

# Revue de presse Qing Li

## Qing Li - Shinrin Yoku

PLEINE VIE (MAI 18)	Ma petite biblio bien-être	3
MARIE FRANCE (MAI 18)	Sylvothérapie : cinq raisons de profiter du pouvoir des arbres	5
RELAXNEWS (08 AVRIL 18)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	11
QUOTIDIEN DU PHARMACIEN (19 MARS 18)	QUOTIDIEN DU PHARMACIEN - 19/03/2018	12
AUJOURD'HUI EN FRANCE (15 MARS 18)	Vous prendrez bien un bain de forêt ?	13
VSD (15/21 MARS 18)	L'appel de la forêt	15
LE PARISIEN (15 MARS 18)	Vous prendrez bien un bain de forêt ?	19
AUJOURD'HUI EN FRANCE (15 MARS 18)	C'est scientifique, les arbres nous font du bien	21
AUJOURD'HUI EN FRANCE (15 MARS 18)	« Même en ville, c'est possible »	24
LE PARISIEN (15 MARS 18)	« Même en ville, c'est possible »	26
FEMME ACTUELLE (26 FEV/04 MARS 18)	MA CURE D'ÉNERGIE grâce aux médecines douces	28
GRAZIA (09/15 FEV 18)	50 NUANCES DE VERT	32
madame.lefigaro.fr (17 avril 2018)	La sylvothérapie : des bains de forêt pour lutter contre le stress	33
lebonheurestdanslejardin.org (16 avril 2018)	Une formation à Paris en juin + les bains de forêt à la mode	35
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	38
www.franceinter.fr (13 avril 2018)	Sylvothérapie : ces arbres qui peuvent nous soigner	40
www.elle.fr (11 avril 2018)	Sylvothérapie : allez-vous craquer pour la tendance du bain de forêt ?	42
www.rtf.be (11 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	44
www.bienpublic.com (9 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	46
www.corsematin.com (9 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	48
www.ladepêche.fr (8 avril 2018)	Les bains de forêt, la nouvelle coqueluche antistress	50
www.lci.fr (6 avril 2018)	Livres, stages, vacances... La sylvothérapie, la nouvelle recette bien-être qui cartonne	52
www.europe1.fr (30 mars 2018)	Santé : les vertus du bain de forêt , où quand les arbres vous soignent	57
www.lequotidiendupharmacien.fr (20 mars 2018)	Promenons-nous dans les bois	60
www.franceactu.net (17 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	61
www.franceactu.net (17 mars 2018)	Comment se balader en forêt améliore votre santé	65
www.vsd.fr (17 mars 2018)	Bien-être Les arbres, un remède pour les urbains stressés	69
presse.inserm.fr (16 mars 2018)	15 mars 2018	71
www.bienfaitspournous.com (16 mars 2018)	La sylvothérapie a le vent en poupe... En route !	73
www.leparisien.fr (15 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	77
fr.news.yahoo.com (15 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	79
www.leparisien.fr (15 mars 2018)	Comment se balader en forêt améliore votre santé	81

www.boursorama.com (15 mars 2018)	Comment se balader en forêt améliore votre santé	83
www.boursorama.com (15 mars 2018)	Bains de forêt : «Même en ville, c'est possible»	85
www.grazia.fr (17 février 2018)	50 nuances de vert : quand les arbres ont la cote	87
www.femmesplus.fr (17 février 2018)	50 nuances de vert : quand les arbres ont la cote	89
franceinfo (16/04/2018)	Le 14-17	90
Europe 1 (13/04/2018)	Rien ne s'oppose à midi	91
France 5 (17/04/2018)	C à vous	92
franceinfo (16/04/2018)	Le 9-12	93
franceinfo (16/04/2018)	Le 17-20	94
Europe 1 (15/04/2018)	Rien ne s'oppose à midi	95
France Inter (13/04/2018)	Grand bien vous fasse	96
France Inter (13/04/2018)	Grand bien vous fasse	97
France 2_ (02/04/2018)	Le 20 heures	98
Europe 1 (16/03/2018)	EUROPE MATIN	99



**HYPOTHYROÏDIE : COMMENT REMÉDIER AU MANQUE D'IODE ?**

**Nouveau!**  
VOTRE  
**POLAR**  
DU MOIS  
page 118

N° 383 MAI 2018 • 3,90 €

# Pleine Vie

Pleine Vie  
A. MONDADORI 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

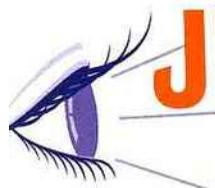
- ✓ Changer de forfait pour économiser

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

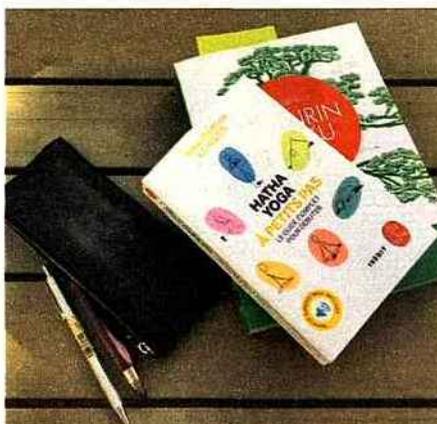
Premiers kilomètres sur  
le chemin de Compostelle



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 € - BELGIUM : 3,50 € - CH : 6,50 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-BAS : 3,50 € - PORTUGAL : 3,50 € - ROU : 4,75 € - SUEDE : 5,20 € - SUISSE : 3,50 € - 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<sup>(1)</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>(2)</sup>, 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,

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. »

## 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.**

**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](http://aqualibratitudo.com)

(2) [sylvotherapie.net](http://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)





# 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

**C**onnaissiez-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 phytocides (molécules antibiotiques naturellement secrétées par les arbres pour se défendre contre leurs pathogènes).

Des cobayes immergés durant trois jours dans un bain de phytocides 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**  
Adjoint de nuit. *Page 15*

Ce numéro comporte :  
- une surcouverture L'Oréal  
- un document Spécial Vacances routé en accumulé et destiné aux lecteurs concernés  
Bihébdomadaire : 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-acheminement 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**

Renseignements : **Brigitte QUENTIN**  
Tél : 01 73 28 15 19  
mail : [brigitte.quentin@gpsante.fr](mailto:brigitte.quentin@gpsante.fr)

\*Prix par personne logée en chambre double



**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.

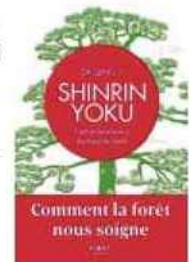
La thérapie par les arbres – ou sylvothérapie – n'est pas une nouveauté en France. Durant l'entre-deux-guerres, la pratique était commune, « notamment à Fontainebleau (Seine-et-Marne) où l'on amenait la bonne société parisienne se ressourcer », rappelle Patrice Hirbec, écologue à l'Office national des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

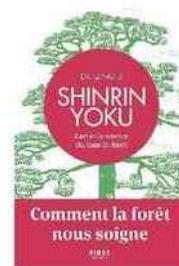
Mais les forêts redeviennent à la mode. Il suffit de voir le succès d'édition de l'Allemand Peter Wohlleben

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 €







## SANTÉ

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



### RÉFORME SNCF

## La concurrence, ça changera quoi ?

PAGES 6 ET 7



**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

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

POLAR, ROMANS, ESSAIS, JEUNESSE, BANDE DÉSINÉE...



**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 ».

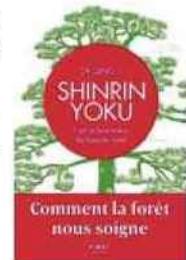
Ces résultats ne surprennent pas Michel De Waard, directeur de recherche à l'Inserm au sein du Grenoble Institut des neurosciences. « Logique : si des composés chimiques que l'on respire comme les polluants de nos pots d'échappement nuisent à notre santé, pourquoi des substances émises par les arbres 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 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 €.





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



**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**

**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 sur [www.livreparis.com](http://www.livreparis.com) et points de vente habituels

Logos: BIC, Cofidis, Orange, Bouygues, L'Équipe, etc.



## « 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



**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](http://www.bandhayoga.paris).

## 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.

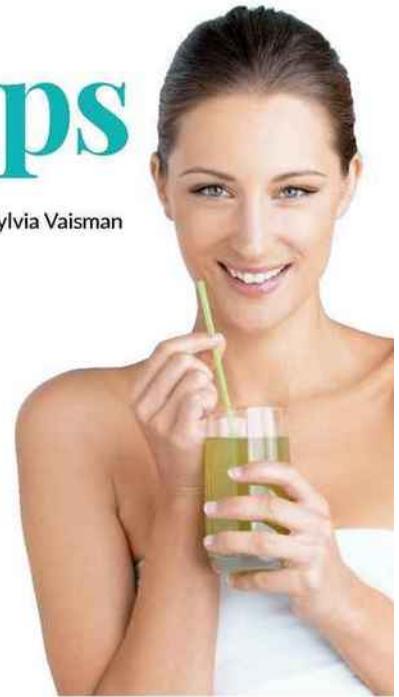
## Une cure de vitamines B et C contre les microbes

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



*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](http://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).



# 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).





## 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 €.



## 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](mailto: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](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.

## 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

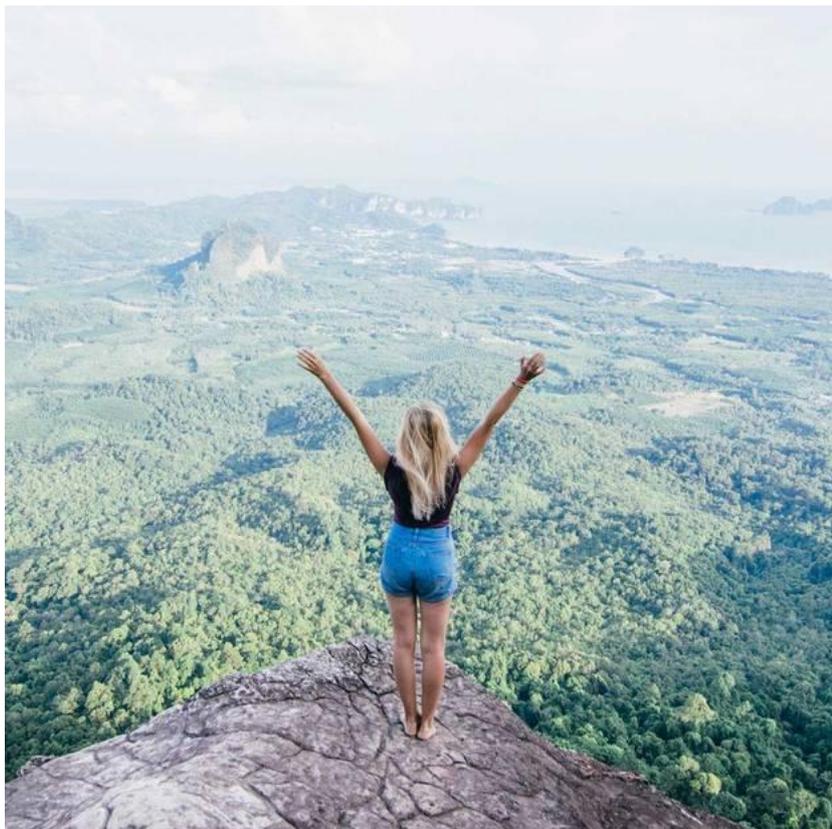
Stéphanie TexierRéalisatrice

Alexia RivièreAttachée de production

Claire DestacampAttachée de Production



## 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



## 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



## 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](http://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

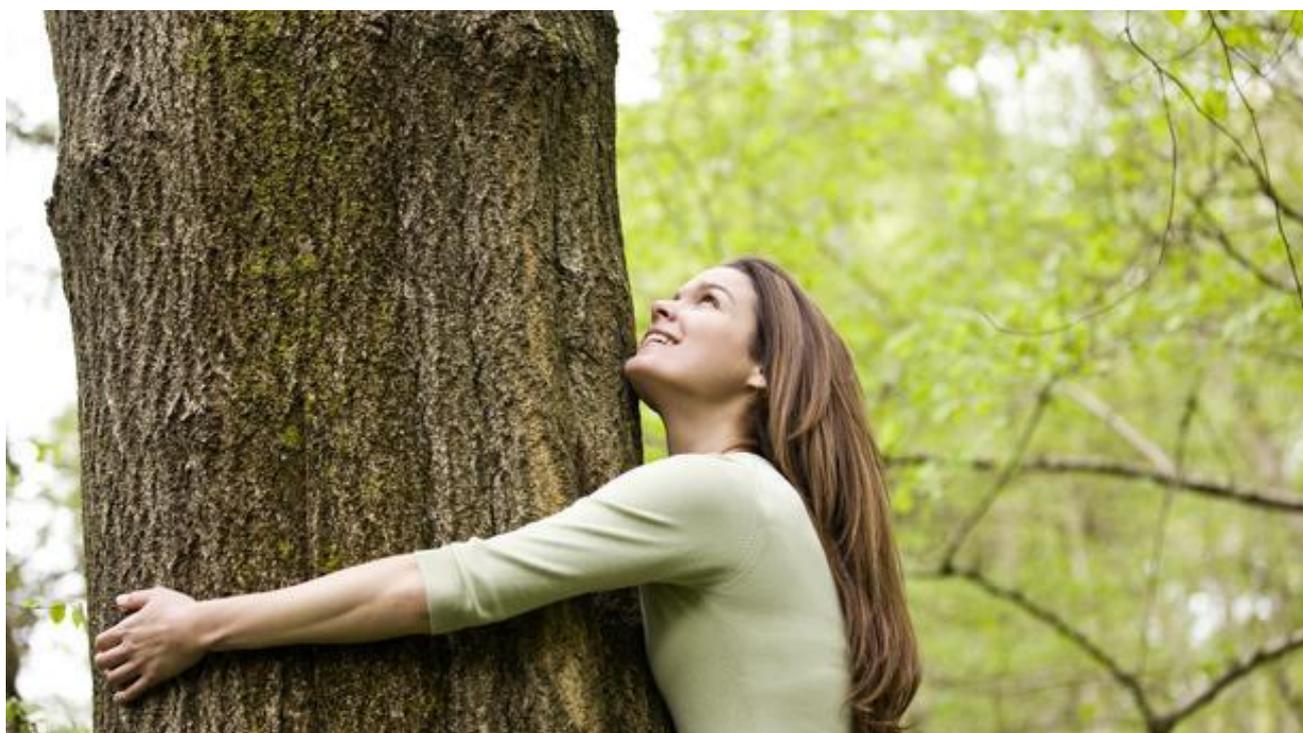
"Ces arbres qui nous veulent du bien" de Laurence Monce, Dunod (16, 90 euros).

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

RelaxNews

## 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 Defosse, 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](http://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](http://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](#) .

## 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 bruissant 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 : "faites 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", ,

www.europe1.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[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."



## 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](https://www.lequotidiendupharmacien.fr/actualite-pharmaceutique/article/2018/03/19/promenons-nous-dans-les-bois_271391)



## 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



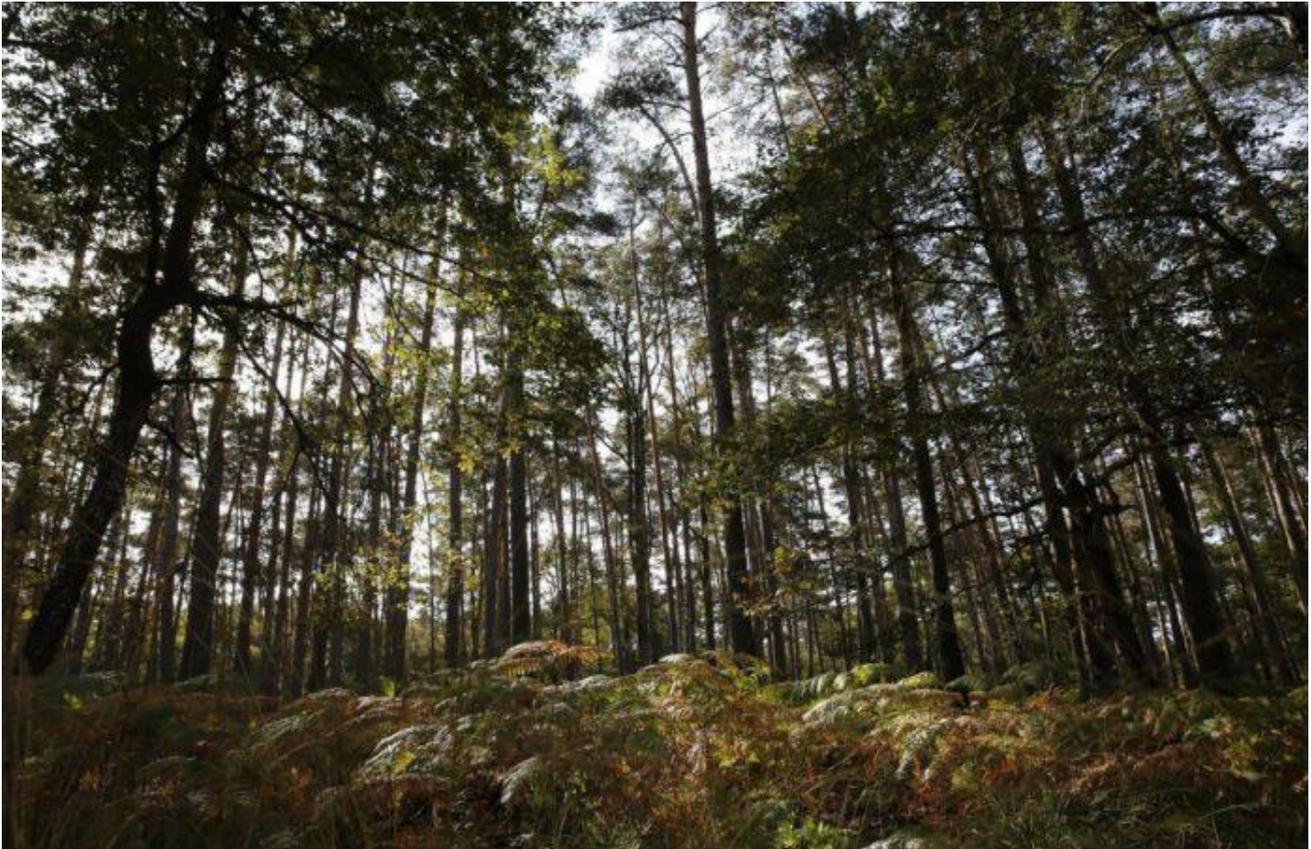
Page 4/4

[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.



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

www.bienfaitspournous.com

Pays : France  
Dynamisme : 6



Page 1/4

[Visualiser l'article](#)

## 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.



www.bienfaitspournous.com

Pays : France

Dynamisme : 6



Page 4/4

[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/](http://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



## 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 ?



[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](#)



## 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

**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.



**France 5**

**Emission : C à vous**

Résumé :

Tatiana de Rosnay présente son nouveau roman, "Sentinelle de la pluie". En parlant de la sylvothérapie, elle cite "Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt" du docteur Qing Li.

**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.



## **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.



**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.



**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.