

# Repartir en France

× × ×

L'été sera hexagonal... Pour échapper à une atmosphère un rien oppressante, cap sur les forêts pour embrasser les arbres: une échappée belle à prévoir dès maintenant. Que les moins bucoliques se rassurent, on pourra aussi déconnecter sans passer par la sylvothérapie. **PAR VICKY CHAHINE**



Une cabane en forêt à Loire Valley Lodges, à Evres-sur-Indre (Indre-et-Loire).

**U**ne longue balade en forêt n'a jamais fait de mal à personne, cela ferait même beaucoup de bien, selon les sylvothérapeutes. Oui, sylvothérapeutes, c'est le nom que l'on donne aux professionnels du bain de forêt, ceux pour qui le contact avec les pins, chênes et autres feuillus aurait des vertus curatives. La pratique est née au Japon, où le *shinrin yoku* (« bain de forêt ») fait l'objet d'un programme sanitaire national depuis 1982. Là-bas, un médecin a même mené des études pour prouver les bienfaits de ces immersions végétales: le Dr Qing Li, immunologiste au département d'hygiène et de santé publique de l'université de médecine de Tokyo. Dans son ouvrage *Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt*, il affirme qu'une grande balade en forêt favorise le sommeil, diminue la pres-

sion artérielle et le stress, ralentit la fréquence cardiaque... « *Cela s'explique par la présence de phytoncides, qui protègent les arbres des bactéries et purifient l'air. Ils stimulent notre système immunitaire. Cela favorise aussi la circulation sanguine et l'oxygénation*, explique Isabelle Felisaz, sylvothérapeute, qui propose des bains de forêt dans les Yvelines, notamment aux clients de l'hôtel Le Barn. *C'est un retour à notre ancrage terrestre, que la société moderne et l'industrialisation nous ont fait perdre de vue.* » Attention, il ne s'agit pas de faire quelques pas en bordure d'autoroute en quête de l'endroit le plus instagrammable pour un selfie ou de faire un jogging boosté par le dernier tube de Rihanna, mais de se déconnecter totalement pour mieux s'imprégner de la forêt en sollicitant ses cinq sens. Marcher lentement, écouter les oiseaux

et le bruissement des feuilles, sentir les effluves végétaux, observer avec attention les cicatrices sur les troncs mais aussi faire quelques exercices de respiration, des postures de yoga, du tai-chi... Au Japon, l'activité a même ses spécialités culinaires, comme le *sasazushi* (un sushi posé sur une feuille de bambou) et les *tomikura soba* (des nouilles à base de feuilles d'oyamabokuchi). « *Il n'est pas obligatoire d'avoir un contact physique avec un arbre, mais certains ressentent le besoin de le toucher, de le sentir, voire de lui confier sa joie ou sa peine* », poursuit Isabelle Felisaz. Vous pourrez parler en toute tranquillité, on ne connaît pas de confidents plus discrets que les pins et les chênes. On a hâte ■

« Shinrin Yoku. L'art et la science du bain de forêt, de Qing Li » (First Éditions, 320 p., 17,95 €).  
Isabelle Felisaz: [isabellenature.wordpress.com](http://isabellenature.wordpress.com)