

# Docteur Qing Li

« Le Shinrin Yoku  
établit un pont entre  
l'Homme et la Nature »

Membre fondateur de la Société Japonaise de Sylvothérapie, le Docteur Qing Li est un éminent scientifique, conduisant depuis 2005 les recherches mondiales les plus avancées sur la médecine de forêt. À l'occasion de la sortie de son best-seller *Shinrin Yoku*, il nous livre informations et astuces pour optimiser notre connexion à la nature.

Propos recueillis par **Caroline Frisou**, coach en développement personnel, formatrice et sophrologue

Médecin immunologiste, vous êtes spécialisé en médecine de forêt. Comment est née votre passion pour les arbres ?

Celle-ci me vient de l'enfance. J'ai grandi dans un village bordé de forêts de peupliers, où nous allions jouer avec mes amis. Nous y observions la nature, ses couleurs, sa faune. Nous cueillions à l'automne les abricots dont je garde encore le goût en bouche. Puis, en 1988, alors que j'étais étudiant, je suis allé camper une semaine sur l'île de Yakushima. Cette expérience m'a convaincu des effets positifs du bain de forêt sur la santé. Dès lors, j'ai orienté mon travail de recherche sur ce thème pour percer le secret des arbres.

Qu'est-ce que le Shinrin Yoku ?

C'est un terme japonais, qui, traduit littéralement, signifie « bain de forêt ». Cette activité de relaxation, non sportive, est pratiquée couramment dans mon pays d'origine. Son objectif est d'opérer une reconnexion en profondeur à la forêt, par l'intermédiaire de nos cinq sens : le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vue, le goût... C'est un voyage sensoriel au cœur de la nature.

Comment le pratique-t-on ?

Il convient de trouver une forêt que vous prendrez plaisir à explorer. Une fois sur place, laissez opérer la





magie du lieu en profitant pleinement de l'environnement. Observez les couleurs des arbres, humez le doux parfum des fleurs, sentez la brise sur votre peau, goûtez l'air, écoutez le chant des oiseaux...

Le Shinrin Yoku consiste à savourer en pleine conscience ce pont qui se crée avec la nature.

### À quelle fréquence le conseillez-vous?

Pour un effet optimal, passez trois jours et deux nuits en forêt, une fois par mois. Si cela vous est difficile, allez-y moins longtemps mais plus régulièrement. Une journée par semaine ou plusieurs plages de deux heures permettent déjà de profiter de nombreux bienfaits.

### Quelles activités peut-on pratiquer lors d'un bain de forêt?

Si quelques sports doux peuvent être pratiqués, l'effort ne doit pas excéder celui que vous réalisez d'habitude. Une fatigue inhabituelle atténuerait les effets positifs du Shinrin Yoku du fait de la production de l'hormone du stress. Je vous conseille plutôt de marcher doucement, de faire du tai-chi, du yoga ou de la sophrologie. Vous pouvez aussi pique-niquer, lire ou simplement vous asseoir et admirer le paysage en pleine conscience. Si le site est sécurisé, marchez pieds nus pour vous reconnecter en profondeur à la Terre.

### Quels sont les bienfaits immédiats éprouvés?

En à peine deux heures, le Shinrin Yoku favorise la relaxation du corps et diminue sensiblement le stress. Ces bénéfices sont

encore accentués si vous vous baignez en forêt dans des sources d'eaux chaudes naturelles. Au Japon, ces dernières, les *onsen* sont souvent présentes dans les centres de sylvothérapie. C'est un pur bonheur!

### Et ceux, à plus long terme?

Un séjour de trois jours et deux nuits en forêt renforce le système immunitaire pendant plus d'un mois grâce à la stimulation des cellules NK et du système nerveux para-lymphatique. En outre, la pression artérielle diminue ainsi que le taux de glycémie et le stress. La mémoire, la concentration, la vigueur et la créativité des personnes se trouvent, elles, stimulées. Enfin, le bain de forêt a un effet préventif sur de nombreuses maladies telles que la surcharge pondérale, le diabète ou encore le cancer.

### Marcher en forêt contribue donc à rendre l'homme plus heureux?

Tout à fait! Cela a d'ailleurs été confirmé par une étude allemande menée par l'Institut du Développement Humain en septembre 2017. En atténuant les sensations de fatigue, d'hostilité et de tension, la sylvothérapie permet à l'homme de se délester de ce qui l'encombre physiquement, psychologiquement et émotionnellement. Ce qui laisse plus de place aux sentiments positifs, et donc au bonheur.

### Dans votre livre, vous évoquez l'hypothèse de la biophilie. Quelle est-elle?

Ce concept a été popularisé par le biologiste américain E.O Wilson en 1984 et désigne le besoin biologique des êtres humains à se connecter à la nature. Selon lui, nous aimons notre Terre mère car elle a concouru

à notre survie: tous les besoins de l'Homme s'y trouvent! Et cette vérité est inscrite dans nos gènes, notre ADN. La migration vers les villes n'est d'ailleurs que très récente à l'échelle de l'humanité. Cela explique le sentiment de bien-être que nous éprouvons lorsque nous effectuons un « retour aux sources ». Nous expérimentons en fait ce que nos ancêtres ont vécu avant nous.

### Le Shinrin Yoku a-t-il une dimension spirituelle?

Sans hésitation! La plupart d'entre nous s'accordent sur l'existence d'un sixième sens, nous connectant à ce monde au-delà de notre être. Lors d'un bain de forêt, nous ressentons des sensations difficiles à décrire: l'émerveillement, la transcendance et même l'extase. Une magie opère, nous reliant à quelque chose de plus imposant que nous-mêmes et procurant un sentiment de bonheur et de gratitude.

### L'homme moderne est-il déconnecté de la nature?

Oui. De nombreuses recherches ont démontré que celui-ci passe la plupart de son temps en intérieur. L'Agence Américaine pour la Protection Environnementale a estimé ce chiffre à 93%. Et ce pourcentage est quasiment identique en Europe. Sur une semaine, nous ne sommes en extérieur qu'une demi-journée en moyenne. Nous délaissions le contact avec la nature au profit des écrans d'ordinateur, de smartphones ou de la télévision. La durée de connexion atteint des records, dépassant même le temps de sommeil. Cela est préoccupant.

### Quelles en sont les conséquences?

Cette connexion constante aux écrans accroît le stress des individus. Un terme

a d'ailleurs été créé pour décrire ce phénomène dès 1984 aux États-Unis: celui de technostress. Il regroupe tous les troubles liés à l'utilisation quotidienne des appareils électroniques et technologiques. Or, nous le savons aujourd'hui, la plupart des pathologies sont liées directement ou non au stress. Maux de tête, lombalgies, fatigue auriculaire, insomnies, troubles du caractère ne sont que quelques exemples. Et lorsque ce mal persiste dans le temps, il favorise les maladies cardiaques, dépressions et l'ensemble des cancers. D'où l'importance d'y remédier!

### Comment expérimenter le Shinrin Yoku en ville?

Si vous habitez en ville, vous pouvez vous rendre dans les parcs et jardins. En choisissant un lieu où les arbres sont nombreux et hauts, les résultats seront d'autant plus intéressants. Une séance de vingt minutes est déjà bénéfique mais si vous souhaitez ➤



## À lire

En s'appuyant sur les recherches qu'il mène depuis près de quinze ans, le Docteur Qing Li délivre dans cet ouvrage ses conseils pratiques pour expérimenter le Shinrin Yoku et bénéficier du pouvoir des arbres. Accessible à tous et magnifiquement illustré par plus de cent photos, ce livre est une ode à la nature et une invitation à vous reconnecter à elle en pleine conscience. A découvrir absolument et à expérimenter d'urgence!  
**Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt, Dr Qing Li, Editions First, 17,95 €**

Lors d'un bain de forêt,  
nous ressentons des sensations difficiles  
à décrire: l'émerveillement, la transcendance  
et même l'extase.



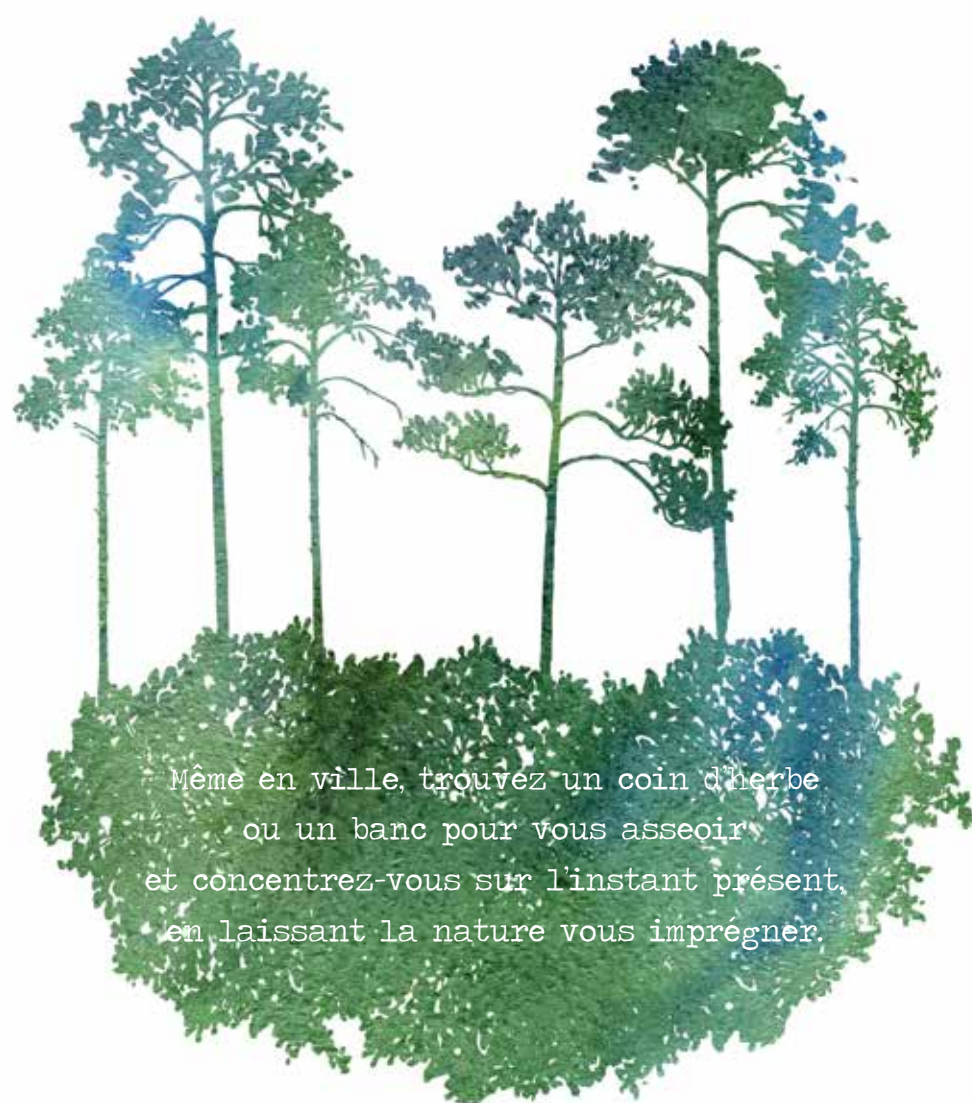
maximiser les effets, restez-y deux heures. Déconnectez-vous totalement : n'emportez ni téléphone, ni appareil photo, ni musique. Trouvez un coin d'herbe ou un banc pour vous asseoir et concentrez-vous sur l'instant présent, en laissant la nature vous imprégner.

**Vous dites que la présence des arbres est très importante en ville. Pourquoi?**

Les arbres en ville jouent un rôle majeur sur le plan de la santé publique. Ils éliminent les particules présentes dans l'air telles que la poussière, le pollen ou la fumée. Il purifie ainsi l'oxygène. On estime qu'un seul arbre peut absorber 4,5 kg de polluants atmosphériques par an ! Ils atténuent aussi le niveau sonore auquel nous sommes soumis et régulent la température en apportant fraîcheur en été et chaleur en hiver. Enfin, outre le fait d'embellir les paysages, leur simple présence diminue le stress et joue un effet préventif sur notre santé en général.

**Comment se connecter à la nature lorsque nous sommes en intérieur?**

Disposer d'une vue sur la nature à la maison ou au travail est un « must » : en ouvrant votre fenêtre, vous bénéficiez d'une connexion directe à la terre et à ses bienfaits. Vous pouvez aussi faire entrer la nature chez vous en y disposant des fleurs et plantes qui vous aideront à purifier l'air et ainsi à mieux respirer, le jour comme la nuit. En outre, l'odorat joue un rôle essentiel dans la sylvothérapie. En diffusant des huiles essentielles de conifère ou d'hinoki, vous bénéficierez des bienfaits du bain de forêt sans sortir de chez vous ! Enfin, disposez des sacs de copeaux de cèdre dans vos tiroirs, armoires ou



Même en ville, trouvez un coin d'herbe ou un banc pour vous asseoir et concentrez-vous sur l'instant présent, en laissant la nature vous imprégner.

dans l'entrée. Vous retrouverez l'atmosphère de la forêt tout en gardant les papillons de nuit et insectes à distance.

**Vous conseillez de marcher sans chaussures en intérieur. Pourquoi?**

L'homme a longtemps marché pieds nus. Il ne porte des chaussettes et chaussures que depuis récemment. De nombreux peuples continuent d'ailleurs à s'en passer ! En ôtant vos protections, que cela soit en pleine nature ou chez vous, vous vous reconnectez à la charge

électrique de la Terre et bénéficiez des mêmes bienfaits que si vous marchiez en forêt.

**Pour conclure, pourriez-vous donner un dernier conseil aux lecteurs d'Open Mind?**

Malgré le tumulte quotidien, prenez du temps pour vous et votre santé. Instaurez des pauses et expérimentez les bonheurs simples de la nature. Vous rechargerez non seulement les batteries et détiendrez ainsi, j'en suis sûr, la clé d'un bien-être durable. ●

ABONNEZ-VOUS À  
**Open mind**

1 AN / 6 NUMÉROS  
**28,50€**  
au lieu de ~~35,70 €~~  
soit 20 % d'économie

ABONNEZ-VOUS DIRECTEMENT  
SUR NOTRE SITE [WWW.ABORIVA.COM](http://WWW.ABORIVA.COM)

Bulletin d'abonnement

N°6

**Je m'abonne à Open Mind**  
pour 1 an, 6 numéros au prix de 28,50 € (France)  
au lieu de 35,70 €, soit -20 % d'économie.  
(Europe 38,50 €, reste du monde 48,50 €)

Mme Mlle Mr

Nom

Prénom

Adresse

**Je joins mon règlement par**

Chèque bancaire à l'ordre de: Editions RIVA

Carte bancaire:

N°

Expire le: Cryptogramme:

Code Postal

Ville

Tél.

Mail

Date de naissance

Date et signature obligatoires:

par  
courrier

Retournez le bulletin ci-dessus rempli et signé accompagné de votre règlement à :  
**OPEN MIND - Editions RIVA**  
16 rue de la fontaine au roi, 75011 PARIS

par  
internet

Plus simple & plus rapide,  
abonnez-vous directement sur notre site  
[WWW.ABORIVA.COM](http://WWW.ABORIVA.COM)