

LES ORDONNANCES SYLVESTRES

Quand un bain de forêt soigne



© Unsplash

1 Un enjeu de santé publique

En France, la **santé mentale et notamment le stress sont des enjeux prioritaires**. Les dispositifs d'enquête mis en place pour observer l'impact de la crise sanitaire sur la santé mentale des Français ont relevé un **nombre préoccupant de personnes présentant un trouble anxieux ou dépressif** soit 34% parmi les interrogés (1 *Santé publique France 2022*). Le stress touche un Français sur deux (2 *Opinion Way, 2017*) et a des répercussions sur le sommeil, le comportement, la vie professionnelle et privée mais aussi sur le corps (problèmes cardiaques, maux de tête, addictions.)

Les maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers) sont en constante augmentation. Elles constituent la principale cause de décès en Europe et concernent plus d'un tiers de la population française d'après l'Assurance maladie. **Vivre à proximité d'espaces verts réduit jusqu'à 12 % le risque de**

mortalité d'après une étude réalisée auprès de 1 265 000 de personnes sur 11 ans et obtenue en croisant les espaces verts vus par les satellites de la NASA et des données de santé publique (3 *Crouse & al, 2017*). 10 arbres par pâté de maison **augmentent l'espérance de vie en bonne santé de 7 ans** (4 *Kardan & al, 2015*). Parmi les solutions pour tirer profit des bienfaits de la nature, on peut notamment citer le bain de forêt ou sylvothérapie.



© Pich, vector

2 Bienfaits

Les bains de forêt agissent sur la santé des individus quel que soit leur âge. D'après le médecin chercheur Qing Li, spécialisé dans la sylvothérapie, ils **permettent de stimuler les défenses immunitaires** jusqu'à

30 jours après cette expérience, par le biais des phytoncides, des substances volatiles organiques émises par les arbres, qui stimulent l'activité des cellules NK, actives dans les processus immunitaires (5 Li, 2019). **des résultats publiés dans la revue Santé publique.**

Le bain de forêt prévient ainsi d'un large éventail de pathologies et **maladies chroniques** (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...) en favorisant l'activité des cellules NK, actives en matière de prévention des cancers (5 Li 2019). Dans une étude réalisée au Japon, le docteur Samantha Dayawansa a pu démontrer que le cédrol, une substance produite par les cyprès, provoque **une diminution de la pression artérielle, du rythme cardiaque et une régulation de la respiration** (6 Dayawansa et al., 2003). Une autre étude est venue constater la diminution du taux de glucose dans le sang chez 87 diabétiques ayant pratiqué des séances de bain de forêt sur une période de six ans (7 Ohtsuka et al., 1998).

La marche en pleine nature apporte de nombreux bénéfices **affectifs et cognitifs** ainsi **qu'une réduction du stress et des risques de dépression** (8 Bratman et al., 2015). Une étude, dont les résultats sont parus dans le journal Public Health, affirme que les effets des bains de forêts sur le stress sont proportionnels à la magnitude de ce dernier : plus les individus sont stressés, plus le contact avec la nature aura un effet positif (9 Morita et al., 2007). Les bains de forêt contribuent à **faire chuter le niveau de cortisol**, l'hormone du stress et à rééquilibrer tous les paramètres physiologiques liés au stress qui sont la régularité du pouls, les battements du cœur, la circulation du sang dans le cerveau.



© Pch, vector

3 Protocole/ mode opératoire

● Comment ?

Tout le monde peut pratiquer le bain de forêt dès lors qu'il vit à proximité d'une forêt. Et si cela n'est pas possible, n'importe quel lieu disposant d'arbres (bois, parcs) peut convenir ! Dans son ouvrage *L'art et la science du bain de forêt*, le médecin et expert en sylvothérapie, Qing Li présente la meilleure manière de pratiquer le bain de forêt (10 Li, 2018).

Cela commence par le réveil et **l'ouverture des cinq sens**. Il conseille de focaliser son attention sur :

- **La vue** et les images de verdure luxuriante des arbres, les riches bruns du sol sous les pieds ;
- **L'ouïe**, le chant des oiseaux et le vent bruissant dans les feuilles des arbres ;
- **L'odorat** et l'inhalation du parfum et des essences de la forêt ;
- **Le toucher**, placer les mains sur les arbres, s'allonger sur le sol ou encore mettre les mains dans un ruisseau ou les feuilles, marcher pieds nus sont des solutions énoncées pour se procurer la sensation du toucher ;
- **Le goût** en faisant « 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 ».

Les divers protocoles mêlent les composantes suivantes : appel **aux 5 sens**, centrage, respiration, attention, émerveillement, apport de contenu.

Il faut bien sûr se détacher de tout appareil électronique pendant toute la durée de la balade.



“Vous allez marcher lentement sans aucun but pendant deux heures. Vous n'avez pas besoin de ces appareils (les téléphones). Laissez-vous guider par votre corps. Écoutez où il souhaite vous emmener. Suivez votre odorat. Et prenez votre temps. Peu importe si vous n'arrivez nulle part. Vous n'allez nulle part. Vous savourez les sons, les odeurs et les images de la nature en vous laissant imprégner de la forêt. Vos cinq sens sont la clé pour libérer le pouvoir de la forêt.”

Dr Qing Li, extrait du livre *Shinrin Yoku - L'art et la science du bain de forêt - Comment la forêt nous soigne*

● Où ?

S'il n'existe pas de forêt idéale - hors une forêt primaire ! - pour pratiquer la sylvothérapie, le médecin Qing Li reconnaît toutefois trois éléments importants : **la densité des arbres, la taille des arbres, la biodiversité et la superficie de la forêt** où l'on va se promener. Forêt de plaine, de montagne ou de littoral, les forêts françaises sont riches et diverses ! L'Office National des Forêts recense les plus belles forêts de France dans une carte interactive didactique. Également : une sortie en forêt par région.

4 Ressources, vers qui se tourner ?

La reconnexion à la nature est possible via des interventions thérapeutiques. En France, il est désormais possible de s'initier au bain de forêt aux côtés d'un **guide certifié dans le domaine d'Hostens Gât Mort en Gironde**. Une reconnaissance leur a été délivrée par la Société internationale de médecine nature et forêt (INFOM). Sur inscription au Domaine de Certes au 05 56 82 71 79.

Des naturopathes, sylvothérapeutes ou thérapeutes des bois administrent dans plusieurs régions de France des bains de forêt guidés pour déconnecter et redécouvrir la nature autrement.



6 Témoignages, preuves d'utilité des praticiens ou institutions

● Ils pratiquent le bain de forêt

Le mouvement nature et santé est initié dès 1982 au Japon, grâce à l'action du gouvernement. Un **programme sanitaire national** en faveur des bains de forêts est mis en place, alors que le stress devenait un gros problème de société. Le parc naturel forestier d'Akasawa est devenu le premier site dédié au bain de forêt au Japon la même année. Cette pratique est entrée dans les habitudes de médecine préventive au Japon où **62 zones forestières** ont été officiellement déclarées « bases thérapeutiques ». Environ **5 millions** de japonais s'y rendent chaque année !

Le mouvement semble gagner en ampleur et susciter l'enthousiasme d'autres pays comme la Corée, les Etats Unis ou encore le Canada.

Aux Etats-Unis, un « Park Prescription Program » est initié dès 2013. Les découvertes d'un groupe de professionnels de la santé sur les liens entre nature et santé ont favorisé l'émergence d'un vaste mouvement et engouement dans la **prescription de visites de parcs par des praticiens**. L'association "Nature and Forest Therapy" a commencé à répertorier plusieurs sentiers officiels de bains de forêt. L'association regroupe plus de 300 professionnels certifiés aux techniques de sylvothérapie.

Au Canada, des **ordonnances sylvestres** peuvent être prescrites par **1100 professionnels de la santé** depuis mars 2022. Il s'agit de cartes gratuites donnant accès à des parcs nationaux. Les professionnels de santé recommandent de passer au moins deux heures par semaine dans la nature et prescrivent ces bains de forêts en complément d'autres traitements.



● Témoignages

Dans l'institut du cancer de l'hôpital Northside à Atlanta, des bains de forêt sont prescrits dans le cadre d'un projet pilote en collaboration avec le centre de Nature Chattahoochee. Christhy Andrews, la directrice d'une communauté de soutien au cancer à Atlanta témoigne (11) :



“Ce programme aide les patients à gérer leur niveau de stress, ce qui peut impacter sur leur système immunitaire et leur qualité de vie.”

La psychiatre Christina Waite à l'hôpital Miami Valley prescrit elle aussi des ordonnances nature à certains de ses patients (12).

“J'avais de nombreux patients déprimés, anxieux, je leur ai prescrit de longues marches tous les jours en complément des médicaments”



© Freepik

Pour aller plus loin, www.fabriquespinoza.org



Le docteur Nooshin Razani, spécialiste des maladies infectieuses pédiatriques à Oakland et grande partisane de la réintroduction de la nature dans notre quotidien, est fière de constater que « *les ordonnances nature font désormais partie intégrante du traitement clinique prescrit depuis 2012 à l'hôpital des enfants UCSF Benioff d'Oakland.* » grâce à un partenariat avec le district du parc régional d'East Bay (13).



“15 à 20 minutes en nature améliorent les capacités cognitives. La concentration est restaurée. Les enfants améliorent leurs capacités d'attention. Les hormones de stress diminuent ainsi que les marqueurs inflammatoires, les niveaux de glucose sont en baisse. L'exposition à la nature a aussi des vertus sur l'anxiété et la dépression”

Propositions

Consacrer un Droit à la Nature Opposable (DANO) issu du droit fondamental à la santé, pour application en ville, à l'école, dans les soins, etc.

● **VILLE** - Réformer la comptabilité verte en ville : “1 arbre, 1 habitant” ; imposer un quota d'espaces verts par ville et par habitant à l'image des logements sociaux ; favoriser la présence animale en milieu urbain

● **ÉCOLE** - Lancer un programme national de rénovation scolaire verte s'appuyant sur la végétalisation des cours d'établissements et l'accueil de la vie animale (nichoirs, hôtels à insectes, etc.), démultiplier les sorties scolaires vertes, et généraliser la création d'“écoles dehors”

● **BÂTI** - Créer un 1% biophilique à l'image du 1% artistique lors de la construction des bâtiments, et visant à favoriser la biodiversité dans les bâtis

● **SANTÉ** - Instaurer des prescriptions sylvestres pour exposition à la nature selon des protocoles précis, à partir des expériences de bains de forêt par exemple.