces cinq sens en éveil loin du smartphone pour se ressourcer pleinement.

Étudiés pour leur pouvoir guérisseur naturel, ces êtres de la nature stimuleraient également notre système immunitaire, notre force vitale et la concentration. On dormirait même comme un bébé grâce à eux, explique le chercheur japonais Yoshifumi Miyazaki dans son livre à paraître en avril "Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais".

Pour débiter, l'idéal serait de se promener sans but pendant 15 minutes par semaine dans la nature ou un grand parc même en ville, conseillent Héctor García et Francesc Miralles, deux passionnés du Japon qui ont conçu un guide pour le grand public attendu le 3 mai "les pouvoirs guérisseurs de la forêt- le Shinrin yoku, la voie du bonheur".

Pour aller plus loin :

"Les pouvoirs guérisseurs de la forêt / Shinrin Yoku" aux Editions Solar (15,90 euros).

"Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais" aux Editions Tredaniel

"Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt", [First éditions](#) (17,95 euros).

"Ces arbres qui nous veulent du bien" de Laurence Monce, [Dunod](#) (16, 90 euros).

"Sylvothérapie, le pouvoir énergétique des arbres" de Jean-Marie Defossez, Jouvence (15,90 euros)



Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress



La thérapie consiste à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. RelaxNews / valentinrussanov / Istock.com

En ce début de printemps, prendre des "bains de forêt" s'affiche comme le nouvel eldorado du bien-être. Appelée "Shinrin Yoku" au Japon, cette immersion contemplative dans la nature permettrait de regagner de l'énergie et diminuer le stress. Avec l'arrivée des beaux jours, plusieurs livres à paraître nous invitent à tenter l'aventure.

Les arbres tiennent la vedette en 2018. Pas moins de cinq ouvrages santé leur sont consacrés en ce début d'année nous incitant à prendre des "bains de forêt des heures durant".

Cette thérapie naturelle, pratiquée au Japon depuis les années 80 et connue sous le nom de "Shinrin Yoku", auraient de nombreuses vertus dont celle de chasser le stress chronique et la fatigue.

Ces bénéfices seraient dus aux molécules émises par les arbres, selon le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la thérapie par les arbres ou "sylvothérapie" et auteur de l'ouvrage "Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt".

Pour pratiquer le "Shinrin Yoku", il faudrait idéalement s'immerger dans la nature en se connectant aux chants des oiseaux, aux odeurs, aux couleurs de la forêt et aussi toucher le tronc des arbres. Le rituel consiste aussi à embrasser les arbres quelques minutes pour se "brancher" à leur énergie. L'idée est de mettre ces cinq sens en éveil loin du smartphone pour se ressourcer pleinement.

Étudiés pour leur pouvoir guérisseur naturel, ces êtres de la nature stimuleraient également notre système immunitaire, notre force vitale et la concentration. On dormirait même comme un bébé grâce à eux, explique le chercheur japonais Yoshifumi Miyazaki dans son livre à paraître en avril "Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais".

Pour débiter, l'idéal serait de se promener sans but pendant 15 minutes par semaine dans la nature ou un grand parc même en ville, conseillent Héctor García et Francesc Miralles, deux passionnés du Japon qui ont conçu un guide pour le grand public attendu le 3 mai "les pouvoirs guérisseurs de la forêt- le Shinrin yoku, la voie du bonheur".

Pour aller plus loin :

www.ladepeche.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

"Les pouvoirs guérisseurs de la forêt / Shinrin Yoku" aux Editions Solar (15,90 euros).

"Shinrin Yoku - Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais" aux Editions Tredaniel

" Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt", First éditions (17,95 euros).

Toutes vos infos en illimité et sans publicité à partir d'1€/mois

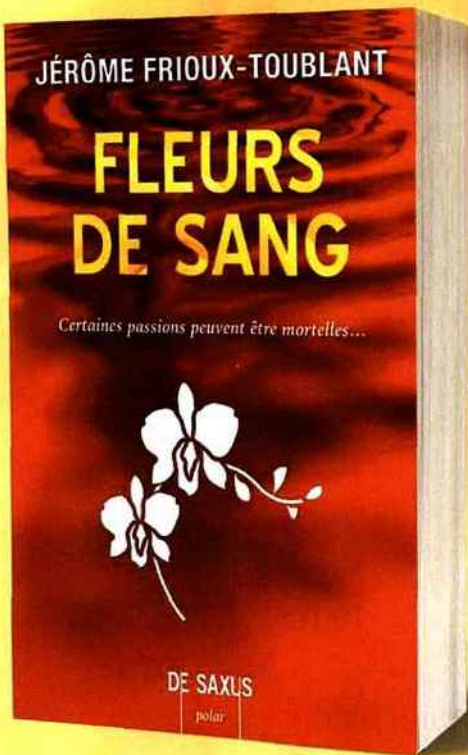
"Ces arbres qui nous veulent du bien" de Laurence Monce, Dunod (16, 90 euros).

"Sylvothérapie, le pouvoir énergétique des arbres" de Jean-Marie Defossez, Jouvence (15,90 euros)

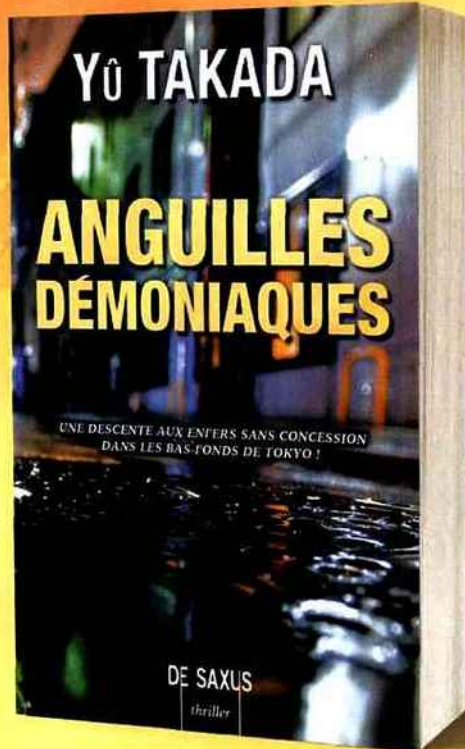
RelaxNews



LES POLARS DE L'ÉTÉ SONT EN APPROCHE !



3 mai 2018



7 juin 2018

UNE DESCENTE AUX ENFERS SANS CONCESSION DANS LES BAS-FONDS DE TOKYO !

CERTAINES PASSIONS PEUVENT ÊTRE MORTELLES...

Format : 14,5 x 22 cm
19,90 € TTC - FRANCE
ISBN 978-2-37876-001-4



Format : 14,5 x 22 cm
19,90 € TTC - FRANCE
ISBN 978-2-37876-002-1



DE SAXUS



DIVISION / DISTRIBUTION
interforum
edits

LIVRESHEBDO
6 AVRIL 2018 12 €

À LA UNE
Le téléchargement dope le livre audio

DÉCRYPTAGES
Librairie : Besançon l'intranquille

Notre-Dame-des-Landes : la lecture est dans le pré

DOSSIER
Religion : la foi dans le livre



Meilleures ventes du 26 mars au 1^{er} avril 2018

ESSAIS

CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX	CLASSEMENT	TITRE	AUTEUR	ÉDITEUR/PRIX
13 ▲ 01 2 ^e sem.	PSG : révélations d'une révolution	Parisunited.net	Amphora 19,95 €	25 ▼ 26 51 ^e sem.	Agir et penser comme un chat : libre, calme, curieux, observateur...	Stéphane Garnier	L'Opportun 9,9 €
01 ▼ 02 3 ^e sem.	Le dictionnaire de ma vie	Eric Dupond-Moretti	Kero 17 €	24 ▼ 27 2 ^e sem.	La part du ghetto : la vérité sur les banlieues	Manon Quéroùil-Bruneel, Malek Dehoune	Fayard 17 €
04 ▲ 03 56 ^e sem.	La vie secrète des arbres	Peter Wohlleben	Les Arènes 20,9 €	11 ▼ 28 5 ^e sem.	Vol MH370 : une vie détournée	Ghyslain Wattrelos, Gaëlle Legenne	Flammarion 19,9 €
02 ▼ 04 21 ^e sem.	Le miracle Spinoza	Frédéric Lenoir	Fayard 19 €	42 ▲ 29 2 ^e sem.	Rêves de trappeur	Rock et Kathryn Boivin	XO 19,9 €
NOUVEAU	Revenu des ténèbres	Kouarné	XO 16,9 €	31 ▲ 30 16 ^e sem.	Mon rêve d'or et de neige	Martin Fourcade	Marabout 18,9 €
06 ▲ 06 132 ^e sem.	Sapiens : une brève histoire de l'humanité	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €	27 ▼ 31 12 ^e sem.	Quand vous priez, dites Notre Père	pape François	Bayard/Vaticana 14,9 €
05 ▼ 07 3 ^e sem.	Lire !	Bernard Pivot, Cécile Pivot	Flammarion 25 €	NOUVEAU	La cité perdue du dieu singe	Douglas Preston	Albin Michel 24 €
09 ▲ 08 12 ^e sem.	La vie intérieure	Christophe André	L'Iconoclaste/ Fr. Culture 19,9 €	34 ▲ 33 25 ^e sem.	Le sel de la vie : lettre à un ami	Françoise Héritier	O. Jacob 9,9 €
03 ▼ 09 5 ^e sem.	Mémoires, vol. 1 : Fils de la nation	Jean-Marie Le Pen	Muller 22,9 €	29 ▼ 34 2 ^e sem.	6Mois, n° 15 : Villes folles	Collectif	6Mois 25,5 €
08 ▼ 10 32 ^e sem.	C'était mieux avant !	Michel Serres	Le Pommier 5 €	40 ▲ 35 11 ^e sem.	L'amour après	Marceline Lorian-Ivens, Judith Perrignon	Grasset 16 €
07 ▼ 11 6 ^e sem.	Le feu et la fureur : Trump à la Maison Blanche	Michael Wolff	Robert Laffont 20 €	39 ▲ 36 2 ^e sem.	Dernières nouvelles des trous noirs	Stephen Hawking	Flammarion/ BBC France 10 €
10 ▼ 12 2 ^e sem.	La petite fille sur la banquise	Adélaïde Bon	Grasset 18,5 €	26 ▼ 37 2 ^e sem.	Plantu : 50 ans de dessin	Plantu, Eric Fottorino	Calmann-Lévy/ BNF 18 €
12 ▼ 13 6 ^e sem.	Il y a quelqu'un dans la maison...	Patricia Darré	Michel Lafon 17,95 €	28 ▼ 38 5 ^e sem.	Petit précis de mondialisation, vol. 5 : Désir de villes	Erik Orsenna, Nicolas Gilsoul	Robert Laffont 20 €
30 ▲ 14 2 ^e sem.	Dieu est jeune	pape François, Thomas Leoncini	R. Laffont/Pr. de la Renaissance 16 €	NOUVEAU	Une petite voix me disait de maigrir encore	Solène Revol	XO 17,9 €
18 ▲ 15 30 ^e sem.	Homo deus : une brève histoire de l'avenir	Yuval Noah Harari	Albin Michel 24 €	NOUVEAU	Le procès Fillon	Hervé Lehman	Cerf 14 €
19 ▲ 16 2 ^e sem.	La vie à la mort	Catherine Ceylac	Flammarion 19 €	32 ▼ 41 4 ^e sem.	L'inconsolable et autres impronptus	André Comte-Sponville	Puf 19 €
17 ▲ 17 11 ^e sem.	Les intouchables d'Etat : bienvenue en Macronie	Vincent Jauvert	Robert Laffont 19 €	43 ▲ 42 226 ^e sem.	Méditer, jour après jour	Christophe André	L'Iconoclaste 24,9 €
14 ▼ 18 6 ^e sem.	Histoire de la France	Jean-Christian Petitfils	Fayard 29 €	NOUVEAU	Shinrin yoku : l'art et la science du bain de forêt	Qing Li	First 17,95 €
NOUVEAU	La stratégie de l'intimidation	Alexandre Del Valle	L'Artilleur 23 €	20 ▼ 44 2 ^e sem.	Traité d'économie hérétique	Thomas Porcher	Fayard 18 €
NOUVEAU	La confiance en soi, une philosophie	Charles Pépin	Allary 18,9 €	NOUVEAU	Le plein silence	Marion Muller-Colard	Labor et Fides 16 €
22 ▲ 21 22 ^e sem.	Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé	Giulia Enders	Actes Sud 21,8 €	37 ▼ 46 11 ^e sem.	Sauvez votre peau ! devenez narcissique	Fabrice Midal	Flammarion/ Versilio 17,9 €
21 ▼ 22 7 ^e sem.	Je suis né à 17 ans...	Thierry Beccaro, Jean-Philippe Zappa	Plon 17,9 €	35 ▼ 47 45 ^e sem.	Guide des égarés	Jean d'Ormesson	Gallimard, Ed. H. d'Ormesson 14 €
15 ▼ 23 5 ^e sem.	L'ordre du temps	Carlo Rovelli	Flammarion 21 €	NOUVEAU	Les histoires les plus incroyables de l'histoire de France	Frédéric Gersal	Albin Michel 19,5 €
16 ▼ 24 4 ^e sem.	Parlez-vous cerveau ?	Lionel Naccache, Karine Naccache	O. Jacob/ Fr.-Inter 17 €	50 ▲ 49 5 ^e sem.	La France d'hier	Jean-Pierre Le Goff	Stock 21,5 €
23 ▼ 25 4 ^e sem.	La symphonie du vivant	Joël de Rosnay	Les Liens qui libèrent 19 €	NOUVEAU	Ceci est mon corps	Anne Lécu	Cerf 14 €

Livres, stages, vacances... La sylvothérapie, la nouvelle recette bien-être qui cartonne

iframe : redir.opoint.com



ThinkstockPhotos

Direct LCI

BIEN-ÊTRE - Anti-fatigue et anti-stress, de plus en plus de citoyens succombent à la sylvothérapie - ou "bain de forêt". Cette pratique ancestrale au Japon consiste à se ressourcer au contact des arbres. Et l'engouement est tel que nombre de livres, stages d'immersion et autres week-end dans les bois sont plébiscités. Petit passage en revue.

06 avr. 16:18 - Virginie Fauroux

Lorsque vous vous promenez en forêt, avez-vous déjà pensé à enlacer un arbre ? Si la réponse est négative, sachez que vous êtes passé à côté de multiples bienfaits : accroissement de la vitalité, diminution du stress et de l'anxiété, renforcement de l'immunité... Alors, n'hésitez plus et succombez à la mode des "bains de forêt", ou comment se ressourcer grâce à l'énergie des arbres. Cette activité, appelée également sylvothérapie, est reconnue depuis une trentaine d'années au Japon - il faut dire que les deux tiers du pays sont recouverts de forêts - et est utilisée là-bas comme une pratique médicale à part entière, par le biais notamment de nombreux sentiers thérapeutiques. Un engouement qui a essaimé en France. La forêt est devenu branchée : en moins



[Visualiser l'article](#)

d'un an, on ne compte plus les livres sur le sujet, sans parler des stages d'immersion qui ont le vent en poupe... Tout est bon pour se reconnecter avec la nature et ses multiples effets bénéfiques.

Des livres en veux-tu, en voilà

Et ce succès est parti d'un livre. Un livre sorti l'année dernière et racontant **La vie secrète des arbres** (Editions Les Arènes). Ce monde inconnu, décrypté par un forestier allemand, Peter Wohlleben, est rapidement devenu un best-seller, caracolant toujours en tête des ventes. Déjà vendu en France à 500.000 exemplaires dans sa version brochée et à plus de 200.000 dans sa version illustrée (bien plus qu'un prix Goncourt), cet ouvrage met à la portée de tous les connaissances scientifiques les plus récentes sur les arbres. Et l'on découvre que les forêts ressemblent à des communautés humaines - les arbres-parents vivent avec leurs enfants et les aident à grandir - et que leurs racines, tel un réseau internet végétal, leur permet de partager des nutriments avec les arbres malades, mais aussi de communiquer entre eux.

Fin mars, les éditions First ont sorti en avant-première mondiale, l'ouvrage du docteur Qing Li, **Shirin Yoku, l'art de la science du bain de forêt**. Cet expert en sylvothérapie, éminent professeur à la Nippon Medical School de Tokyo, dirige les recherches les plus avancées sur le sujet depuis 2005 et ses études récentes tendent à prouver que de simples bains de forêt peuvent avoir un effet préventif sur l'hypertension ou la dépression. Selon lui, si vous voulez stimuler votre immunité, un bain de forêt prolongé sur trois jours et deux nuits, aura des effets significatifs sur votre organisme. Et, s'il s'agit de réduire le stress, une balade d'une demi-journée sera suffisante.

De nombreux autres ouvrages ont exploité le filon : la naturopathe Laurence Monce nous fait découvrir dans **Ces arbres qui nous veulent du bien** (Editions Dunod), leurs incroyables bénéfices sur la santé ; dans la même veine, le physiologiste Jean-Marie Defossez, spécialisé dans les techniques de gestion du stress, nous explique **Le pouvoir bienfaisant des arbres** (Editions Jouvence) avec à la clé plusieurs exercices à pratiquer en forêt.

De son côté, Stefano Mancuso, fondateur de la neurobiologie végétal, nous apprend dans son livre **L'intelligence des plantes** (Editions Albin Michel) que "si les plantes disparaissaient de notre planète du jour au lendemain, notre survie ne se prolongerait pas, dans le meilleur des cas, au-delà de quelques mois". Enfin sur un mode ludique, le cahier **Se reconnecter à la nature pour les nuls** (Editions First) nous permet d'être incollable sur l'âge des arbres, ou encore de faire la différence entre un conifère et un feuillu.

En vidéo

Combien d'espèces d'arbres peut-on croiser en France ?

Des stages pour câliner les arbres

Selon l'ONF (Office National des Forêts), 75% des Français vivent à moins de 30 minutes d'une forêt, il serait donc dommage de se priver de ses bienfaits. Certains l'ont bien compris et ont mis au point des séances de



[Visualiser l'article](#)

câlins d'arbre à pratiquer seul ou en famille. "N'importe qui peut s'adonner à cette expérience, mais il faut mettre de côté sa peur du ridicule si l'on veut rentrer dans un état de communion et de méditation et ressentir tous les effets attendus", expliquent les aficionados.

Pour ce faire, rendez-vous dans une forêt, de préférence le matin tôt ou en fin de journée, et commencez par effectuer des exercices de respiration, afin de vous détendre en dehors d'un endroit de passage. Il s'agit ensuite de choisir un arbre qui vous inspire et d'entrer en contact avec lui. Plusieurs techniques existent : les yeux fermés, posez votre front et vos mains sur son tronc ou placez-vous dos à lui, les mains bien à plat, ou encore adossez-vous à l'arbre, une main sur l'estomac et l'autre dans le dos. Restez ainsi dans cette position entre dix et trente minutes.

Bien que cette méthode puisse se pratiquer avec n'importe quelle essence, chaque variété aurait des bienfaits spécifiques, comme l'explique la naturopathe Laurence Monce : "Alors que le chêne, surnommé roi des forêts, aurait la puissance énergétique la plus forte, le bouleau apporterait un sentiment de joie de vivre, tandis que le saule symboliserait la grand-mère consolatrice en apportant un apaisement de l'âme et que le châtaignier éveillerait votre empathie."

Sur le site sylvotherapie.net on peut "respirer avec les arbres" en forêt de Fontainebleau (région parisienne), 3 jours animés par le physiologiste Jean-Marie Defossez. Exemple du lundi 4 au mercredi 6 juin : 315 € par personne (hébergement et repas compris).

Le site [Entre les arbres](#) propose, lui, des "bains de forêt" d'une demi-journée. A partir de 8 ans : 25 €, adultes : 35 €. 16 mai à Lyon, 13 juin à Evreux...

Des vacances au milieu de la forêt

Depuis 1999, *Huttopia* réinvente les vacances au contact de la nature et de la forêt. Et cette année, deux nouveaux villages forestiers ont vu le jour : à Dieulefit dans la Drôme et à Lanmary en Dordogne. Pour se la jouer façon Robinson, on n'hésite pas à louer une cahute pour toute la tribu ou la tente Bonaventure pour une escapade en amoureux. Le petit plus ? Pour un moment de pur décontraction, direction le spa forestier, un bain finlandais et un sauna au cœur de la forêt, et pas d'inquiétude pour les matins encore au frais, il y a des couettes et un poêle à bois pour vous réchauffer !

Village forestier Huttopia Dieulefit : ouvert du 13 avril au 14 octobre. Cahute pour 5 personnes de 90 à 215 € la nuit / Bonaventure pour 2 personnes de 42 à 95 € la nuit. Village forestier Huttopia Lanmary : ouvert du 27 avril au 30 septembre. Cahute pour 5 personnes de 89 à 145 € la nuit.

Des cosmétiques aux extraits d'arbres



[Visualiser l'article](#)

La cosmétique se met, elle aussi, à toucher du bois. Chêne, pin, moringa, acajou... certains de leurs extraits ont montré des propriétés intéressantes, favorisant la réparation ou la protection de la peau.

- Le chêne... antitaches.

Il faut deux siècles au chêne pour acquérir sa robustesse, un timing qui lui permet de se charger de nombreuses molécules actives. C'est avec l'écorce, le bois tendre et les feuilles que la marque La Chênaie a composé un extrait cosmétique breveté, le Quercus Petraea, riche en polyphénols, en tanins et en acide ellagique, qui sont de puissants antioxydants. Le chêne est également capable d'atténuer les taches pigmentaires avec des dérivés de flavonoïdes et permet d'empêcher la dégradation du collagène.

- Le pin maritime... protecteur.

Les graines de ce conifère renferment une huile particulièrement riche en acides gras essentiels, notamment l'acide linoléique et des acides gras insaturés qui participent à la bonne santé cellulaire. Elles sont aussi gorgées de polyphénols anti-oxydants, champions de la protection contre les agressions.

- Le moringa... hydratant.

Employé en phytothérapie, cet arbre originaire des régions sud de l'Himalaya accomplit des merveilles sur la peau et sur le cuir chevelu. La poudre obtenue après le broyage de ses feuilles constitue un solide apport en minéraux. Appliquée quotidiennement, elle apporte un regain d'énergie grâce aux 6 minéraux qu'elle contient. Utilisée sur les cheveux, elle a la capacité de lutter contre la sécheresse du cuir chevelu puisqu'elle nourrit en profondeur.

- L'acajou... antirides.

C'est une variété du Sénégal qui a été sélectionnée par Lierac pour ses effets tenseurs. Issu de l'écorce, l'extrait breveté par la marque est capable de rendre la peau plus tonique et plus élastique.

- Le bouleau... énergisant.

On appelait autrefois le bouleau "l'arbre de la sagesse". S'il est utilisé depuis des millénaires pour son bois, son écorce et ses feuilles, il possède également de nombreuses vertus sur le plan thérapeutique et cosmétique. Ainsi, sa sève est utilisée dans les produits de soins capillaires tels que les shampoings et les lotions : elle permet en effet de tonifier le cuir chevelu, de redonner vigueur et souplesse aux cheveux, de lutter contre les pellicules et d'apaiser les démangeaisons.



www.lci.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

N'hésitez pas non plus à utiliser la sève de bouleau comme complément alimentaire pour ses vertus drainantes et dépuratives. Une boisson à consommer en cure de huit jours, à raison d'un demi-verre chaque matin. Jus de bouleau bio Weleda, 16,90 € sur le site [Onatera.com](#) . Eau de bouleau, 35,40 € le pack de 12 sur le site [Evoeum.fr](#) .



France 2_
Emission : Le 20 Heures

Résumé :

De plus en plus de citoyens succombent à la sylvothérapie. Reportage. C'est la mode des bains de forêt, une tradition japonaise ancestrale. Itw de Jean-Marie Defossez, auteur de "Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres". La forêt est un espace dans lequel on peut sentir que l'on est vivant. Itw du Dr Qing Li, auteur de "Shinrin yoku - L'art et la science du bain de forêt". Les arbres nous aideraient à lutter contre les maladies.

Santé : les vertus du "bain de forêt", où quand les arbres vous soignent



@ AFP / Mikaël Reichardt / Europe 1 L'ouvrage *l'art et la science du bain de forêt*, qui vient de paraître, incite à se réjouir de la création d'une nouvelle forêt en Île-de-France.

Le paysage français s'enrichit encore : une nouvelle forêt va voir le jour à 30 kilomètres de Paris, dans le Val-d'Oise, entre Cergy-Pontoise et la vallée de Montmorency. Et c'est une bonne nouvelle, qui nous incite à nous interroger sur notre rapport aux arbres. Poumons de la planète, les forêts s'avèrent également... une source de bien-être considérable, capables de prévenir également de nombreux maux. C'est le sujet d'un ouvrage surprenant, qui vient d'être traduit en français : "*Shinrin-Yoku*", *l'art et la science du bain de forêt*, du médecin immunologiste et chercheur à l'université de Tokyo, Qing-Li.

"Bain de forêt" : de quoi parle-t-on ?

"Le Shinrin-Yoku (littéralement bain de forêt) signifie se baigner dans l'atmosphère de la forêt ou s'imprégner de la forêt à l'aide de ses sens. Il ne s'agit pas de faire du jogging, de la randonnée ou du jogging, mais d'être simplement en contact avec la nature, en connexion avec elle, par l'intermédiaire des cinq sens", nous explique l'auteur. Le terme "Shinrin-Yoku" est notamment employé au Japon depuis les années 80, période à laquelle les Japonais se sont passionnés en masse pour les balades et les pauses méditatives en forêt. Depuis, un certain nombre d'études scientifiques sont venues valider l'intuition de millions d'amoureux des arbres : ils nous font du bien.

Dès 1995, les chercheurs Miyazaki et Motohashi ont constaté un lien entre le temps passé en forêt et plusieurs effets sur la santé. Après une pause au milieu des arbres de 40 minutes, à hauteur de deux fois par jour, les sujets voient leur tension artérielle baisser, leur anxiété et leur stress diminuer, leur sensation de fatigue

[Visualiser l'article](#)

s'atténuer et leur attention se développer. "Depuis, les découvertes vont bon train : diminution du taux de glucose chez les diabétiques, hausse du taux d'immunoglobuline, action réelle sur la dépression", poursuit le journal. Certains travaux (sur de faibles échantillons), japonais toujours, évoquent même un renforcement du système immunitaire après un "bain de forêt", l'activité des cellules étant renforcée au contact des arbres.

Comment en profiter au mieux ?

Le professeur Qing-Li a lui aussi étudié ces effets et codifié une méthode pour profiter au mieux des vertus des arbres : la sylvothérapie, l'autre nom du "Shinrin-Yoku". Dans son ouvrage, il présente la meilleure manière selon lui de plonger dans le "bain", ce qui commence par l'ouverture des cinq sens.

- Par la vue : "remarquez la verdure luxuriante des arbres et les riches bruns du sol sous vos pieds", lit-on dans l'art et la science du bain de forêt
- Par l'ouïe : "entendez les oiseaux gazouiller et le vent bruisant dans les feuilles des arbres"
- L'odorat : "inhalez le parfum de la forêt, respirez les essences
- Le toucher : "sentez l'air sur votre peau, la chaleur du soleil, placez vos main sur le tronc, allongez-vous sur le sol, mettez-vos mains dans un ruisseau, plongez vos mains dans les feuilles tombées, marchez pieds nus..."
- Le goûter : "faîtes l'expérience de la fraîcheur de l'air. Pendant que vous respirez profondément, infusez une tasse de thé d'écorce et buvez dans la forêt".

L'idéal est de trouver un endroit calme, voire plusieurs, au sein d'une vaste forêt. Mais le "bain de forêt", ou la sylvothérapie telle que l'entend le professeur Qing, peut aussi se pratiquer dans un parc. L'essentiel est qu'il y ait des arbres, et que vous puissiez vous poser à côté d'eux, au sol ou sur un banc. L'important est de laisser de côté son téléphone et son appareil photo. Et plus c'est long, plus c'est efficace. "Restez si possible deux heures, même si vous allez ressentir les effets au bout de 20 minutes", nous dit le médecin japonais.

Le but premier est d'apprendre à rester concentrer sur l'instant présent. Vous pouvez, également, agrémenter cette ouverture des cinq sens par quelques exercices :

- Varier les climats ou les sensations (en enlevant votre blouson un moment, par exemple)
- Respirer lentement
- Observer et noter ses émotions avant, pendant, et après votre bain de forêt

Comment expliquer l'effet des arbres ?

En forêt, l'atmosphère est riche en terpènes ou en phytoncides, des molécules volatiles odorantes produites par les arbres et reconnues pour leurs vertus tonifiantes, décongestionnantes. Accélérant l'activité des lymphocytes ou la sécrétion des sérotonines, ce sont également elles qui apaiseraient nos humeurs et accélèraient notre système immunitaire. À leur côté, agirait aussi un autre "remède des forêts" dégagé par les arbres : le mycobacterium vaccae. "Cette bactérie non pathogène qui se développe dans les sols riches en matière organique pourrait également jouer un rôle en immunothérapie, notamment contre l'asthme allergique, le psoriasis, la dermatite, l'eczéma, la tuberculose et même pour favoriser le bien-être en cas de cancer", ,

[Visualiser l'article](#)

ingénieur forestier suisse et docteur en sciences naturelles, dans Les Arbres, entre visible et invisible (Actes Sud).

Le docteur Li, citant les travaux du biologiste américain Edward Osborne Wilson, confère, en outre, une dimension plus profonde, plus anciennes, à nos liens avec les arbres. "Nous aimons la nature parce que nous avons appris à aimer les choses qui ont concouru à notre survie. Nous sommes à l'aise dans la nature parce que c'est là que les Hommes ont vécu la plupart du temps depuis leur apparition sur terre. Nous sommes génétiquement destinés à aimer la nature. C'est dans notre ADN", résume le médecin immunologue. Et de conclure : "si nous récoltons les fruits de notre présence dans la nature, notre santé souffre aussi lorsque nous en sommes séparés."



Le Shinrin Yoku ou le pouvoir guérisseur de la forêt



Plus qu'un phénomène de mode, le Shinrin Yoku ou « bain de forêt » est une véritable philosophie de vie pour se reconnecter à soi, se ressourcer au quotidien grâce à la nature et réveiller le lutin des bois qui sommeille en chacun de nous...

De nombreuses études scientifiques attestent des **bienfaits de la nature et d'un bain de forêt sur notre santé et notre mental**. Le parfum de la végétation, les sons de la forêt, les phytoncides – molécules émises par les arbres..., ont des effets positifs tant sur le plan physiologique (baisse de la tension et des troubles de l'attention, système immunitaire renforcé...) que psychologique (vertus anti-stress et apaisantes, regain d'énergie...).

Deux spécialistes du Japon, auteurs de nombreux best-sellers traduits dans le monde, explorent à la fois les vertus thérapeutiques et la dimension spirituelle du Shinrin Yoku, en s'appuyant sur des références scientifiques et philosophiques – le shintoïsme, la sagesse des maîtres Zen, les écrits des penseurs modernes.

Ils nous livrent ici les 10 principes pour pratiquer le Shinrin Yoku au quotidien, érigé comme l'art de vivre en harmonie avec soi :

Faire un bain de forêt hebdomadaire : 15 minutes de balade dans la nature produisent des effets pouvant durer plusieurs ..

Pratiquer la pleine conscience (mindfulness) : reconnecter le corps à l'esprit en captant les odeurs et les vibrations de la nature, et en faisant appel à ses cinq sens.

Embrasser les arbres (sylvothérapie) : bénéficier de l'énergie des arbres et de leur pouvoir relaxant, apaisant, anti-anxiogène.

Écouter le chant des oiseaux : dont les vibrations ont des effets relaxants et boostent la concentration.

[Visualiser l'article](#)

Se promener sans but : réveiller l'intuition, l'émerveillement, la curiosité.

Respirer dans la nature : faire le plein de phytoncides, molécules

Écrire un haïku : pour capturer l'instant présent et stimuler la créativité.

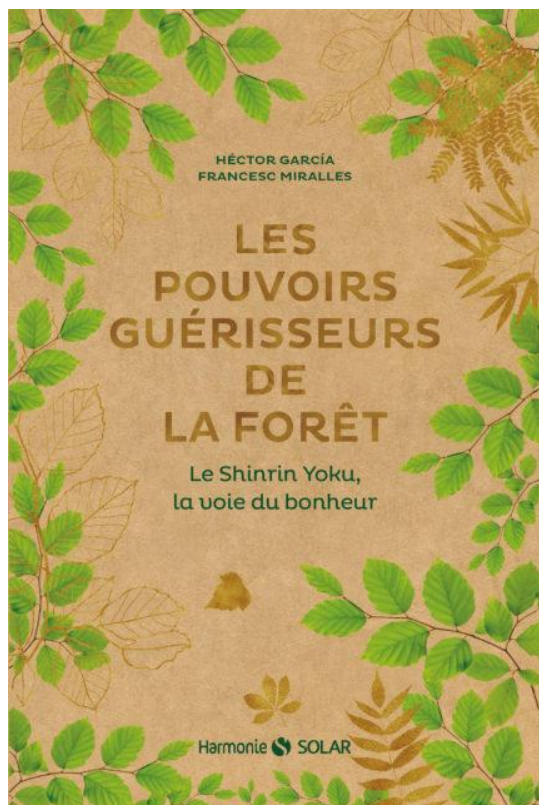
Cultiver l'esprit du wabi-sabi : apprécier la beauté des choses imparfaites, la simplicité, se consacrer à l'essentiel, ralentir.

Intégrer la cérémonie du thé : un rituel quotidien pour savourer l'instant présent tout en profitant des vertus des plantes.

Vivre le yugen : pour apprécier la beauté du monde et y participer.

NOUS AVONS PLUS QUE JAMAIS BESOIN DE LA PULSATION ET DES POUVOIRS GUÉRISSEURS DE LA FORÊT POUR NOUS RETROUVER.

A lire :



Les pouvoirs guérisseurs de la forêt , Héctor García et Francesc Miralles – Solar, 15,90 euros.

En librairie le 3 mai 2018



Promenons-nous dans les bois



dessin

Connaissez-vous la sylvothérapie ? Le japonais Qing Li en est l'un des grands experts. Cet immunologiste du département d'hygiène et de santé publique à l'université de médecine de Tokyo, est même le fondateur de la société japonaise de sylvothérapie.

Depuis près de 15 ans il dirige les recherches les plus avancées pour démontrer et appliquer les vertus du « bain de forêt » sur la santé de ses contemporains. Son dernier ouvrage, « Shinrin-Yoku »* (...)

article avec accès abonné: https://www.lequotidiendupharmacien.fr/actualite-pharmaceutique/article/2018/03/19/promenons-nous-dans-les-bois_271391



Le Quotidien du pharmacien

n° 3420 / Lundi 19 mars 2018

www.lequotidiendupharmacien.fr

Rémunération : qui a raison ?

Les syndicats d'officinaux continuent de se livrer une bataille de chiffres. Tandis que l'Union des syndicats de pharmaciens d'officine (USPO) reste convaincue de l'efficacité de la réforme de la rémunération, la Fédération des syndicats pharmaceutiques de France (FSPF) estime que celle-ci ne permettra pas de compenser l'effet des baisses de prix à venir. La FSPF vient ainsi de refuser de signer la ROSP générique pour 2018 qui entraîne 25 millions d'euros de perte pour le réseau. *Voir page 2.*

Sylvothérapie. Promenons-nous dans les bois

Connaissez-vous la sylvothérapie ? Le japonais Qing Li en est l'un des grands experts. Cet immunologiste du département d'hygiène et de santé publique à l'université de médecine de Tokyo, est même le fondateur de la société japonaise de sylvothérapie.

Depuis près de 15 ans il dirige les recherches les plus avancées pour démontrer et appliquer les vertus du « bain de forêt » sur la santé de ses contemporains. Son dernier ouvrage, « Shinrin-Yoku » (« Les bains de forêt », en français) vient de paraître. Ce rituel ancien de la culture nipponne relève désormais moins de la culture que de la science.

Dans « Shinrin-Yoku », Qing Li explique comment et pourquoi se promener en pleine forêt aurait des effets bénéfiques sur les organismes. De fait, certaines études ont déjà montré que le sang de personnes ayant marché dans les bois contient beaucoup moins de cortisol, hormone impliquée dans le stress, que celui de personnes ayant couvert la même distance en ville.

Les chercheurs ont également mesuré une activité plus faible du lobe préfrontal du cerveau, signe d'un état de relaxation avancé. De plus, l'air des forêts est naturellement enrichi en huiles essentielles (ex : terpènes) et en phytoncides (molécules antibiotiques naturellement secrétées par les arbres pour se défendre contre leurs pathogènes).

Des cobayes immergés durant trois jours dans un bain de phytoncides ont mon-



tré une activité des cellules NK (Natural Killer) plus élevée et un taux de toxines plus bas. Pour bénéficier des bienfaits du « bain de forêt », Qing Li assure qu'une déambulation entre les arbres durant deux heures par mois suffit. Les premiers effets se faisant sentir dès la première demi-heure de balade. Comme moi, vous ressentez ce cu-

rieux sentiment de paix lors de vos promenades en forêt sans bien comprendre pourquoi ? « La Nature est un temple où de vivants piliers Laissent parfois sortir de confuses paroles », nous explique Baudelaire.

• Didier Doukhan

* First Éditions, 320 p, 17,95 euros.

ACADÉMIE DES PROBIOTIQUES
NOUVEAU
Retrouvez-nous en page 5

Actualité
Médicament : croissance en berne, l'exception française. *Page 3*

Pédiculose : deux produits sur trois ne sont pas assez efficaces. *Page 4*

Apnée du sommeil : le télé-suivi des patients gagne du terrain. *Page 5*

Alliance Healthcare France mise sur les services. *Page 6*

Soutenir les soignants pour redynamiser les territoires. *Page 7*

Formation thérapeutique
Le diabète de type 2. *Page 8*

Pharmacie & médecine
La première thérapie ciblée dans l'asthme sévère réfractaire. *Page 12*

Anomalies de fermeture du tube neural : la prise d'acide folique s'impose avant la conception. *Page 13*

Marketing & gestion
Adjoints de nuit. *Page 15*

Ce numéro comporte :
- une surcouverture L'Oréal
- un document Spécial Vacances routé en accumulé et destiné aux lecteurs concernés
Bihédomadaire : lundi, jeudi
1, rue Augustine Variot - CS 80004
92245 Malakoff cedex - Tel. 01 73 28 14 40
ISSN 0764-5104 / CPPAP : 0419781518

LES VOYAGES
du Quotidien

Thanksgiving & Black Friday à New-York
Du 21 au 26 Novembre au départ de Paris
Descriptif complet sur le site : <http://voyages.lequotidiensante.fr>

LE QUOTIDIEN DU MEDECIN
LeQuotidien du pharmacien



1 830 €*

- Des vols directs avec Air France au départ d'Orly (pré-achèvement sur demande à prix étudiés)
- Logement en hôtel **** en plein centre de Manhattan
- Petits déjeuners américains + 2 dîners (dont un dîner traditionnel de Thanksgiving) + un brunch inclus au programme
- 2 Excursions incluses (Tour de ville de New York et découverte de Harlem avec spectacle de Gospel)
- Atelier professionnel en cours de séjour
- Voyage accompagné par un membre de l'équipe du Quotidien

AIRFRANCE



*Prix par personne logée en chambre double

Renseignements : **Brigitte QUENTIN**
Tél : 01 73 28 15 19
mail : brigitte.quentin@gpsante.fr

Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»



Au Japon, on ne se balade pas dans les bois mais on prend un «bain de forêt». Le biologiste Qing Li nous explique les vertus pour la santé de ce rituel.

Baisse du stress, prévention du cancer... Le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la sylvothérapie (la thérapie par les arbres) , revient pour Le Parisien sur ses principales découvertes. Il publie « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt » ([First éditions](#), 320 pages, 17,95 €).

Pourquoi publier un nouvel ouvrage sur les bains de forêt ?

Ads

QING LI. J'ai beaucoup écrit pour la communauté scientifique sur le sujet. Je veux désormais partager plus largement mes connaissances à travers cet ouvrage grand public.

Ne sait-on pas déjà que les promenades en forêt font du bien ?

Être dans un environnement naturel où les portables ne passent pas est agréable, mais il ne s'agit pas de cela. À travers nos recherches, nous avons montré que les arbres ont des effets mesurables sur la santé humaine . Pour le prouver, nous avons mis au point plusieurs expériences. Nous avons par exemple immergé douze cobayes dans un bain de phytoncides (*NDLR : les molécules émises par les arbres pour se défendre*



[Visualiser l'article](#)

) pendant trois jours. À la fin, tous les individus testés présentaient une activité de leurs cellules anticancer beaucoup plus importante. Et un niveau de toxine bien plus bas.

Peut-on faire des « bains de forêt » en ville ?

Les arbres offrent des bienfaits même en milieu urbain. Mais attention, si vous voulez vous essayer aux bains de forêt, les parcs clairsemés ne font pas l'affaire : la densité d'arbres est le facteur-clé. J'ai visité Paris à deux reprises. Vous avez de beaux espaces verts comme le bois de Boulogne qui peuvent parfaitement convenir. Les Japonais ont une culture des bains de forêt, fêtent la floraison des cerisiers.

Pensez-vous que les Français, moins proches de la nature, vont adhérer ?

Les « bains de forêts » ne relèvent pas de la culture , mais de la science ! Ils peuvent être bénéfiques pour tous. D'ailleurs, d'autres pays que le Japon ont déjà ouvert des centres de sylvothérapie. C'est le cas en Chine, Corée, aux États-Unis ou en Finlande. Pourquoi pas en France ?



Les bienfaits de nos forêts

Nos arbres dégagent des huiles naturelles (phytoncides) qui font **baisser l'hormone du stress** et **augmentent l'activité de protéines** qui éliminent les cellules indésirables (ex : cellules cancéreuses).

La concentration de ces huiles est plus élevée aux alentours de 30 °C.

Le cas des conifères

(cèdres, cyprès, pins sylvestres, eucalyptus...)
 Ces arbres seraient **les plus performants**. Ils produisent plus de **molécules bonnes pour la santé** (comme le d-limonène reconnaissable à son parfum de citron).

La terre (sol)

Une bactérie inoffensive (*Mycobacterium vaccae*) **donne un coup de fouet** à notre **système immunitaire**.

LP/INFOGRAPHIE - ANAÏS RENAUD. SOURCE : « SHINRIN-YOKU : L'ART ET LA SCIENCE DU BAIN DE FORÊT », QING LI.

www.franceactu.net
Pays : France
Dynamisme : 143



Page 4/4

[Visualiser l'article](#)

Société Forêts bain de forêt Qing Li sylvothérapie

Comment se balader en forêt améliore votre santé



Au Japon, on ne se balade pas en forêt mais on prend un « bain de forêt ». Des scientifiques ont découvert pourquoi ce rituel fait tant de bien à nos organismes.

Saviez-vous que se promener dans les bois peut-être bon pour notre métabolisme ? C'est ce qu'explique le biologiste Qing Li dans son nouveau livre. Celui qu'on présente au pays du Soleil Levant comme le pape des arbres publie ce jeudi « Shinrin Yoku »* (en français « les Bains de forêt »), un ouvrage grand public traduit en 35 langues. Le Parisien l'a dévoré en avant-première.

Le scientifique y raconte comment lui et ses équipes ont prouvé que la fréquentation des arbres diminuait le taux de cortisol, un indicateur de stress, donnait un coup de fouet à notre système immunitaire et même augmentait les cellules tueuses (NK), ces protéines qui protègent notamment contre le cancer...

Ads

Tout a commencé quand, en 1982, le ministre japonais de l'Agriculture lance un programme de recherche sur les « bains de forêt », un rituel de la culture nipponne . Depuis, des centaines de cobayes ont vu leur sang, urine, temps de sommeil soupesés, décortiqués, analysés après des excursions au milieu des futaies tandis que les sites de soins fleurissaient au milieu des forêts l'archipel. On en compte aujourd'hui 62 au Japon et une poignée d'autres à travers le monde.



Deux heures en forêt par mois

Comment les arbres peuvent-ils nous faire autant de bien ? Grâce aux huiles naturelles « phytoncides », répond le Pr Qing Li. Il s'agit de défenses naturelles que les grands végétaux libèrent « pour se protéger des bactéries et champignons ».

Ces résultats ne surprennent pas Michel de Waard, directeur de recherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences. « Logique : si des composés chimiques que l'on respire comme les polluants de nos pots d'échappement nuisent à notre santé, pourquoi des substances émises par les arbres ne pourraient pas être bénéfiques ? » On observe les premiers effets dès la première demi-heure en forêt. Qing Li conseille d'y passer au moins deux heures par mois.



Les bienfaits de nos forêts



Nos arbres dégagent des huiles naturelles (phytoncides) qui font **baisser l'hormone du stress** et **augmentent l'activité de protéines** qui éliminent les cellules indésirables (ex : cellules cancéreuses).

La concentration de ces huiles est plus élevée aux alentours de 30 °C.

Le cas des conifères

(cèdres, cyprès, pins sylvestres, eucalyptus...)
 Ces arbres seraient **les plus performants**. Ils produisent plus de **molécules bonnes pour la santé** (comme le d-limonène reconnaissable à son parfum de citron).

La terre (sol)

Une bactérie inoffensive (*Mycobacterium vaccae*) **donne un coup de fouet** à notre **système immunitaire**.

LP/INFOGRAPHIE - ANAÏS RENAUD. SOURCE : « SHINRIN-YOKU : L'ART ET LA SCIENCE DU BAIN DE FORÊT », QING LI.



Les forêts sont à la mode

La thérapie par les arbres — ou sylvothérapie — n'est pas une nouveauté en France. Durant l'entre-deux-guerres, la pratique était commune, « notamment à Fontainebleau (Seine-et-Marne) où l'on amenait la bonne société parisienne se ressourcer », rappelle Patrice Hirbec, écologue à l'Office national des forêts. Des cures détrônées par les thalassothérapies.

Mais les forêts redeviennent à la mode. Il suffit de voir le succès d'édition de l'allemand Peter Wohlleben pour s'en rendre compte. Sa « Vie secrète des arbres » s'est écoulée à plus de 250 000 exemplaires.

« Depuis un an, je vois un engouement que je n'avais pas anticipé », confirme Jean-Marie Desfossez, organisateur de « Shirin Yoku » à la française et auteur d'un livre sur le sujet*. « Peut-être que nous, humains, avons besoin de revenir à ce milieu qui nous a nourris et dans lequel nous avons évolué des millions d'années », avance-t-il. Un retour à nos racines ?

*« *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt* », de Qing Li, *First éditions*, 320 p., 17,95 €.

**« *Sylvothérapie : le pouvoir énergétique des arbres* », de Jean-Marie Desfossez, *Ed. Jouvence*, 15,90 €.

Bien-être Les arbres, un remède pour les urbains stressés



Crédit photo : Pixabay

Bain de nature, sylvothérapie, soins par les arbres s'enracinent dans le quotidien des citadins. À Fontainebleau, des randonneurs d'un nouveau genre arpentent la futaie.

Avez-vous eu la chance de côtoyer dans votre cour de récré un copain platane#? Avez-vous ressenti, lors d'une balade en forêt, ce sentiment d'apaisement lié à la présence stoïque et silencieuse d'une famille de géants protecteurs#? Oui#? Alors vous comprenez que, du jardin du Luxembourg aux sapinières jurassiennes, des promeneurs enlacent les troncs rugueux et s'extasient sur des souches parcheminées.

Ce samedi matin, à Arbonne-la-Forêt, en Seine-et-Marne, Jean-Marie Defossez accompagne un petit groupe désireux de s'initier à la sylvothérapie. Ce physiologiste travaille sur la respiration des êtres vivants. Nous avançons sur les sentiers sablonneux de la forêt de Fontainebleau entre fougères, bruyères et blocs de grès usés par les varappeurs. Là-haut, la canopée tanguue sur fond d'azur. Aujourd'hui, il s'agit de ressentir : la résine embaume, les brindilles tombent des branches, mais c'est surtout le silence qui peu à peu apaise.

En forêt, tout vit, tout frémit, tout respire. Notre guide nous invite à nous baisser pour toucher et respirer l'humus. En dessous s'entrecroisent d'innombrables racines, comme un vaste réseau souterrain. Les arbres nous entourent, nous allons les entourer. Chacun choisit, à l'instinct, un compagnon d'exercice, un tuteur : ma voisine choisit un jeune charme au tronc vrillé. Un autre préfère un altier bouleau, pour son écorce blanche et fine comme du papier bible. Il nous faut poser délicatement nos doigts sur l'arbre, inspirer profondément et, à l'expiration, pousser nos mains vers le haut, comme si nos bras étaient des branches qui montent vers le ciel afin d'ouvrir le plexus. Puis poser notre front. Comme c'est calme et accueillant, un arbre. Il semble, en fermant les yeux, qu'on entend la sève palpiter – peut-être, sans doute est-ce simplement notre rythme cardiaque... Cela dit, il est un fait indéniable : la présence végétale ressource profondément.

Les Japonais l'ont compris depuis longtemps. Dès 1982 leur programme national de santé préventive conseillait le bain de forêt afin de contrer les effets de la vie moderne. Peu effusifs, les Japonais ne câlinent pas leurs conifères mais se contentent d'une immersion au milieu des bois en éveillant leurs cinq sens au parfum de l'humus, aux couleurs des feuillages, aux chants des oiseaux, au goût des baies, des champignons. Le Dr Qing Li (dans Shinrin Yoku, éd. First), l'expert mondial de la sylvothérapie qui dirige les recherches les plus avancées sur le sujet depuis 2005, rappelle que phytoncides et terpènes, des molécules volatiles



[Visualiser l'article](#)

produites par les arbres, stimulent le système parasympathique, renforcent les défenses immunitaires et font baisser le stress. Cela semble couler de source : l'être humain n'est pas né pour vivre dans le béton, où ses sens s'appauvrissent. Pourtant, depuis des millénaires, en lutte permanente avec la nature, il brûle, élague, tronçonne, déracine. Une théorie#? Il ne redouterait pas l'arbre, mais la forêt mystérieuse où il peut se perdre. Dans *La Vie secrète des arbres* (éd. des Arènes), le forestier allemand Peter Wohlleben a scié la branche de ces frayeurs. « Les végétaux, explique-t-il, s'entraident et se soutiennent. Nous, humains, serions bien plus heureux si nous nous comportions comme eux. » Le résultat : plus de un million d'exemplaires vendus. Et, dans la même veine, les publications pleuvent : une philosophe (Emmanuelle Coccia, *La Vie des plantes*, éd. Payot), une naturopathe (Laurence Monce, *Ces arbres qui nous veulent du bien*, éd. Dunod), qui nous donne le mode d'emploi des cures forestières, ou un physiologiste (Jean- Marie Defossez, *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres*, éd. Jouvence). Des livres pleins de sève.



15 mars 2018

Rougeole : crainte d'une flambée des cas

Le Figaro explique que, depuis le 6 novembre dernier, début de l'épidémie en Nouvelle-Aquitaine, 913 cas de rougeole en France ont été recensés (90% en 2018), ayant conduit à 201 hospitalisations et un décès. Compte tenu de cette situation, une conférence de presse a été organisée le 14 mars par la Direction générale de la Santé (DGS). Daniel Lévy-Bruhl, responsable de l'unité Infections respiratoires et vaccination de Santé publique France, souligne : « *Nous voulons absolument éviter la situation de 2008-2012 avec une épidémie de très grande ampleur en France, responsable de près de 25 000 cas de rougeole déclarés, dont 1 500 pneumonies graves, 35 encéphalites et 20 décès* ». Il ajoute : « *Toutes les régions sont touchées mais tous les départements ne le sont pas* ». Le Pr Jérôme Salomon, nouveau directeur de la DGS, déplore : « *Aucun département n'a atteint la couverture de 95%, c'est l'objectif à atteindre pour maîtriser cette épidémie* ».

Le Figaro , 15/ 03

Zika : le risque d'atteintes neurologiques sur le fœtus s'élève à 7%

Des chercheurs de l'Inserm, de l'Institut Pasteur et du CHU de Pointe-à-Pitre (Guadeloupe) ont étudié le risque de complications neurologiques graves chez les fœtus et enfants de mères infectées par le virus Zika en cours de grossesse aux Antilles et en Guyane. Le risque global est de 7% et atteint 12,7% quand l'infection survient dans le premier trimestre de grossesse, selon cette étude, publiée dans *The New England Journal of Medicine* . *Le Quotidien du Médecin* souligne que l'étude, qui s'inscrit dans le cadre du programme ZIKAlliance, s'est montée très rapidement avec l'Inserm et l'aide du consortium REACTing.

Liberation.fr , 14/03, *Le Quotidien du Médecin*, 15/03

En Bref

A l'occasion de la Semaine du cerveau, *France3.fr* propose de découvrir le **centre Neurocampus de Bordeaux** . Ce pôle d'excellence abrite un laboratoire de référence spécialisé dans le stress post-traumatique. Aline Desmedt est neurobiologiste au Laboratoire Inserm du Neurocentre Magendie à Neurocampus Bordeaux. Elle travaille depuis 20 ans avec des victimes du stress post-traumatique afin d'étudier ce trouble psychique, explique le site.



France3.fr , 14/03

Le dernier rapport de Santé publique France constate une persistance de l' **épidémie de grippe** malgré une diminution du nombre de contaminés. L'an dernier, à la même époque, l'épidémie de grippe était terminée. Or, la semaine dernière, Santé publique France a évalué le taux de consultation pour syndrome grippal à 145 pour 100 000 habitants. Selon Bruno Lina, responsable du centre grippal de Lyon, la durée de cette épidémie s'explique par la combinaison de deux virus, A et B, qui se sont déclarés de manière décalée.

La-croix.com , 14/03

Humanité Dimanche souligne que « 25 à 50% de notre énergie quotidienne proviennent d'aliments ultra-transformés par l'industrie » (céréales de petit déjeuner, chips, boissons...). « Une enquête d'envergure, **Nutrinet-Santé** , pointe le risque accru de cancer lié à cette consommation riche en « contaminants » », indique le journal. La cohorte Nutrinet-Santé rapporte que l'augmentation de 10% de consommation de produits ultra-transformés est associée à une hausse significative de plus de 12% de risque de cancers colorectal, de la prostate et du sein.

Humanité Dimanche, 15/03

Le biologiste japonais Qing Li publie un livre intitulé « *Shinrin-Yoku* » (« *Les Bains de forêt* » en français), traduit en 35 langues, dans lequel il explique **les vertus insoupçonnées d'une balade en forêt** . Il raconte comment, lui et ses équipes, ont prouvé que « *la fréquentation des arbres diminuait le taux de cortisol, un indicateur de stress, donnait un coup de fouet à notre système immunitaire et même augmentait les cellules tueuses (NK), ces protéines qui protègent notamment contre le cancer* », explique *Le Parisien* . Michel De Waard, directeur de recherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences, n'est pas surpris par ces résultats.

Le Parisien, 15/03



La sylvothérapie a le vent en poupe... En route !



Les vertus thérapeutiques qui se nichent parmi les arbres sont offertes gracieusement par la forêt la plus proche de chez vous. Et oui, c'est aussi une bonne raison pour changer ses habitudes, pour fuir les centres commerciaux et la pollution des villes ! De plus, la sylvothérapie est une médecine naturelle qui n'a pas besoin d'ordonnance, ni de sécurité sociale. C'est une championne de la prévention, mais elle est aussi très utile pendant une maladie. Promenons-nous donc dans les bois !

www.bienfaitspournous.com

Pays : France

Dynamisme : 6



[Visualiser l'article](#)



La sylvothérapie qui soignait les maladies respiratoires jusqu'au 19ème siècle avec l'air des forêts reprend du service. Aujourd'hui, les études scientifiques montrent les effets bénéfiques sur la santé, notamment sur l'équilibre du taux de cortisol, cette hormone qui régule le stress. Et en France, on est bien lotie en matière de forêt avec un quart de notre territoire occupé par 140 espèces d'arbres !

Respirez, ressentez la forêt thérapeutique

Grâce aux arbres, l'air est enrichi en oxygène, ce qui fortifie le système respiratoire. Et ces espaces grandioses fixateurs de CO2 sont parmi les moins pollués. De plus, on baigne littéralement dans un microclimat, grâce à l'effet tampon des forêts. D'ailleurs, on parle de plus en plus des études japonaises du Pr Qing Li qui attestent des bienfaits immunitaires d'une randonnée forestière, quand d'autres observent une meilleure tension artérielle et un renforcement de la fonction cardiaque. C'est bon aussi pour baisser le taux de glycémie, ou encore pour améliorer la concentration et la mémoire. N'hésitez pas à pratiquer votre sport, votre Qi gong ou votre Tai-chi dans ces lieux calmes et sereins, quand la saison de la chasse est terminée bien sûr ! Mettez vos sens en éveil, aiguisez le ressenti de votre corps, l'apaisement de l'esprit en pratiquant une marche consciente par exemple.

www.bienfaitspournous.com

Pays : France

Dynamisme : 6



[Visualiser l'article](#)



Ecologie corporelle et huiles essentielles

Les arbres résineux tels que les épicéa et les sapins sont riches en huiles essentielles antiseptiques et décongestionnantes pour les voies respiratoires. En prévention, ils sont souverains dans les massages du corps et dans les bains, mais toujours mélangés au préalable dans une huile végétale pour ne pas irriter la peau. En cas d'encombrement bronchique, appliquer 3 ou 4 gouttes d'une de ces huiles (dans un peu d'huile végétale) sur le torse et le haut du dos. Dans un diffuseur d'huiles essentielles qui va assainir toute la pièce, utiliser 8 à 10 gouttes (maximum) pour inhaler pendant 10 minutes 2 fois par jour. En raison de la présence des puissants terpènes de ces arbres, il est préférable de les utiliser à partir de l'âge de 12 ans.

Des spas et des centres thermaux dans les bois

On trouve d'excellents soins du corps, notamment dans les saunas et les baignoires bouillonnantes qui utilisent l'huile essentielle de pin et d'eucalyptus, et dans les centres thermaux qui baignent dans les essences balsamiques de la forêt, tels les thermes de Vittel, le Spa les Bains Phéniciens à Saint-Maurice sur Moselle, la Chaîne Thermale du Soleil à Bains-les-Bains, la station thermale de Contrexeville et le centre Romain Balnéo Calodaé à Plombières-les-Bains.





[Visualiser l'article](#)

Vive le shopping naturel !

Paniers à la main, dénichiez les produits de saison en sillonnant votre forêt préférée ! Avec la fin de l'hiver arrive le délicieux ail des ours détoxifiant et riche en vitamine C qui tapisse les sous-bois. Ses jeunes feuilles et ses boutons floraux comestibles se cueillent dès le mois de février et on les reconnaît à l'odeur de l'ail (ne pas confondre ses feuilles à celles du colchique et du muguet, très toxiques). A l'approche du printemps, vous trouverez les premières violettes avec leurs fleurs comestibles qui ont l'art de soulager la toux et les maux de tête. En mars, c'est la jeune ortie qui refait surface, avec ses vertus tonifiante et dépolluante grâce à sa richesse en oligo-éléments, en fer et en silice. Concernant les petits fruits des bois comme les myrtilles et les bleuets, ils font actuellement l'objet d'études scientifiques sur le cancer à l'Université de Strasbourg, et les chercheurs démontrent leur incroyable potentiel anti-oxydant avec la présence des molécules proanthocyanidines, qui permettent d'augmenter les capacités naturelles de l'organisme à se détoxifier et à interférer avec la progression des cellules cancéreuses.

A lire et à cuisiner : L'Appel gourmand de la forêt, de Linda Louis (Editions La Plage).

La forêt des Vosges vous attend...

Pour valoriser les produits de la forêt Vosgienne entièrement cultivés et fabriqués dans les Vosges, une marque d'aliments et cosmétiques bio baptisée « Forê » est conçue à partir des plantes, des petits fruits et des arbres, de l'ail des ours aux sapins, en passant par le Bluet et le Genévrier. La sylvothérapie qui a inspiré ce circuit court est aussi à l'honneur pendant les randonnées menées par 23 accompagnateurs tout au long de l'année. Adresses, hôtels forestiers et shopping en ligne sur www.for-e.fr/.

Au fil des arbres, au fil des pages

Un nouveau livre – dont la sortie est prévue le 29 mars 2018 – est très attendu puisqu'il va répertorier tous les bienfaits santé prouvés scientifiquement par le Professeur japonais Qing Li. Ce médecin immunologiste et son équipe du Département d'Hygiène et de santé publique de l'Université de Médecine de Tokyo est devenu l'emblème de la sylvothérapie à travers le monde. Il en a fait de la balade en forêt une pratique médicale qui réduit le stress et l'augmentation de certaines maladies cardiovasculaires notamment. Cette nouvelle figure de l'écologie corporelle met en avant les cinq sens que nous avons gratuitement à disposition pour profiter au mieux de ces moments de régénération verdoyante :

- Regarder la forêt depuis les sols jusqu'aux cimes des arbres.
- Ecouter les oiseaux et le vent dans les feuilles
- Sentir les essences et les parfums de la forêt
- Toucher l'écorce des arbres et les vibrations de ces grandes forces de la nature
- Goûter l'air frais et les petits fruits...

* ***Shirin Yoku, L'art et la science du bain de forêt***, Pr Qing Li, édition First

©Pixabay



Europe 1
Emission : Europe matin

Résumé :

Livre Paris ouvre ses portes ce 16 mars. Itw de Vincent Monadé, président du Centre national du livre. Il explique que 2017 n'a pas été bonne pour les libraires, comme chaque grande année électorale. Itw de Stanislas Rigot, libraire. Il relativise en précisant que le second semestre a été formidable grâce aux ventes de "La Vie secrète des arbres". "L'Art et la science du bain de forêt" du professeur (sic) Qing Li, publié chez First Editions, est également cité.

**SOCIÉTÉ**

Vous prendrez bien un bain de forêt ?

SANTÉ Au Japon, on ne se balade pas dans les bois mais on prend un « bain de forêt ». Dans un livre publié aujourd'hui, un scientifique explique les vertus insoupçonnées de ce rituel.

PAR ÉMILIE TORGEMEN

SAVIEZ-VOUS que se promener dans les bois peut-être bon pour notre métabolisme ? C'est ce qu'explique le biologiste Qing Li dans son nouveau livre. Celui qu'on présente dans l'empire du Soleil levant comme le pape des arbres publie aujourd'hui « Shinrin-Yoku »* (« les Bains de forêt » en français), un ouvrage grand public traduit en 35 langues que nous avons dévoré en avant-première.

Le scientifique y raconte comment lui et ses équipes ont prouvé que la fréquentation des arbres diminuait le taux de cortisol, un indicateur de stress, donnait un coup de fouet à notre système immunitaire et même augmentait les cellules tueuses (NK), ces protéines qui protègent notamment contre le cancer...

Tout a commencé quand, en 1982, le ministre japonais de l'Agriculture a lancé un programme de recherche sur les « bains de forêt », un rituel de la culture nipponne. Depuis, des centaines de cobayes ont vu leurs sang, urine, temps de sommeil soupesés, décortiqués, analysés après des excursions au milieu des futaies tandis que les sites de soins fleurissaient au milieu des forêts de l'archipel. On en compte aujourd'hui 62 au Japon et une poignée d'autres à travers le monde.

DES EFFETS DÈS LA PREMIÈRE DEMI-HEURE

Comment les arbres peuvent-ils nous faire autant de bien ? Grâce aux huiles naturelles phytoncides, répond le professeur Qing Li. Il s'agit de défenses naturelles que les grands végétaux libèrent « pour se protéger des bactéries et champignons ».

Ces résultats ne surprennent pas Michel De Waard, directeur de recherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences. « Logique : si des composés chimiques que l'on respire comme les polluants de nos pots d'échappement nuisent à notre santé, pourquoi des substances émises par les arbres ne pourraient-elles pas être bénéfiques ? » On observe les premiers effets dès la première demi-heure en forêt. Qing Li conseille d'y passer au moins deux heures par mois.

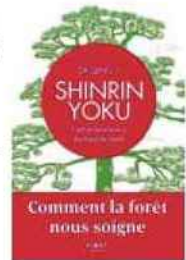
La thérapie par les arbres – ou sylvothérapie – n'est pas une nouveauté en France. Durant l'entre-deux-guerres, la pratique était commune, « notamment à Fontainebleau (Seine-et-Marne) où l'on amenait la bonne société parisienne se ressourcer », rappelle Patrice Hirbec, écologue à l'Office national des forêts. Des cures détrônées par les thalassothérapies.

Mais les forêts redeviennent à la mode. Il suffit de voir le succès d'édition de l'Allemand Peter Wohlleben pour s'en rendre compte. Sa « Vie secrète des arbres » s'est écoulée à 250 000 exemplaires.

« Depuis un an, je vois un engouement que je n'avais pas anticipé », confirme Jean-Marie Defossez, organisateur de « Shinrin-Yoku » à la française et auteur d'un livre sur le sujet**. « Peut-être que nous, humains, avons besoin de revenir à ce milieu qui nous a nourris et dans lequel nous avons évolué des millions d'années », avance-t-il. Un retour à nos racines ?

* « Shinrin-Yoku : l'Art et la science du bain de forêt », Qing Li, First Editions, 320 p., 17,95 €.

** « Sylvothérapie : le Pouvoir énergétique des arbres », de Jean-Marie Defossez, Ed. Jouvence, 15,90 €.





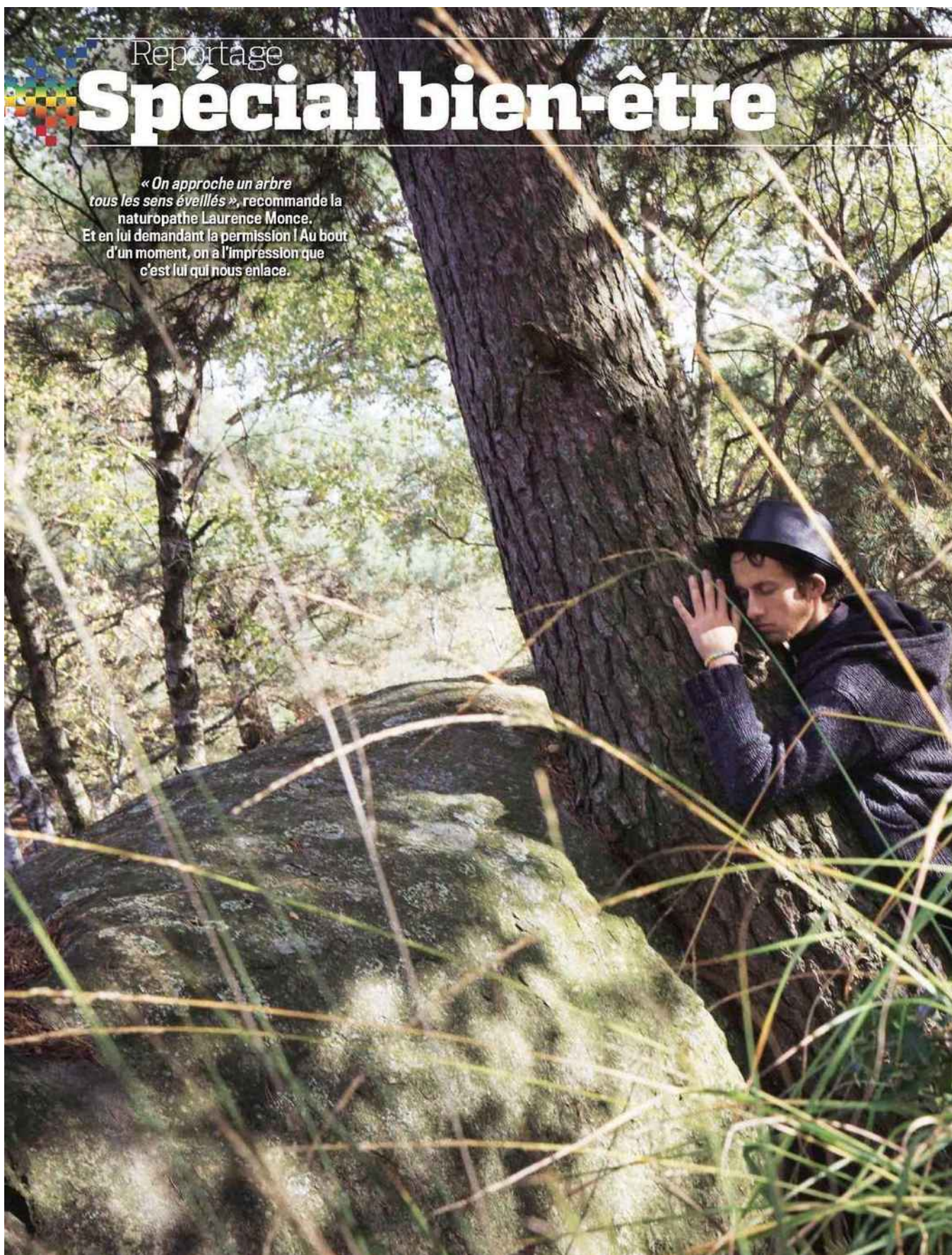
Les bienfaits de nos bois

Nos arbres dégagent des huiles naturelles (phytoncides) qui font **baiss**er l'hormone du stress et **augmen**tent l'activité de protéines qui éliminent les cellules indésirables (ex : cellules cancéreuses).
La concentration de ces huiles est plus élevée aux alentours de 30 °C.

Le cas des conifères (cèdres, cyprès, pins sylvestres, eucalyptus...)
Ces arbres seraient **les plus performants**. Ils produisent plus de **molécules bonnes pour la santé** (comme le d-limonène reconnaissable à son parfum de citron).

La terre (sol)
Une bactérie inoffensive (*Mycobacterium vaccae*) **donne un coup de fouet** à notre système immunitaire.

LP/INFGROPHIE - ANAIS RENAUD. SOURCE : « SHINRIN-YOKU : L'ART ET LA SCIENCE DU BAIN DE FORÊT », QING LI



Reportage

Spécial bien-être

« On approche un arbre
tous les sens éveillés », recommande la
naturopathe Laurence Monce.
Et en lui demandant la permission ! Au bout
d'un moment, on a l'impression que
c'est lui qui nous enlace.



L'appel de la forêt

Bain de nature, sylvothérapie, soins par les arbres s'enracinent dans le quotidien des citadins. À Fontainebleau, des randonneurs d'un nouveau genre arpentent la futaie.

PAR ALIETTE DE CROZET - PHOTOS ÉLÉONORE HENRY DE FRAHAN/ARGOS



1

2



4



Les feuilles ont créé l'atmosphère
 qui nous permet de vivre.
 Un seul, parmi 1,8 million de faines,
 deviendra un vieux hêtre.
 Alors, respect ! **(1)** D'abord, on respire.
(2) Couché, on peut ressentir
 les électrons émis par la terre. **(3)** Deux
 heures en forêt font baisser
 le stress et stimulent les défenses
 immunitaires. **(4)** Conversation
 intime. Un rendez-vous avec un arbre
 ne déçoit jamais.



3



Au Japon, le shinrin yoku, le bain de forêt, est recommandé par le ministère de la Santé depuis 1982. Un remède efficace contre le stress généré par la vie moderne

Avez-vous eu la chance de côtoyer dans votre cour de récré un copain platane ? Avez-vous ressenti, lors d'une balade en forêt, ce sentiment d'apaisement lié à la présence stoïque et silencieuse d'une famille de géants protecteurs ? Oui ? Alors vous comprenez que, du jardin du Luxembourg aux sapinières jurassiennes, des promeneurs enlacent les troncs rugueux et s'extasient sur des souches parcheminées.

Ce samedi matin, à Arbonne-la-Forêt, en Seine-et-Marne, Jean-Marie Defossez accompagne un petit groupe désireux de s'initier à la sylvothérapie. Ce physiologiste travaille sur la respiration des êtres vivants. Nous avançons sur les sentiers sablonneux de la forêt de Fontainebleau entre fougères, bruyères et blocs de grès usés par les varappeurs. Là-haut, la canopée tanguée sur fond d'azur. Aujourd'hui, il s'agit de ressentir : la résine embaume, les brindilles tombent des branches, mais c'est surtout le silence qui peu à peu apaise.

En forêt, tout vit, tout frémit, tout respire. Notre guide nous invite à nous baisser pour toucher et respirer l'humus. En dessous s'entrecroisent d'innombrables racines, comme un vaste réseau souterrain. Les arbres nous entourent, nous allons les entourer. Chacun choisit, à l'instinct, un compagnon d'exercice, un tuteur : ma voisine choisit un jeune charme au tronc vrillé. Un autre préfère un altier bouleau, pour son écorce blanche et fine comme du papier bible. Il nous faut poser délicatement nos doigts sur l'arbre, inspirer profondément et, à l'expiration, pousser nos mains vers le haut, comme si nos bras étaient des branches qui montent vers le ciel afin d'ouvrir le plexus. Puis poser notre front. Comme c'est calme et accueillant, un arbre. Il semble, en fermant les yeux, qu'on entend la sève palpiter

– peut-être, sans doute est-ce simplement notre rythme cardiaque... Cela dit, il est un fait indéniable : la présence végétale ressource profondément.

Les Japonais l'ont compris depuis longtemps. Dès 1982 leur programme national de santé préventive conseillait le bain de forêt afin de contrer les effets de la vie moderne. Peu effusifs, les Japonais ne câlinent pas leurs conifères mais se contentent d'une immersion au milieu des bois en éveillant leurs cinq sens au parfum de l'humus, aux couleurs des feuillages, aux chants des oiseaux, au goût des baies, des champignons. Le Dr Qing Li (dans *Shinrin Yoku*, éd. First), l'expert mondial de la sylvothérapie qui

leben a scié la branche de ces frayeurs. « *Les végétaux, explique-t-il, s'entraident et se soutiennent. Nous, humains, serions bien plus heureux si nous nous comportions comme eux.* » Le résultat : plus de un million d'exemplaires vendus. Et, dans la même veine, les publications pleuvent : une philosophe (Emmanuelle Coccia, *La Vie des plantes*, éd. Payot), une naturopathe (Laurence Monce, *Ces arbres qui nous veulent du bien*, éd. Dunod), qui nous donne le mode d'emploi des cures forestières, ou un physiologiste (Jean-Marie Defossez, *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres*, éd. Jouvence). Des livres pleins de sève. **A. DE C.**



dirige les recherches les plus avancées sur le sujet depuis 2005, rappelle que phytoncides et terpènes, des molécules volatiles produites par les arbres, stimulent le système parasympathique, renforcent les défenses immunitaires et font baisser le stress. Cela semble couler de source : l'être humain n'est pas né pour vivre dans le béton, où ses sens s'appauvrissent. Pourtant, depuis des millénaires, en lutte permanente avec la nature, il brûle, élague, tronçonne, déracine. Une théorie ? Il ne redouterait pas l'arbre, mais la forêt mystérieuse où il peut se perdre. Dans *La Vie secrète des arbres* (éd. des Arènes), le forestier allemand Peter Wohl-

Il faut un peu d'humilité et abdiquer de sa toute-puissance pour approcher les seigneurs de la forêt, mains, pieds et cœur à nu. Et ressentir leur présence bienfaisante.

PRATIQUE

Dans les Vosges Les randos « Forêt » d'Eric Brisbare (*Un bain de forêt*, éd. Marabout) mêlent marche et approche sensible de la sylve. Prochaines dates : 5 et 6 mai, 26 et 27 mai, 189 € les 2 jours, nuit et repas en ferme-auberge. unbaindeforet.fr

En forêt de Fontainebleau Stages Respirer avec les arbres, avec Jean-Marie Defossez. Du 4 au 6 juin, à Arbonne-la-Forêt, 315 €, hébergement et restauration compris. sylvotherapie.net

Dans toute la France Vincent Karche, chanteur lyrique et auteur (*Les 12 Sagesses des arbres*, éd. Leduc), fait suivre ses randos « chantées » d'une conférence. Prochaine randolyric le 25 mai, à Gaillac. randolyric.com



Vous prendrez bien un bain de forêt ?

SANTÉ Au Japon, on ne se balade pas dans les bois mais on prend un « bain de forêt ». Dans un livre publié aujourd'hui, un scientifique explique les vertus insoupçonnées de ce rituel.

PAR ÉMILIE TORGEMEN

SAVIEZ-VOUS que se promener dans les bois peut-être bon pour notre métabolisme ? C'est ce qu'explique le biologiste Qing Li dans son nouveau livre. Celui qu'on présente dans l'empire du Soleil levant comme le pape des arbres publie aujourd'hui « Shinrin-Yoku »* (« les Bains de forêt » en français), un ouvrage grand public traduit en 35 langues que nous avons dévoré en avant-première.

Le scientifique y raconte comment lui et ses équipes ont prouvé que la fréquentation des arbres diminuait le taux de cortisol, un indicateur de stress, donnait un coup de fouet à notre système immunitaire et même augmentait les cellules tueuses (NK), ces protéines qui protègent notamment contre le cancer.

Tout a commencé quand, en 1982, le ministre japonais de l'Agriculture a lancé un programme de recherche sur les « bains de forêt », un rituel de la culture nipponne. Depuis, des centaines de cobayes ont vu leurs sang, urine, temps de sommeil soupesés, décortiqués, analysés après des excursions au milieu des futaies tandis que les sites de soins fleurissaient au milieu des forêts de l'archipel. On en compte aujourd'hui 62 au Japon et une poignée d'autres à travers le monde.

DES EFFETS DES LA PREMIERE DEMI-HEURE

Comment les arbres peuvent-ils nous faire autant de bien ? Grâce aux huiles naturelles phytoncides, répond le professeur Qing Li. Il s'agit de défenses naturelles que les grands végétaux libèrent « pour se protéger des bactéries et champignons ».

Ces résultats ne surprennent pas Michel De Waard, directeur de re-

cherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences. « Logique : si des composés chimiques que l'on respire comme les polluants de nos pots d'échappement nuisent à notre santé, pourquoi des substances émises par les arbres ne pourraient-elles pas être bénéfiques ? » On observe les premiers effets dès la première demi-heure en forêt. Qing Li conseille d'y passer au moins deux heures par mois.

La thérapie par les arbres – ou sylvothérapie – n'est pas une nouveauté en France. Durant l'entre-deux-guerres, la pratique était commune, « notamment à Fontainebleau (Seine-et-Marne) où l'on amenait la bonne société parisienne se ressourcer », rappelle Patrice Hirbec, écologue à l'Office national des forêts. Des cures détrônées par les thalasso-thérapies.

Mais les forêts redeviennent à la mode. Il suffit de voir le succès d'édition de l'Allemand Peter Wohlleben

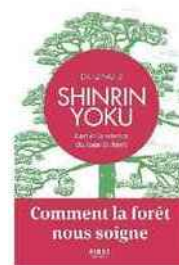
pour s'en rendre compte. Sa

« Vie secrète des arbres »

s'est écoulée à 250 000 exemplaires

« Depuis un an, je vois un engouement que je n'avais pas anticipé », confirme Jean-Marie Defossez, organisateur de « Shinrin-Yoku » à la française et auteur d'un livre sur le sujet**. « Peut-être que nous, humains, avons besoin de revenir à ce milieu qui nous a nourris et dans lequel nous avons évolué des millions d'années », avance-t-il. Un retour à nos racines ?

* « Shinrin-Yoku l'Art et la science du bain de forêt », Qing Li, First Editions, 320 p, 17,95 €
** « Sylvothérapie le Pouvoir énergétique des arbres », de Jean-Marie Defossez, Ed Jouvence, 15,90 €





N° 5963 — JEUDI 15 MARS 2018 1,20 €

Aujourd'hui en France

RÉFORME SNCF

La concurrence, ça changera quoi ?

PAGES 6 ET 7

LES VÉRITÉS SUR L'HÉRITAGE HALLYDAY

PROCÈS Alors que la bataille judiciaire s'ouvre aujourd'hui à Nanterre, enquête sur les zones d'ombre d'une succession explosive. PAGES 2 ET 3

Affaire Maëlys P.13
Une trace ADN chez les parents de Lelandais

Jeux paralympiques P.23
Marie Bochet, championne au grand cœur



C CONSO Votre rendez-vous du jeudi P.18 ET 19
Nos conseils pour réserver un hôtel

POLAR ROMANS ESSAIS, JEUNESSE, BANDE DESSINÉE...

PAYS À L'HONNEUR
RUSSIE

LES ÉCRIVAINS FACE AU MONDE

livreparis.com
GRATUIT TOUJOURS LES MOINS DE 9,90 €

LIVRE PARIS
SALON DU LIVRE DE PARIS
16 - 19 MARS 2018
PORTE DE VERSAILLES

Billets en vente sur www.livreparis.com et points de vente habituels



SOCIÉTÉ

VOIX EXPRESS



Mohamed Eljhil

46 ans, **commerçant**
FLOURENS (31)



Manon Vandycke

25 ans, **interne en médecine**
ETRÉAUPONT (02)

AIMEZ-VOUS LES BALADES EN FORÊT ?

PROPOS RECUEILLIS PAR
GUÉNAËLE CALANT

Cela me procure du bien-être. J'habite à côté d'un lac et d'une forêt. J'y vais avec ma femme et mes deux enfants tous les jours, pour y faire du vélo ou de la course à pied. J'aime la forêt à chaque saison. Grâce à sa couleur verte, je suis moins stressé. Les arbres parlent, vibrent, je sens leur présence, ils m'apaisent.

Elle me manque. J'ai dû y aller seulement deux fois depuis novembre. J'aime m'y promener avec des amis, cueillir des champignons. Je ne l'explique pas scientifiquement, mais au milieu des arbres je suis apaisée, je vais bien moralement. Peut-être parce que je suis originaire de la campagne.



Fanny Gomez-Barret

40 ans, **animatrice**
OLORON-SAINTE-MARIE (64)



Valérie Massonnet

48 ans, **institutrice**
CHASSENEUIL-SUR-B. (16)



François Michalowski

34 ans, **architecte**
MONTREUIL (93)

Oui, chaque arbre est unique. J'aime la beauté des arbres et leur singularité. A une époque, je faisais beaucoup de photos en forêt. Tous les week-ends, je prends le temps d'y aller avec mes enfants. J'en ai besoin pour me ressourcer et pour rester en bonne santé. Et quand je n'y vais pas, je le regrette.

Pas spécialement. J'ai eu une enfance parisienne, à Bastille, et les balades en forêt ne font pas partie de mes habitudes. Je l'avoue : j'aime revenir à Paris, même l'hiver, quand il pleut et qu'il y a le bruit des autobus. Je m'oblige à emmener mes élèves en forêt. Mais je ne connais pas le nom des arbres ou des oiseaux !

Vraiment. J'essaie de marcher en forêt au moins une fois par mois avec des copains, dans les Yvelines ou en Normandie. Les arbres me procurent de la sérénité. J'aime le contact avec le vivant. J'en profite pour prendre du recul. En milieu urbain, la nature est travaillée et dessinée. Je préfère quand elle est plus sauvage.



SANTÉ

C'est scientifique, les arbres nous font du bien P.10



RÉFORME SNCF

La concurrence, ça changera quoi ?

PAGES 6 ET 7



LES VÉRITÉS SUR L'HÉRITAGE HALLYDAY

PROCÈS Alors que la bataille judiciaire s'ouvre aujourd'hui à Nanterre, enquête sur les zones d'ombre d'une succession explosive. PAGES 2 ET 3

Affaire Maëlys P.13
Une trace ADN chez les parents de Lelandais

Jeux paralympiques P.23
Marie Bochet, championne au grand cœur



C CONSO

Votre rendez-vous du jeudi P.18 ET 19
Nos conseils pour réserver un hôtel



PAYS À L'HONNEUR **RUSSIE**

livreparis.com
GRATUIT POUR LES HÔTES DE 18 ANS

LIVRE PARIS
SALON DU LIVRE DE PARIS
16-19 MARS 2018
PORTE DE VERSAILLES

LES ÉCRIVAINS FACE AU MONDE

Polars, romans, essais, jeunesse...
Bande dessinée...

Billets en vente
www.livreparis.com
et points de vente habituels



SANTÉ

C'est scientifique, les arbres nous font du bien

SOCIÉTÉ

Vous prendrez bien un bain de forêt ?

SANTÉ Au Japon, on ne se balade pas dans les bois mais on prend un « bain de forêt ». Dans un livre publié aujourd'hui, un scientifique explique les vertus insoupçonnées de ce rituel.

PAR ÉMILIE TORGEMEN

SAVIEZ-VOUS que se promener dans les bois peut-être bon pour notre métabolisme ? C'est ce qu'explique le biologiste Qing Li dans son nouveau livre. Celui qu'on présente dans l'empire du Soleil levant comme le pape des arbres publié aujourd'hui « Shinrin-Yoku »* (« les Bains de forêt » en français), un ouvrage grand public traduit en 35 langues que nous avons dévoré en avant-première.

Le scientifique y raconte comment lui et ses équipes ont prouvé que la fréquentation des arbres diminuait le taux de cortisol, un indicateur de stress, donnait un coup de fouet à notre système immunitaire et même augmentait les cellules tueuses (NK), ces protéines qui protègent notamment contre le cancer...

Tout a commencé quand, en 1982, le ministre japonais de l'Agriculture a lancé un programme de recherche sur les « bains de forêt », un rituel de la culture nipponne. Depuis, des centaines de cobayes ont vu leurs sang, urine, temps de sommeil soupesés, décortiqués, analysés après des excursions au milieu des futaies tandis que les sites de soins fleurissaient au milieu des forêts de l'archipel. On en compte aujourd'hui 62 au Japon et une poignée d'autres à travers le monde.

DES EFFETS DÈS LA PREMIÈRE DEMI-HEURE

Comment les arbres peuvent-ils nous faire autant de bien ? Grâce aux huiles naturelles phytoncides, répond le professeur Qing Li. Il s'agit de défenses naturelles que les grands végétaux libèrent « pour se protéger des bactéries et champignons ».

Ces résultats ne surprennent pas Michel De Waard, directeur de recherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences. « Logique : si des composés chimiques que l'on respire comme les polluants de nos pots d'échappement nuisent à notre santé, pourquoi des substances émises par les arbres ne pourraient-elles pas être bénéfiques ? » On observe les premiers effets dès la première demi-heure en forêt. Qing Li conseille d'y passer au moins deux heures par mois.

La thérapie par les arbres – ou sylvothérapie – n'est pas une nouveauté en France. Durant l'entre-deux-guerres, la pratique était commune, « notamment à Fontainebleau (Seine-et-Marne) où l'on amenait la bonne société parisienne se ressourcer », rappelle Patrice Hirbec, écologue à l'Office national des forêts. Des cures détronées par les thalasso-thérapies.

Mais les forêts redeviennent à la mode. Il suffit de voir le succès d'édition de l'Allemand Peter Wohlleben pour s'en rendre compte. Sa « Vie secrète des arbres » s'est écoulée à 250 000 exemplaires.

« Depuis un an, je vois un engouement que je n'avais pas anticipé », confirme Jean-Marie Defossez, organisateur de « Shinrin-Yoku » à la française et auteur d'un livre sur le sujet**. « Peut-être que nous, humains, avons besoin de revenir à ce milieu qui nous a nourris et dans lequel nous avons évolué des millions d'années », avance-t-il. Un retour à nos racines ?

* « Shinrin-Yoku : l'Art et la science du bain de forêt », Qing Li, First Editions, 320 p., 17,95 €.
** « Sylvothérapie : le Pouvoir énergétique des arbres », de Jean-Marie Defossez, Ed. Jouvence, 15,90 €.





LP/INFGROPHIE - ANAIS RENAUD. SOURCE : « SHINRIN-YOKU : L'ART ET LA SCIENCE DU BAIN DE FORÊT », QING LI



SANTÉ

C'est scientifique, les arbres nous font du bien P.10



RÉFORME SNCF
La concurrence, ça changera quoi ?
PAGES 6 ET 7

LES VÉRITÉS SUR L'HÉRITAGE HALLYDAY

PROCÈS Alors que la bataille judiciaire s'ouvre aujourd'hui à Nanterre, enquête sur les zones d'ombre d'une succession explosive. PAGES 2 ET 3

Affaire Maëlys P.13
Une trace ADN chez les parents de Lelandais

Jeux paralympiques P.23
Marie Bochet, championne au grand cœur



C CONSO Votre rendez-vous du jeudi P.18 ET 19
Nos conseils pour réserver un hôtel



PAYS À L'HONNEUR RUSSIE

LIVRE PARIS SALON DU LIVRE DE PARIS 16-19 MARS 2018 PORTE DE VERSAILLES

LES ÉCRIVAINS FACE AU MONDE

POLAR, ROMANS, ESSAIS, JEUNESSE, BANDE DESSINÉE...

livreparis.com

Billets en vente sur www.livreparis.com et points de vente habituels

**SOCIÉTÉ**

« Même en ville, c'est possible »

Qing Li, le biologiste japonais à l'origine de la thérapie par les arbres



BAISSE DU STRESS, prévention du cancer... Le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la sylvothérapie, revient

sur ses principales découvertes.

Pourquoi publier un nouvel ouvrage sur les bains de forêt ?

QING LI. J'ai beaucoup écrit pour la communauté scientifique sur le sujet. Je veux désormais partager plus largement mes connaissances.

Ne sait-on pas déjà que les promenades en forêt font du bien ?

Etre dans un environnement naturel où les portables ne passent pas est agréable, mais il ne s'agit pas de cela. A travers nos recherches, nous avons montré que les arbres ont des effets mesurables sur la santé humaine. Pour le prouver, nous avons mis au point plusieurs expériences. Nous avons par exemple immergé douze cobayes dans un bain de phytoncides (NDLR : les molécules émises par les arbres pour se défendre)

pendant trois jours. A la fin, tous les individus testés présentaient une activité de leurs cellules anticancer beaucoup plus importante. Et un niveau de toxine bien plus bas.

Peut-on faire des bains de forêt en ville ?

Les arbres offrent des bienfaits même en milieu urbain. Mais attention, si vous voulez vous essayer aux bains de forêt, les parcs clairsemés ne font pas l'affaire : la densité d'arbres est le facteur clé. J'ai visité Paris à deux reprises. Vous avez de beaux espaces verts comme le bois de Boulogne qui peuvent parfaitement convenir. Les Japonais ont une culture des bains de forêt, fêtent la floraison des cerisiers.

Les Français, moins proches de la nature, vont-ils adhérer ?

Les bains de forêt ne relèvent pas de la culture mais de la science ! Ils peuvent être bénéfiques pour tous. D'ailleurs, d'autres pays que le Japon ont déjà ouvert des centres de sylvothérapie. C'est le cas en Chine, en Corée, aux Etats-Unis ou en Finlande. Pourquoi pas en France ?

PROPOS RECUEILLIS PAR É.T.



ANDEVILLE

Il voulait rejoindre Daech : huit ans de prison

60

N° 22870 — JEUDI 15 MARS 2018

1,50 €

Le Parisien.fr

RÉFORME SNCF

La concurrence, ça changera quoi ?

PAGES 6 ET 7



LES VÉRITÉS SUR L'HÉRITAGE HALLYDAY

PROCÈS Alors que la bataille judiciaire s'ouvre aujourd'hui à Nanterre, enquête sur les zones d'ombre d'une succession explosive. PAGES 2 ET 3

Affaire Maëlys P.13
Une trace ADN chez les parents de Lelandais

Jeux paralympiques P.21
Marie Bochet, championne au grand cœur



C CONSO Votre rendez-vous du jeudi P.16 ET 17
Nos conseils pour réserver un hôtel

CYRIL NOZEAU/REUTERS

POLAR, ROMANS, ESSAIS, JEUNESSE...

PAYS À L'HONNEUR RUSSIE

livreparis.com
GRATUIT POUR LES MOINS DE 18 ANS

LIVRE PARIS
SALON DU LIVRE DE PARIS
16-19 MARS 2018
PORTE DE VERSAILLES

Billets en vente
www.livreparis.com
et points de vente habituels

BOCCACCIO C&J® @livreparis

LES ÉCRIVAINS FACE AU MONDE

ASSOCIATION DES ÉDITEURS DE LA PRESSE FRANÇAISE

ASSOCIATION DES ÉDITEURS DE LA PRESSE FRANÇAISE

ASSOCIATION DES ÉDITEURS DE LA PRESSE FRANÇAISE



VOIX EXPRESS



Mohamed Eljhl

46 ans, **commerçant**
FLOURENS (31)



Manon Vandycke

25 ans, **Interne en médecine**
ETRÉAUPONT (02)

AIMEZ-VOUS LES BALADES EN FORÊT ?

PROPOS RECUEILLIS PAR
GUÉNAËLE CALANT

Cela me procure du bien-être. J'habite à côté d'un lac et d'une forêt. J'y vais avec ma femme et mes deux enfants tous les jours, pour y faire du vélo ou de la course à pied. J'aime la forêt à chaque saison. Grâce à sa couleur verte, je suis moins stressé. Les arbres parlent, vibrent, je sens leur présence, ils m'apaisent.

Elle me manque. J'ai dû y aller seulement deux fois depuis novembre. J'aime m'y promener avec des amis, cueillir des champignons. Je ne l'explique pas scientifiquement, mais au milieu des arbres je suis apaisée, je vais bien moralement. Peut-être parce que je suis originaire de la campagne.



Fanny Gomez-Barret

40 ans, **animatrice**
OLORON-SAINTE-MARIE (64)



Valérie Massonnet

48 ans, **institutrice**
CHASSENEUIL-SUR-B. (16)



François Michalowski

34 ans, **architecte**
MONTREUIL (93)

Oui, chaque arbre est unique. J'aime la beauté des arbres et leur singularité. A une époque, je faisais beaucoup de photos en forêt. Tous les week-ends, je prends le temps d'y aller avec mes enfants. J'en ai besoin pour me ressourcer et pour rester en bonne santé. Et quand je n'y vais pas, je le regrette.

Pas spécialement. J'ai eu une enfance parisienne, à Bastille, et les balades en forêt ne font pas partie de mes habitudes. Je l'avoue : j'aime revenir à Paris, même l'hiver, quand il pleut et qu'il y a le bruit des autobus. Je m'oblige à emmener mes élèves en forêt. Mais je ne connais pas le nom des arbres ou des oiseaux !

Vraiment. J'essaie de marcher en forêt au moins une fois par mois avec des copains, dans les Yvelines ou en Normandie. Les arbres me procurent de la sérénité. J'aime le contact avec le vivant. J'en profite pour prendre du recul. En milieu urbain, la nature est travaillée et dessinée. Je préfère quand elle est plus sauvage.



ANDEVILLE

Il voulait rejoindre Daech : huit ans de prison

60

N° 22870 — JEUDI 15 MARS 2018 1,50 €

Le Parisien.fr

RÉFORME SNCF

La concurrence, ça changera quoi ?

PAGES 6 ET 7

LES VÉRITÉS SUR L'HÉRITAGE HALLYDAY

PROCÈS Alors que la bataille judiciaire s'ouvre aujourd'hui à Nanterre, enquête sur les zones d'ombre d'une succession explosive. PAGES 2 ET 3

Affaire Maëlys P.13

Une trace ADN chez les parents de Lelandais

Jeux paralympiques P.21

Marie Bochet, championne au grand cœur



C CONSO

Votre rendez-vous du jeudi P.16 ET 17

Nos conseils pour réserver un hôtel

POUR ROMANS, ESSAIS, JEUNESSE, BANDE DESSINÉE...

PAYS À L'HONNEUR **RUSSIE**

livreparis.com
GRATUIT POUR LES MOINS DE 18 ANS

LIVRE PARIS

SALON DU LIVRE DE PARIS
16 - 19 MARS 2018
PORTE DE VERSAILLES

Billets en vente
www.livreparis.com
et points de vente habituels

LES ÉCRIVAINS FACE AU MONDE

Partenaires:



« Même en ville, c'est possible »

Qing Li, le biologiste japonais à l'origine de la thérapie par les arbres



BAISSE DU STRESS, prévention du cancer... Le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la sylvothérapie, revient

largement mes connaissances.

Ne sait-on pas déjà que les promenades en forêt font du bien ?

Etre dans un environnement naturel où les portables ne passent pas est agréable, mais il ne s'agit pas de cela. A travers nos recherches, nous avons montré que les arbres ont des effets mesurables sur la santé humaine. Pour le prouver, nous avons mis au point plusieurs expériences. Nous avons par exemple immergé douze cobayes dans un bain de phytoncides (NDLR : les molécules émises par les arbres pour se défendre)

pendant trois jours. A la fin, tous les individus testés présentaient une activité de leurs cellules anticancer beaucoup plus importante. Et un niveau de toxine bien plus bas.

Peut-on faire des bains de forêt en ville ?

Les arbres offrent des bienfaits même en milieu urbain. Mais attention, si vous voulez vous essayer aux bains de forêt, les parcs clairsemés ne font pas l'affaire : la densité d'arbres est le facteur clé. J'ai visité Paris à deux reprises. Vous avez de beaux espaces verts comme le bois

de Boulogne qui peuvent parfaitement convenir. Les Japonais ont une culture des bains de forêt, fêtent la floraison des cerisiers.

Les Français, moins proches de la nature, vont-ils adhérer ?

Les bains de forêt ne relèvent pas de la culture mais de la science ! Ils peuvent être bénéfiques pour tous. D'ailleurs, d'autres pays que le Japon ont déjà ouvert des centres de sylvothérapie. C'est le cas en Chine, en Corée, aux Etats-Unis ou en Finlande. Pourquoi pas en France ?

PROPOS RECUEILLIS PAR É.T.

sur ses principales découvertes.

Pourquoi publier un nouvel ouvrage sur les bains de forêt ?

QING LI. J'ai beaucoup écrit pour la communauté scientifique sur le sujet. Je veux désormais partager plus



Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»



Le Pr. Qing Li encourage chacun à prendre des « bains de forêt », c'est-à-dire se balader en forêt. DR

Au Japon, on ne se balade pas dans les bois mais on prend un « bain de forêt ». Le biologiste Qing Li nous explique les vertus pour la santé de ce rituel.

Baisse du stress, prévention du cancer... Le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la sylvothérapie (la thérapie par les arbres), revient pour Le Parisien sur ses principales découvertes. Il publie « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt » (First éditions, 320 pages, 17,95 €).

Pourquoi publier un nouvel ouvrage sur les bains de forêt ?

QING LI. J'ai beaucoup écrit pour la communauté scientifique sur le sujet. Je veux désormais partager plus largement mes connaissances à travers cet ouvrage grand public.

Ne sait-on pas déjà que les promenades en forêt font du bien ?

Être dans un environnement naturel où les portables ne passent pas est agréable, mais il ne s'agit pas de cela. À travers nos recherches, nous avons montré que les arbres ont des effets mesurables sur la santé humaine. Pour le prouver, nous avons mis au point plusieurs expériences. Nous avons par exemple immergé douze cobayes dans un bain de phytoncides (NDLR : les molécules émises par les arbres pour se défendre) pendant trois jours. À la fin, tous les individus testés présentaient une activité de leurs cellules anticancer beaucoup plus importante. Et un niveau de toxine bien plus bas.

Peut-on faire des « bains de forêt » en ville ?

www.leparisien.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



Page 2/2

[Visualiser l'article](#)

Les arbres offrent des bienfaits même en milieu urbain. Mais attention, si vous voulez vous essayer aux bains de forêt, les parcs clairsemés ne font pas l'affaire : la densité d'arbres est le facteur-clé. J'ai visité Paris à deux reprises. Vous avez de beaux espaces verts comme le bois de Boulogne qui peuvent parfaitement convenir. Les Japonais ont une culture des bains de forêt, fêtent la floraison des cerisiers.

Pensez-vous que les Français, moins proches de la nature, vont adhérer ?

Les « bains de forêts » ne relèvent pas de la culture , mais de la science ! Ils peuvent être bénéfiques pour tous. D'ailleurs, d'autres pays que le Japon ont déjà ouvert des centres de sylvothérapie. C'est le cas en Chine, Corée, aux États-Unis ou en Finlande. Pourquoi pas en France ?



Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»



Le Pr. Qing Li encourage chacun à prendre des « bains de forêt », c'est-à-dire se balader en forêt. Plus
Au Japon, on ne se balade pas dans les bois mais on prend un «bain de forêt». Le biologiste Qing Li nous explique les vertus pour la santé de ce rituel.

Baisse du stress, prévention du cancer... Le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la sylvothérapie (la thérapie par les arbres), revient pour Le Parisien sur ses principales découvertes. Il publie « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt » ([First éditions](#), 320 pages, 17,95 €).

Pourquoi publier un nouvel ouvrage sur les bains de forêt ?

QING LI. J'ai beaucoup écrit pour la communauté scientifique sur le sujet. Je veux désormais partager plus largement mes connaissances à travers cet ouvrage grand public.



[Visualiser l'article](#)

Ne sait-on pas déjà que les promenades en forêt font du bien ?

Être dans un environnement naturel où les portables ne passent pas est agréable, mais il ne s'agit pas de cela. À travers nos recherches, nous avons montré que les arbres ont des effets mesurables sur la santé humaine. Pour le prouver, nous avons mis au point plusieurs expériences. Nous avons par exemple immergé douze cobayes dans un bain de phytoncides (*NDLR : les molécules émises par les arbres pour se défendre*) pendant trois jours. À la fin, tous les individus testés présentaient une activité de leurs cellules anticancer beaucoup plus importante. Et un niveau de toxine bien plus bas.

Peut-on faire des « bains de forêt » en ville ?

Les arbres offrent des bienfaits même en milieu urbain. Mais attention, si vous voulez vous essayer aux bains de forêt, les parcs clairsemés ne font pas l'affaire : la densité d'arbres est le facteur-clé. J'ai visité Paris à deux reprises. Vous avez de beaux espaces verts comme le bois de Boulogne qui peuvent parfaitement convenir. Les Japonais ont une culture des bains de forêt, fêtent la floraison des cerisiers.

Pensez-vous que les Français, moins proches de la nature, vont adhérer ?

Les « bains de forêts » ne relèvent pas de la culture, mais de la science ! Ils peuvent être bénéfiques pour tous. (...)

Lire la suite sur [LeParisien.fr](#)



Comment se balader en forêt améliore votre santé



Au Japon, on ne se balade pas en forêt mais on prend un «bain de forêt». Des scientifiques ont découvert pourquoi ce rituel fait tant de bien à nos organismes.

Saviez-vous que se promener dans les bois peut-être bon pour notre métabolisme ? C'est ce qu'explique le biologiste Qing Li dans son nouveau livre. Celui qu'on présente au pays du Soleil Levant comme le pape des arbres publie ce jeudi «Shinrin Yoku »* (en français «les Bains de forêt »), un ouvrage grand public traduit en 35 langues. Le Parisien l'a dévoré en avant-première.

Le scientifique y raconte comment lui et ses équipes ont prouvé que la fréquentation des arbres diminuait le taux de cortisol, un indicateur de stress, donnait un coup de fouet à notre système immunitaire et même augmentait les cellules tueuses (NK), ces protéines qui protègent notamment contre le cancer...

Tout a commencé quand, en 1982, le ministre japonais de l'Agriculture lance un programme de recherche sur les «bains de forêt », un rituel de la culture nipponne . Depuis, des centaines de cobayes ont vu leur sang, urine, temps de sommeil soupesés, décortiqués, analysés après des excursions au milieu des futaies tandis que les sites de soins fleurissaient au milieu des forêts l'archipel. On en compte aujourd'hui 62 au Japon et une poignée d'autres à travers le monde.



Deux heures en forêt par mois

Comment les arbres peuvent-ils nous faire autant de bien ? Grâce aux huiles naturelles « phytoncides », répond le Pr Qing Li. Il s'agit de défenses naturelles que les grands végétaux libèrent « pour se protéger des bactéries et champignons ».

Ces résultats ne surprennent pas Michel de Waard, directeur de recherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences. « Logique : si des composés chimiques que l'on respire comme les polluants de nos pots d'échappement nuisent à notre santé, pourquoi des substances émises par les arbres ne pourraient pas être bénéfiques ? » On observe les premiers effets dès la première demi-heure en forêt. Qing Li conseille d'y passer au moins deux heures par mois.

Les forêts sont à la mode

La thérapie par les arbres — ou sylvothérapie — n'est pas une nouveauté en France. Durant l'entre-deux-guerres, la pratique était commune, « notamment à Fontainebleau (Seine-et-Marne) où l'on amenait la bonne société parisienne se ressourcer », rappelle Patrice Hirbec, écologue à l'Office national des forêts. Des cures détrônées par les thalassothérapies.

Mais les forêts redeviennent à la mode. Il suffit de voir le succès d'édition de l'allemand Peter Wohlleben pour s'en rendre compte. Sa « Vie secrète des arbres » s'est écoulée à plus de 250 000 exemplaires.

« Depuis un an, je vois un engouement que je n'avais pas anticipé », confirme Jean-Marie Desfossez, organisateur de « Shirin Yoku » à la française et auteur d'un livre sur le sujet*. « Peut-être que nous, humains, avons besoin de revenir à ce milieu qui nous a nourris et dans lequel nous avons évolué des millions d'années », avance-t-il. Un retour à nos racines ?

*« Shirin Yoku, l'art et la science du bain de forêt », de Qing Li, First éditions, 320 p., 17,95 €.

**« Sylvothérapie : le pouvoir énergétique des arbres », de Jean-Marie Desfossez, Ed. Jouvence, 15,90 €.

Comment se balader en forêt améliore votre santé



Comment se balader en forêt améliore votre santé

Saviez-vous que se promener dans les bois peut-être bon pour notre métabolisme ? C'est ce qu'explique le biologiste Qing Li dans son nouveau livre. Celui qu'on présente au pays du Soleil Levant comme le pape des arbres publie ce jeudi « Shinrin Yoku »* (en français « les Bains de forêt »), un ouvrage grand public traduit en 35 langues. Le Parisien l'a dévoré en avant-première. Le scientifique y raconte comment lui et ses équipes ont prouvé que la fréquentation des arbres diminuait le taux de cortisol, un indicateur de stress, donnait un coup de fouet à notre système immunitaire et même augmentait les cellules tueuses (NK), ces protéines qui protègent notamment contre le cancer... Tout a commencé quand, en 1982, le ministre japonais de l'Agriculture lance un programme de recherche sur les « bains de forêt », un rituel de la culture nippone. Depuis, des centaines de cobayes ont vu leur sang, urine, temps de sommeil soupesés, décortiqués, analysés après des excursions au milieu des futaies tandis que les sites de soins fleurissaient au milieu des forêts l'archipel. On en compte aujourd'hui 62 au Japon et une poignée d'autres à travers le monde. Deux heures en forêt par mois Comment les arbres peuvent-ils nous faire autant de bien ? Grâce aux huiles naturelles « phytoncides », répond le Pr Qing Li. Il s'agit de défenses naturelles que les grands végétaux libèrent « pour se protéger des bactéries et champignons ». Ces résultats ne surprennent pas Michel de Waard, directeur de recherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences. « Logique : si des composés chimiques que l'on respire comme les polluants de nos pots d'échappement nuisent à notre santé, pourquoi des substances émises par les arbres



www.boursorama.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

ne pourraient pas être bénéfiques ? » On observe les premiers effets dès la première demi-heure en forêt. Qing Li conseille d'y passer au moins deux heures par mois. Les forêts sont ...

Lire la suite de l'article sur [Le Parisien.fr](#)



Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»



Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»

Baisse du stress, prévention du cancer... Le biologiste japonais Qing Li, à l'origine de l'essor de la sylvothérapie (la thérapie par les arbres), revient pour Le Parisien sur ses principales découvertes. Il publie « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt » (First éditions, 320 pages, 17,95 €). Pourquoi publier un nouvel ouvrage sur les bains de forêt ? QING LI. J'ai beaucoup écrit pour la communauté scientifique sur le sujet. Je veux désormais partager plus largement mes connaissances à travers cet ouvrage grand public. Ne sait-on pas déjà que les promenades en forêt font du bien ? Être dans un environnement naturel où les portables ne passent pas est agréable, mais il ne s'agit pas de cela. À travers nos recherches, nous avons montré que les arbres ont des effets mesurables sur la santé humaine. Pour le prouver, nous avons mis au point plusieurs expériences. Nous avons par exemple immergé douze cobayes dans un bain de phytoncides (NDLR : les molécules émises par les arbres pour se défendre) pendant trois jours. À la fin, tous les individus testés présentaient une activité de leurs cellules anticancer beaucoup plus importante. Et un niveau de toxine bien plus bas. Peut-on faire des « bains de forêt » en ville ? Les arbres offrent des bienfaits même en milieu urbain. Mais attention, si vous voulez vous essayer aux bains de forêt, les parcs clairsemés ne font pas l'affaire : la densité d'arbres est le facteur-clé. J'ai visité Paris à deux reprises. Vous avez de beaux espaces verts comme le bois de Boulogne qui peuvent parfaitement convenir. Les Japonais ont une culture des bains de forêt, fêtent la floraison des cerisiers. Pensez-vous que les Français, moins proches de la nature, vont adhérer ? Les « bains de forêts » ne relèvent pas de la culture, mais de la science ! Ils peuvent être bénéfiques pour tous. D'ailleurs, d'autres pays que le Japon ont déjà ouvert des centres de ...



www.boursorama.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Lire la suite de l'article sur [Le Parisien.fr](#)

**santé/guide**

Une cure pour tenir

Moral en berne, corps raplapla... Quand l'hiver s'étire, nous

Une cure de rhodiola contre le stress et la grisaille

Cette plante médicinale, originaire de Sibérie, exerce une action « coup de fouet » grâce à sa richesse en acide caféique, en catéchine et en salidroside qui stimulent la production de neuromédiateurs dans le cerveau. Les Russes la réservaient jadis aux cosmonautes et aux athlètes olympiques pour décupler leur énergie. Mais aujourd'hui, chacun peut en bénéficier pour éloigner la fatigue et améliorer ses facultés de concentration. Avalez,

le matin, deux gélules d'extraits secs dosées à 360 mg, pendant un mois minimum.

En complément : respirez l'huile essentielle de litsée citronnée. Les effluves de cette verveine sont à la fois relaxants et stimulants. Ils favorisent la qualité de sommeil et renforcent l'optimisme, surtout en période de déprime hivernale. Contre le stress, la fatigue et les idées noires, utilisez cette huile essentielle en diffusion atmosphérique :

2 à 4 gouttes dans votre diffuseur brumisateur (ou dans une coupelle d'eau placée sur un radiateur), une demi-heure avant le coucher. Attention : interdit au cours du premier trimestre de grossesse et en présence d'enfants de moins de 6 ans.



Bien s'hydrater Pour plus de vitalité

Fin février, on a tendance à boire moins d'eau qu'à la belle saison. A tort, car le froid extérieur assèche et le chauffage central accélère les pertes hydriques.

Pour prévenir les baisses de performances, avalez 8 verres d'eau par jour minimum.

Moins d'excitants et plus

CAFÉ, SODAS ET TABAC donnent un coup de fouet immédiat, mais fatiguent à long terme car le corps doit lutter contre la hausse de la tension artérielle et

de la fréquence cardiaque qu'ils provoquent. Ils épuisent aussi le foie, chargé d'éliminer les toxines. En abuser afin de se dynamiser est donc un mauvais calcul.



d'énergie jusqu'au printemps

sommes souvent au bout du rouleau. Voici un plan d'attaque pour retrouver du pep. Par Sylvia Vaisman



Une cure de gelée royale contre l'épuisement

Ce nectar recèle une grande quantité de vitamines B5 (la vitamine du tonus) et de minéraux (zinc, fer et magnésium). « La gelée royale est surtout indiquée en période de surmenage ou de convalescence », précise le Dr Guy Avril auteur de *La santé naturelle avec l'apithérapie* (éd. Terre vivante). A prendre le matin à jeun: de 500 mg à 1 g de gelée,

durant 4 à 6 semaines. Pour éviter son amertume, on peut la mélanger avec du miel.

En complément: pratiquez le yoga kundalini qui réveille l'énergie intérieure. « Les exercices se font essentiellement assis, indique Bini Dauchez, fondatrice du centre Bandha Yoga à Paris*. Ils associent la respiration à des postures dynamiques, au son et à la méditation, pour recharger le potentiel vital et le développer. » Les bienfaits se ressentent dès la première séance (une chaleur intense dans le dos), et une pratique régulière permet d'acquérir une meilleure force physique et psychique.

Vous pouvez aussi « connecter le mouvement du corps à la respiration », propose la relaxologue Raymonde Perniola. « Il s'agit de marcher en inspirant par le nez sur trois pas, puis de faire un pas poumon plein, d'expirer les trois pas suivants et de suspendre son souffle sur le pas d'après... »

* www.bandhayoga.paris.

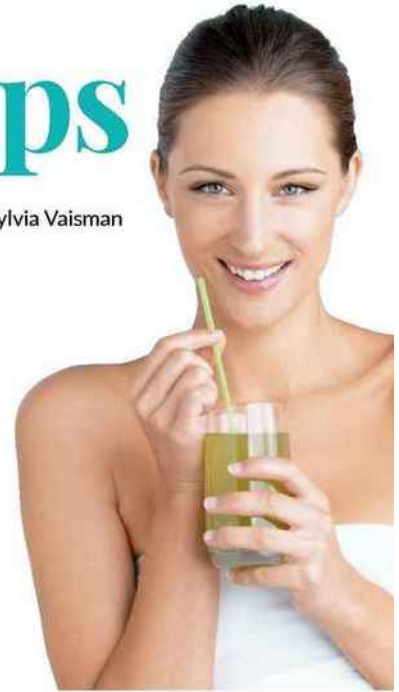
Une cure de vitamines B et C contre les microbes

Pour vite reprendre des forces, faites le plein de fruits et de légumes de saison. **Forcez sur les épinards, le cresson, le brocoli, la carotte, l'ail et l'oignon pour leur richesse en vitamines pourvoyeuses d'énergie.** En période de convalescence, **misez sur l'acérola**, une baie rouge d'Amérique du Sud gorgée de vitamine C afin de reconstituer votre stock en vitamines dilapidé par l'infection: 100 g d'acérola apportent 4 mg de vitamine C naturelle, contre 0,5 mg pour l'orange. On en trouve sous forme de jus, de fruits séchés ou de comprimés dans les magasins bio. **Vous pouvez aussi boire des tisanes d'églantier** (ou cynorhodon) revigorantes. Versez 50 g de baie dans 1 l d'eau, portez à ébullition 5 min, puis laissez infuser hors du feu 10 min. Filtrez

avant d'en boire 2 ou 3 tasses par jour au moment des repas, durant 10 à 15 jours.

En complément: privilégiez le jus de bouleau. Très hydratant et reminéralisant, il est préconisé pour préparer l'organisme en douceur au changement de saison. Le jus de bouleau apporte des quantités appréciables de magnésium et de lithium, qui régulent l'humeur, et du potassium qui contrebalance l'acidité du corps causée par une alimentation désordonnée. La bonne dose: un grand verre le matin à jeun pendant 3 semaines.

ISTOCK/GETTY IMAGES



d'exercices

Pour se revitaliser, mieux vaut miser sur l'exercice: une étude américaine suggère de remplacer le café et le soda par 10 minutes consacrées à monter et descendre des escaliers.



La bonne position
On se tient droite

Si notre humeur se lit sur notre posture, l'inverse est vrai: la position du corps influence l'état d'esprit. Des chercheurs allemands ont montré qu'un dos droit et un port de tête altier dopent le moral et évitent de se laisser gagner par la fatigue.



Une cure de mucuna
contre les matins difficiles

Le pois de mucuna, très usité en médecine ayurvédique, délivre de la lévodopa, une substance qui régule la production de dopamine, l'hormone starter de notre cerveau. Lorsqu'elle n'est plus en quantité suffisante, les pannes d'oreiller deviennent fréquentes. « Les matinées sont brumeuses, on peine à émerger », explique le Dr Didier Chos, président de l'Institut européen de diététique et micronutrition (IEDM). Pour combler le déficit, avalez une gélule de 200 mg d'extrait sec ou 2 cuillères à café d'extrait fluide de

plantes fraîches standardisées (EPS) lors du déjeuner pendant une période de trois semaines.

En complément : **cherchez la lumière.** Le manque d'ensoleillement peut avoir détraqué votre horloge biologique. Pour y remédier, promenez-vous le matin pour prendre un bain de lumière. Et utilisez un simulateur d'aube, un réveil lumineux qui aide à se réveiller facilement en hiver. En diffusant une lumière blanche d'intensité croissante, il transmet au cerveau un signal de réveil naturel qui bloque la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Résultat: on démarre la journée fraîche comme une rose.



Une cure de racines de ginseng
contre l'épuisement

Cette plante regorge de ginsénosides qui combattent la fatigue, les tensions nerveuses et dopent les performances intellectuelles (concentration, mémoire...). Prendre une gélule d'extraits secs à 200 mg matin et soir, ou en tisane: infusez 3 g de lamelles de racine dans 50 cl d'eau bouillante 10 min, filtrez et buvez-en une tasse le matin, 15 jours par mois. Attention, « le ginseng peut favoriser l'appétit, donc la prise de

pois », avertit le Dr Franck Gigon, auteur de *50 plantes efficaces pour vous soigner* (éd. de l'Opportun). Déconseillé en cas de troubles cardiovasculaires et d'antécédent de cancer hormono-dépendant (lorsque les hormones jouent un rôle dans la prolifération des cellules cancéreuses).



En complément : **relaxez-vous en respirant avec le ventre.** Inspirez par le nez 4 secondes en gonflant l'abdomen, retenez votre souffle 3 secondes, puis soufflez par la bouche 6 à 8 secondes. Renouvelez dix fois, allongée dans le calme. Si vous n'arrivez pas à lâcher prise, le casque Melomind, mis au point par des neuroscientifiques français, permet de se relaxer grâce à un traitement spécifique des ondes sonores. Il peut actuellement être testé au centre Thalazur Carnac & Spa Resort*, à travers sa cure Voyage Zen Bio.

* www.thalasso-carnac.com.

Se ressourcer parmi les arbres

Marcher dans les bois augmente la vigueur mentale et physique. Ces bains de forêt – le *shinrin-yoku* japonais – permettent en effet de recharger nos batteries, comme l'ont montré des chercheurs

de la faculté de médecine de Tokyo. « Approcher d'un arbre revient à entrer dans son champ d'énergie », estime le physiologiste Jean-Marie Defossez, auteur de *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres*

(éd. Jouvence). Pour en profiter au mieux, optez pour des forêts de vieux chênes ou d'érables majestueux, plutôt que de petits conifères. Leur énergie est supérieure. A lire aussi: *Shinrin-yoku* du Dr Qing Li (éd. First).



50 nuances de vert : quand les arbres ont la cote



© PHOTO : CUI YI/GETTY IMAGES

Un best-seller et quelques autres annoncés : en moins d'un an, les arbres sont devenus le sujet qui fait vendre et vibrer le monde de l'édition.

L'intestin a du souci à se faire. Gros succès d'édition ces dernières années, il semble être en train de se faire doubler par le poumon vert dans les tops des ventes. La forêt est devenue branchée. En moins d'un an, *La Vie secrète des arbres* (Les Arènes), du garde forestier allemand Peter Wohlleben, s'est écoulé en France à 500 000 exemplaires dans sa version brochée et à plus de 200 000 dans sa version illustrée. Bien plus qu'un prix Goncourt. Depuis, une demi-douzaine d'ouvrages ont exploité le filon, et plusieurs autres sont attendus dans les semaines à venir, dont celui du Japonais Qing Li, *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt*. Les éditeurs ne lésinent pas.

Le très pédagogique et anthropomorphique *La Vie secrète des arbres* a fait l'objet de neuf campagnes de pub et d'un premier tirage à 15 000 exemplaires. " *Une superbe mise en place*", commente un spécialiste du secteur. Charlène Guinoiseau, des éditions Jouvence, vient de sortir 10 000 exemplaires de *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres* : "Pour une thématique pointue, c'est bien. Et on se tient prêts à réimprimer vite si ça marche". Elle a avancé sa parution de quelques mois, vu l'intérêt pour le sujet. "Il y a toujours eu des livres sur les arbres, observe Laurent Beccaria, l'éditeur aux Arènes de Peter Wohlleben. Mais jusqu'à présent, il s'agissait de guides". Trop techniques, trop pointus pour convertir les foules aux bains de forêts .

L'apparition d'ouvrages plus accessibles (" *Peter Wohlleben est une sorte d'Hubert Reeves de son domaine*", affirme Laurent Beccaria) sont en train de changer la donne. "Nous sommes très tournés vers les ordinateurs, sur sollicités et soumis à une forte dose de stress, ajoute Charlène Guinoiseau. On a besoin de nature". Les



[Visualiser l'article](#)

arbres , nouveaux experts en développement personnel ? " *Ils nous aident à méditer , à aller plus loin, assure l'éditrice. Mais eux sont gratuits. Tout le monde ne peut pas se payer un coach*".



50 nuances de vert : quand les arbres ont la cote

Un best-seller et quelques autres annoncés : en moins d'un an, les arbres sont devenus le sujet qui fait vendre et vibrer le monde de l'édition.

L'intestin a du souci à se faire. Gros succès d'édition ces dernières années, il semble être en train de se faire doubler par le poumon vert dans les tops des ventes. La forêt est devenue branchée. En moins d'un an, La Vie secrète des arbres (Les Arènes), du garde forestier allemand Peter Wohlleben, s'est écoulé en France à 500 000 exemplaires dans sa version brochée et à plus de 200 000 dans sa version illustrée. Bien plus qu'un prix Goncourt. Depuis, une demi-douzaine d'**ouvrages** ont exploité le filon, et plusieurs autres sont attendus dans les semaines à venir, dont celui du Japonais **Qing Li**, **Shinrin Yoku**, l'**art** et la **science** du **bain de forêt**. Les éditeurs ne lésinent pas.

Le très pédagogique et anthropomorphique La Vie secrète des arbres a fait l'objet de neuf campagnes de pub et d'un premier tirage à 15 000 exemplaires. "Une superbe mise en place", commente un spécialiste du secteur. Charlène Guinoiseau, des éditions Jouvence, vient de sortir 10 000 exemplaires de Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres : "Pour une thématique pointue, c'est bien. Et on se tient prêts à réimprimer vite si ça marche". Elle a avancé sa parution de quelques mois, vu l'intérêt pour le sujet. "Il y a toujours eu des livres sur les arbres, observe Laurent Beccaria, l'éditeur aux Arènes de Peter Wohlleben. Mais jusqu'à présent, il s'agissait de guides". Trop techniques, trop pointus pour convertir les foules aux bains de forêts. L'apparition...

Lire la suite sur Grazia



10 NEWS

DE LA SEMAINE

08 PHÉNOMÈNE

50 NUANCES DE VERT

Un best-seller et quelques autres annoncés: en moins d'un an, **les arbres** sont devenus le sujet qui fait vendre et vibrer le monde de l'édition. Par Julie LASTERADE

L'intestin a du souci à se faire. Gros succès d'édition ces dernières années, il semble être en train de se faire doubler par le poumon vert dans les tops des ventes. La forêt est devenue branchée. En moins d'un an, *La Vie secrète des arbres* (Les Arènes), du garde forestier allemand Peter Wohlleben, s'est écoulé en France à 500 000 exemplaires dans sa version brochée et à plus de 200 000 dans sa version illustrée. Bien plus qu'un prix Goncourt. Depuis, une demi-douzaine d'ouvrages ont exploité le filon, et plusieurs autres sont attendus dans les semaines à venir, dont celui du Japonais Qing Li, *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt* (1). Les éditeurs ne lésinent pas. Le très pédagogique et anthropomorphique *La Vie secrète des arbres* a fait l'objet de neuf campagnes de pub et d'un premier tirage à 15 000 exemplaires. «Une superbe mise en place», commente un spécialiste du secteur. Charlène Guinoiseau, des éditions Jouvence, vient de sortir 10 000 exemplaires de *Sylvothérapie, le*

pouvoir bienfaisant des arbres (2): «Pour une thématique pointue, c'est bien. Et on se tient prêts à réimprimer vite si ça marche.» Elle a avancé sa parution de quelques mois, vu l'intérêt pour le sujet. «Il y a toujours eu des livres sur les arbres», observe Laurent Beccaria, l'éditeur aux Arènes de Peter Wohlleben. Mais jusqu'à présent, il s'agissait de guides. «Trop techniques, trop pointus pour convertir les foules aux bains de forêts. L'apparition d'ouvrages plus accessibles («Peter Wohlleben est une sorte d'Hubert Reeves de son domaine», affirme Laurent Beccaria) sont en train de changer la donne. «Nous sommes très tournés vers les ordinateurs, sursollicités et soumis à une forte dose de stress, ajoute Charlène Guinoiseau. On a besoin de nature.» Les arbres, nouveaux experts en développement personnel? «Ils nous aident à méditer, à aller plus loin, assure l'éditrice. Mais eux sont gratuits. Tout le monde ne peut pas se payer un coach.» •

(1) Editions First, en librairie le 29 mars.

(2) De Jean-Marie Defossez (Editions Jouvence, 144 pages).

