

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS, PENDANT QUE...

LA SYLVOTHÉRAPIE QUAND LES ARBRES NOUS SOIGNENT

D'après l'article de Rica Etienne (du magazine Dr Good sep 2018)

Lorsque la science s'intéresse à une pratique ancestrale, cela donne une nouvelle thérapie testée et approuvée: la sylvothérapie.

Ou comment préserver et améliorer sa santé grâce aux arbres.

Le « shinri-yoku, ce que nous appelons « faire une balade en forêt » est considéré par les Japonais comme une médecine naturelle séculaire.

Des effets médicaux en direct avec la chute du stress et la stimulation de l'immunité sont scientifiquement prouvés.

COMMENT LES ARBRES DIMINUENT-ILS LE STRESS?

Eric Brisbare sylvothérapeute, auteur du livre « Un bain de forêt » explique que se promener dans les bois c'est tout d'abord une façon de se déconnecter d'avec les écrans et tout ce qui va avec : Fatigue, maux de tête, tensions dans les épaules, de la colonne, risques inhérents à la position assise prolongée, ennuis liés à la sédentarité...

Mais aussi des chercheurs du Royaume Uni viennent de montrer que les arbres diminuent la tension artérielle, ralentissent le rythme cardiaque, apaisent l'anxiété, améliorent le sommeil et le prolongent.

Les bienfaits de la forêt tiennent aussi des arbres eux-mêmes.

Après un séjour en forêt, le taux de cortisol salivaire, (l'hormone du stress, chute durant plusieurs semaines.

La vue de la verdure, les senteurs dégagées par la verdure, les senteurs dégagées par les arbres, (des huiles essentielles sous leur forme la plus naturelle) stimulent l'activité du système nerveux autonome parasympathique responsable de la récupération physique et psychique.



L'effet le plus remarquable de la sylvothérapie d'après le Dr Qing Lin médecin Immunologiste de l'université de Médecine de Tokyo concerne l'immunité, à l'oeuvre dans la lutte contre les maladies, et les cancers notamment.

Il l'explique par les Phytoncides, ces substances volatiles qui sont émises par les arbres pour se défendre des bactéries et des champignons toxiques.

Lorsque nous respirons au milieu des arbres ces substances stimulent nos « bonnes cellules » en première ligne de notre système immunitaire, de même, les protéines anti-cancer se multiplient et le cortisol chute.

Voici donc toutes les bonnes raisons pour aller se promener en forêt en prenant le temps de ralentir, de mettre sur pause nos préoccupations, d'éveiller nos 5 sens à la beauté de la nature et de faire le plein de bien-être.