

# Bain de forêt

Si la marche en forêt est une activité qui n'a pas de frontières et remonte à la nuit des temps, il aura fallu attendre les années 80 pour qu'un pays – le Japon – étudie cette pratique sous un angle scientifique et, surpris par les résultats, en fasse une pierre angulaire de sa politique de médecine préventive.

Voici quelques-uns des résultats qui ressortent des études scientifiques qui se sont penchées sur cette pratique :

- être entouré d'arbres permet d'augmenter sa capacité de concentration, en particulier pour des enfants atteints d'un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité.
- marcher 2 heures en forêt permet de :
  - . réduire le niveau de cortisol dans le sang. Le cortisol est une des principales hormones produites en situation de stress,
  - . augmenter l'activité du système immunitaire
  - . diminuer la fréquence cardiaque et la pression artérielle
  - . augmenter l'activité du système nerveux parasympathique et diminuer celle du système nerveux sympathique, ce qui caractérise un état intérieur plus calme.
- passer trois jours en forêt permet de :
  - . diminuer l'adrénaline urinaire, une autre hormone liée aux situations de stress,
  - . augmenter le nombre et l'activité (+50 %) des cellules « Natural Killers » (NK). Ces cellules constituent un des principaux éléments que le système immunitaire mobilise pour :
    - . prévenir les infections,
    - . empêcher la croissance des tumeurs cancéreuses.

Plus surprenant encore : l'augmentation d'activité des cellules NK se prolonge plus d'un mois après les trois jours en forêt. Par contraste, une visite touristique de trois jours dans une ville n'a augmenté ni le nombre et ni l'activité des cellules NK ;

Mais même juste marcher 20 minutes en forêt, puis s'asseoir et observer la forêt pendant 20 autres minutes, comparé au même exercice réalisé en milieu urbain, induit :

- une augmentation du calme et du bien être déclaré
- une diminution du cortisol salivaire, de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- une baisse de l'activité de la zone préfrontale du cerveau

Explorons nos cinq sens à travers un certain nombre d'exercices pour retrouver une expérience sensorielle de la réalité :

- toucher le tronc d'un arbre
  - écouter le bruit du vent dans les feuillages
  - regarder les remous d'un ruisseau
  - sentir les odeurs de l'humus ou de différentes fleurs
  - goûter des plantes comestibles
  - se préparer un thé à base d'herbes sauvages
  - déceler la présence d'animaux sauvages et les observer...