

LES ARBRES AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ

Thérapie par les arbres, la sylvothérapie fut longtemps pratiquée dans les forêts françaises avant de disparaître au fil du temps. Bien qu'elle soit de nos jours très développée au Japon et aux États-Unis, cette thérapie encore peu connue en France retrouve ses lettres de noblesse. Mais comment les arbres peuvent-ils nous aider à améliorer la gestion de nos émotions et la concentration, à lutter contre le stress et la déprime, en renforçant notre système immunitaire ?

PAR LAURENCE MONCE - SPÉCIALISTE DE SYLVOTHÉRAPIE



des arbres. On y portait les malades atteints d'asthme bronchique, bronchite chronique, hypertension, mais aussi les personnes avec des problèmes mentaux, nervosité ou insomnie.

La sylvothérapie active consistait à pratiquer des exercices physiques en forêt. Le règne végétal observe une organisation déjà présente dans l'atome. Que ce soit les fruits, les fleurs, les feuilles, les branches, l'écorce... tout suit un comportement bien précis. Les branches et les feuilles ne poussent pas de façon chaotique mais dans un mode organisé. Chaque feuille se place afin d'ombrager le moins possible les autres feuilles. Quand nous sommes devant une plante, un arbre, nous regardons une énergie condensée dans la matière.

D'où viennent les origines de cette pratique ?

Depuis la nuit des temps et sur tout le globe, l'homme a sacralisé le végétal donnant forme au culte des arbres. L'homme a alors pensé que les forêts permettaient de se mettre en contact avec des forces mystérieuses. La forêt est ainsi devenue un véritable temple sacré, un sanctuaire à la forme la plus archaïque. Les arbres sont considérés comme des êtres vivants ayant une âme, une grande intelligence et une sensibilité. L'homme prête aux arbres des vertus guérisseuses.

Sylvothérapie : pratique guérisseuse ?

Dans les années 30, la sylvothérapie faisait partie des cures de balnéothérapie. Les malades tuberculeux passaient alors un séjour dans des lieux boisés portant le nom de sanatorium. Le principal aspect scientifique alors utilisé était la haute concentration d'ions négatifs au milieu

Quel est le risque pour nos enfants de se déconnecter de la nature ?

Une enquête internationale montre que les enfants passent en moyenne six heures par jour devant un écran (TV, ordinateur, téléphone, tablette, etc...). Il est alors essentiel de faire des pauses non-électroniques. Malheureusement, durant ces pauses, beaucoup vont faire des activités telles que du sport en salle, activités artistiques, musique... n'ayant aucun contact direct avec la nature.

Pourtant, l'homme est fait pour garder le contact avec elle, au risque de subir les symptômes du « déficit de nature » : sens sous-développés, déficit de l'attention, plus grand taux de maladies physiques et émotionnelles.

De récentes études ont prouvé que les enfants passant du temps libre dans la nature, notamment la forêt, étaient plus concentrés, plus créatifs, avaient un meilleur système immunitaire et une meilleure gestion de leurs émotions. L'expérience du monde de ces ados « phubber »



(communication digitale uniquement) est bien appauvrie car basée sur la vue et l'ouïe uniquement.

À moins que les parents n'y soient vigilants, un temps dans la nature sans contrainte et en toute liberté devient une ressource rare. C'est pourtant un investissement essentiel pour la santé de nos enfants.

Comment utiliser les arbres pour bénéficier de leur bonne énergie ?

Seuls les arbres possèdent un niveau d'énergie guérisseur capable d'être transmis aux hommes et aux animaux.

Choisir son arbre

Il est nécessaire d'écartier les arbres malades, avec des parasites, des feuilles jaunes, des branches mortes.

Si possible sélectionner un arbre le plus éloigné des routes, des villes, des usines... Choisir un arbre qui vous plaît, un arbre sain et bien développé, dans une forêt, dans un parc.

Choisir son heure

Il est important de respecter le rythme circadien (rythme biologique d'une durée de 24 heures), car toutes les heures

ne sont pas égales pour un traitement avec l'énergie des arbres.

Les meilleures heures sont aux premières heures après le lever du soleil quand il y a encore de la rosée.

Les heures les plus favorables sont de 6 à 10 h du matin et de 16 à 19 h le soir.

Choisir sa position

Tout d'abord, il est impératif de ne pas porter de téléphone ou tablette avec soi. Il est préférable de ne pas porter de semelles en plastique. L'idéal est de se mettre pieds nus si le temps le permet.

Pour bénéficier de l'énergie de l'arbre, positionnez -vous sur la face nord de l'arbre. Vous avez le choix entre 3 postures :

- 1- Posez votre front et vos mains 10 minutes sur le tronc ;
- 2- Placez votre dos contre le tronc et posez vos mains 10 minutes ;
- 3- Adossez-vous à un arbre, la main droite sur l'estomac et la main gauche dans le dos.



« De récentes études ont prouvé que les enfants passant du temps libre dans la nature, notamment la forêt, étaient plus concentrés, plus créatifs, avaient un meilleur système immunitaire et une meilleure gestion de leurs émotions. »



A propos de l'auteure

Laurence Monce – www.aqualibrattitude.com

Retrouver ses autres conseils pour une vie en bonne santé dans ses ouvrages et venez lui rendre visite sur son site.

- Ces arbres qui nous veulent du bien
 - Découvrir la sylvothérapie
- Editions Dunod-Interéditions

• • •

Quels sont les résultats prouvés scientifiquement ?

Des études scientifiques ont été faites depuis 1990 prouvant les effets mesurables de cette pratique.

Ces tests ont pu démontrer les effets physiologiques tels que :

- sentiment de calme et sérénité car baisse du taux de cortisol, adrénaline, vasopressine (hormones produites en situation de stress qui inhibent certaines fonctions du système immunitaire) ;
- baisse du taux de glucose dans le sang chez les diabétiques
- augmentation de l'activité des cellules tueuses naturelles (NK Natural Killers) ;
- augmentation du taux d'immunoglobuline A, G et M (anticorps) dans le sang ;
- meilleure vivacité et concentration ;
- baisse des états dépressifs ;
- régulation de la pression artérielle ;
- augmentation de l'activité du système nerveux parasympathique.

Comment expliquer de tels résultats ?

Nos systèmes sensoriels sont influencés par les informations reçues par la vue, l'ouïe, le regard, l'odeur et le toucher.

Le fait de se promener en forêt en développant ces cinq sens permet de profiter des substances suivantes :

- Les phytoncides, substances excrétées par les plantes pour se défendre des parasites et champignons et que nous captons par l'odorat, sont réputées être bénéfiques pour notre santé.
- Les terpènes, composé organique naturel produit par les plantes contribuent au parfum des végétaux, dont les conifères et les feuillus.

Selon votre besoin, vous irez donc vers un résineux aux vertus dynamisantes et anti-microbiennes ou vers un feuillu à l'action toni-sédative.

- La chlorophylle, pigment vert présent dans les végétaux, permet d'oxygéner l'organisme et de le désintoxiquer. Cela favorisera une bonne respiration à pleins poumons.

De plus, les longueurs d'onde bleu-vert sont calmantes et toni-sédatives.

Vous aurez ainsi compris toute la nécessité de prendre un arbre dans ses bras, *Tree-Hugging* comme appelé aux États-Unis ou de faire un bain de forêt, *Shinrin-Yoku* ainsi appelé au Japon.

Alors, n'hésitez pas à emmener votre famille auprès des arbres afin de retrouver les bénéfices naturels du monde végétal. La nature n'est plus à mettre au rang des loisirs mais de la santé. Vous vous sentirez reconnecté à vous-mêmes et à vos racines. ■■■