

mensuel gratuit
en magasins bio
depuis 1991

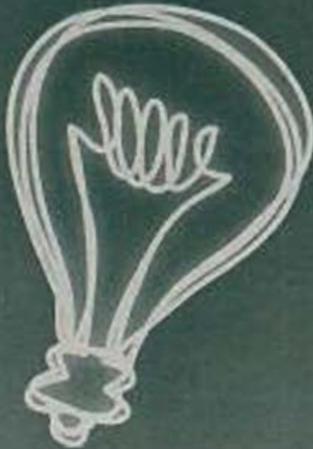
biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 250 500 exemplaires

septembre 2018

n°293



quelle énergie pour demain ?



économiques et écologiques : les poêles de masse
faudra-t-il changer nos habitudes de transport ?
la pauvreté énergétique au cœur des inégalités
les énergies renouvelables en plein essor
data centers, des monstres énergivores
connaissez-vous la « white economy » ?
le défi Familles à énergie positive
soyons sobres : une priorité

SYLVOTHÉRAPIE :
LE CÂLIN
AUX ARBRES

QUELLE PLACE
POUR LE VÉLO
EN VILLE ?

CET AMI AVOCAT
QUI VOUS VEUT
DU BIEN



Sylvothérapie : se ressourcer dans les bras des arbres

Les arbres sont nos discrets, fidèles et spirituels compagnons. Depuis le succès planétaire du livre « La vie secrète des arbres », la sylvothérapie n'est plus réservée à quelques initiés. On pratique la marche des cinq sens en pleine conscience, des postures de yoga, la relaxation, la méditation... mais au vert. Le Sylvo Yoga est né !

Depuis la sortie du livre *La vie secrète des arbres*, un succès planétaire, traduit en 32 langues, vendu à plus d'un million d'exemplaires, son auteur, l'Allemand Peter Wohlleben, est devenu en quelques mois un garde-forestier plus célèbre que l'amant de Lady Chatterley. Il s'appuie sur des études scientifiques pour mettre en évidence l'intense sociabilité que les arbres développent entre eux grâce à un vaste Internet filamenteux, sorte de « Wood Wide Web ». La forêt s'apparente à une grande famille



Séance de yoga en pleine forêt.

– les parents, les enfants, les amis, les amoureux – où le bien-être de chacun dépend d'une solidarité souterraine. Après avoir découvert les pouvoirs de ces géants terrestres, par bien des aspects plus résistants et inventifs que nous les humains, nous ne « consommons » plus de la nature, mais nous remercions ces êtres de chlorophylle d'exister. Ils sont là, magnifiques, apaisants, humbles. Ils valent bien des grands maîtres et autres gourous si nous nous donnons la peine d'aller vers eux.

Une médecine alternative verte apparue au XIX^e siècle

Si nous sommes fascinés par les arbres, nous nous demandons, en fait, ce qu'ils peuvent nous apporter. La sylvothérapie, du latin *silva* (forêt, bois), est l'une des réponses. Sorte de médecine alternative verte, elle propose des exercices en relation avec les arbres pour y trouver bien-être, détente, voire guérison.

Sa pratique est loin d'être nouvelle. Au XIX^e siècle, les patients du sanatorium d'Arcachon atteints de tuberculose ou d'asthme pratiquaient, dans le cadre de leur traitement, des bains de forêt. Ils voyaient leur état psychique et physique s'améliorer sous l'œil vigilant de

leurs médecins. Il faudra cependant attendre plus d'un siècle pour que Georges Plaisance, ingénieur des Eaux et forêts, se passionne pour l'impact de la forêt sur la santé et publie un livre intitulé *Forêt et santé : guide pratique de la sylvothérapie*, en 1985.

Si la France est le pays pionnier et leader en matière de thalassothérapie, c'est le Japon qui a le prix d'excellence en matière de sylvothérapie. Au pays du Soleil levant, bouddhistes, shintoïstes, animistes, tous considèrent l'arbre doté d'incroyables pouvoirs. En 2004, le professeur Qing Li, éminent biologiste japonais, professeur associé à la Nippon Medical School à Tokyo, a démontré l'impact positif du *shinrin yoku* (« bains de forêt ») sur notre métabolisme. Très respecté par les autorités étatiques, le Pr Li a donné l'impulsion pour créer des centres de *shinrin yoku*. On en dénombre aujourd'hui une soixantaine sur l'ensemble du territoire. Il est vrai que le pays est recouvert à près de 70 % par la forêt. On vient dans un centre de *shinrin yoku* soit pour une escapade de quelques heures, soit pour une cure d'un week-end ou d'une semaine, à titre préventif ou pour soigner une pathologie. En France, il n'y a pas l'équivalent des *shinrin yoku*... mais 75 % des Français

vivent à une demi-heure d'une forêt (28 % de notre territoire).

Un antidépresseur naturel

De nombreuses études scientifiques au Japon ont démontré les bienfaits des arbres sur le stress, l'anxiété, la colère, les états dépressifs, les troubles du sommeil, l'hyperactivité, le burn-out, l'arthrose, le diabète, l'obésité... Comme si la forêt était un antidépresseur naturel. Par ailleurs, il a été prouvé que les bains de forêt augmentaient de manière significative l'activité des

lymphocytes NK (*natural killers*), ces célèbres globules blancs capables de tuer les cellules cancéreuses. Tout cela gratuitement, sans effet secondaire et risque d'addiction. N'en jetez plus !

Quelles explications donnent les auteurs de ces recherches en dehors des sentiers battus ? Dans une forêt (ou un bois), on respire un air riche en ions négatifs, très « positifs » pour la santé. Par ailleurs, les phytoncides, molécules volatiles générées par les arbres pour communiquer entre eux et se protéger des maladies, ont des vertus tonifiantes et décongestionnantes. Elles favorisent la sécrétion de sérotonine, la fameuse hormone du bonheur. Le taux de cortisol, associé au stress, baisse et assure un sommeil de meilleure qualité. Mais ce ne sont pas les seules explications ! La sylvothérapie est un savant ensemble d'exercices en communion avec la nature. Il ne s'agit pas d'entrer dans une forêt, mais de laisser la forêt entrer en vous.

Développer son arbre intérieur

La sylvothérapie est accessible à tous les âges de la vie. Il n'est pas nécessaire que vous ayez une bonne condition physique, et que vous soyez en forme comme pour effectuer ■■■

■ ■ ■ une randonnée de 20 kilomètres. Lors d'une séance, vous marchez peu, mais vous êtes à l'écoute de vos sensations. La lenteur s'impose pour renouer avec vos émotions. Vous ne cherchez pas à savoir, à mettre des noms sur les arbres, mais à ressentir. Vous explorez vos cinq sens, vous développez votre imaginaire, vous vous laissez bercer par vos rêves, vous vous étonnez de votre créativité lors de la lecture d'un *haïku*, petit poème japonais. En fin de séance, un cercle de paroles vous permet de vous exprimer, de partager votre expérience avec les autres participants.

Il est possible de créer des groupes spécifiques : un groupe pour les salariés d'une entreprise, un groupe pour les sportifs, un groupe pour les enfants, un groupe pour les personnes en maison de retraite...

Le sylvothérapeute peut être (ou pas) bardé de diplômes. Peu importe ! Un professeur de yoga, un naturopathe, un accompagnateur de montagne, un sophrologue... aura chacun son approche. La bienveillance, l'ouverture d'esprit, l'amour de la nature du guide contribueront à la réussite de l'escapade. Cette expérience est à renouveler, de manière idéale, une fois par semaine pour développer l'arbre intérieur qui



Vous ne cherchez pas à savoir, à mettre des noms sur les arbres, mais à ressentir.

est en vous et qui ne demande qu'à déployer ses fleurs. Le printemps, l'été et l'automne sont les meilleures saisons pour vivre ce bol d'air pur. Il est conseillé de porter des manches longues et pantalons afin d'être à l'aise pendant les exercices. L'hiver n'est pas exclu, mais vous devez prévoir des vêtements chauds : gants, bonnet, K-Way pour la pluie... Si vous avez

froid, vous ne profiterez pas pleinement de votre sortie sylvestre.

Forêt, bois, parc, champ... des arbres avant tout

Il faut compter environ deux heures dans un espace vert (pas forcément une forêt, cela peut être un parc, un bois, un champ) avec 15 personnes maximum. Vous pouvez rejoindre un parc si vous ne disposez pas d'une forêt à proximité de votre domicile ou bureau. Le mieux est l'ennemi du bien. Ce qui compte, c'est une immersion au milieu des arbres. Sachez que les conifères (ou résineux) comme les sapins et les mélèzes sont des espèces stimulantes. Ces arbres à aiguilles sont bien adaptés aux personnes qui manquent d'énergie. Si vous tendez vos bras vers des feuillus, comme les charmes, les chênes et les hêtres, vous gagnerez en sérénité et vous aurez une meilleure qualité de sommeil. Peu importe l'origine, l'âge, la taille de l'arbre. Vous constaterez que votre ressenti est différent selon l'arbre que vous tenez dans vos bras, notamment pour le fameux *tree hugging* (câlin à l'arbre). Comme un danseur s'adapte à chaque partenaire, vous découvrez des sensations différentes. ■ ■ ■

Quelques sylvo exercices

- La marche silencieuse de pleine conscience
- La respiration sylvique (*pranayama*)
- La marche des cinq sens
- Les étirements sylviques
- La posture de l'arbre (*vrkshasana* en yoga)
- Les différentes postures (*asanas*) au pied de l'arbre
- Le choix du salut de l'arbre (*namasté* en Inde)
- La fusion avec l'arbre (enracinement, force, paix, lumière)
- Le *tree hugging* (câlin à l'arbre)
- La connexion à l'arbre (main sur le plexus solaire)
- La création d'un *haïku* (petit poème japonais de trois vers)
- La méditation assise (*dhyana*), dos à l'arbre
- La concentration sylvique au pied de l'arbre, les yeux vers la cime
- L'offrande à l'arbre (une feuille, une plume, une pierre, un poème)
- Le souvenir de la nature (morceau d'écorce, feuille, bout de bois)
- Le cercle de parole avec le bâton de paroles

■ ■ ■ Deux à trois heures de bain de nature procureront un effet bénéfique pendant une semaine. Un week-end assurera sérénité et bien-être pendant un mois. Sans le rechercher, vous pourrez être amené à rencontrer « l'arbre de votre vie », celui qui sera toujours présent, fidèle, généreux, recueillera vos confidences, vous soutiendra dans les épreuves de la vie. Peut-on espérer plus beau cadeau ? ■

» Corine Moriou.

Corine Moriou est professeure de yoga, diplômée de la Fédération française de Hatha Yoga (FFHY). Par ailleurs, elle a suivi le cursus de l'École buissonnière de sylvothérapie (EBS). Adopte du Green Yoga, elle est la conceptrice du Sylvo Yoga. Elle propose des séances de sylvothérapie aux particuliers et aux entreprises.



La vie secrète des arbres

Les citadins regardent les arbres comme des « robots biologiques », conçus pour produire de l'oxygène et de bois.

Forestier, Peter Wohlleben a ravi ses lecteurs avec des informations attestées par les biologistes depuis des années, notamment le fait que les arbres sont des êtres sociaux. Ils peuvent compter,

apprendre et à mémoriser, se comporter en infirmiers pour les voisins malades. Ils avertissent d'un danger en envoyant des signaux à travers un réseau de champignons appelé ironiquement « Wood Wide Web ». De Peter Wohlleben, éd. Les Arènes.

Rendez-vous séance de sylvothérapie

Groupes : le samedi de 11 heures à 13 heures à partir du 8 septembre 2018, Corine Moriou vous donne rendez-vous à Paris, au Bois de Boulogne (près du Pavillon Royal), pour un parcours de sylvothérapie suivi d'un pique-nique facultatif au Chalet des Bosquettes.

Séances individuelles ou en duo sur rdv

Entreprises : sur devis.

Réservation impérative :

Mél : corinemoriou@gmail.com - Tél. : 06.13.80.05.85

Facebook : Corine Moriou

