

La fin de la forêt ?

L'air de la montagne, le plaisir de la mer.. Et si la forêt pouvait aussi nous offrir un bien être aussi bien physique que moral ?

Aujourd'hui nos forêts publiques sont exploitées et gérées durablement par l'Office Nationale des forêts (ONF) qui permet à nos citoyens de s'y promener à leur gré dans les sentiers mis à disposition. Par ailleurs, l'ONF ne rase pas les forêts, considéré comme étant de la déforestation.



Mais connaissez-vous-la sylvothérapie (Thérapie par les arbres) ?

Ce concept venant tout droit du Japon, aussi appelé « Bain de forêt », est une thérapie plutôt ancienne et récemment revenue à la mode en France grâce à nos amis Japonais.

Vous vous demandez maintenant son but ? Aussi simple soit-il vous devrez vous immerger dans la forêt de chez vous en marchant de façon à éveiller vos cinq sens.

Bien sûr ce n'est pas tout, je m'empresse de vous parler de ses bienfaits.

Dans les sols forestiers, une bactérie inoffensive pour l'Homme s'y promène elle aussi. Cette bactérie se nomme « Mycobacterium Vaccae ». Les chercheurs de l'Université du Colorado à Boulder ont démontré qu'en respirant cette bactérie lors de nos promenades, notre système immunitaire serait stimulé et renforcé.

Ajouté à l'éveil de nos cinq sens qui nous rendrait de bonne humeur, cette simple balade nous donnerait de nombreux bénéfices comme la protection du système cardio vasculaire en diminuant l'hypertension artérielle, la réduction du stress et de ses symptômes de dépression ou encore la réduction de glycine (Sucre dans notre sang).

Pour conclure, la sylvothérapie fut pratiquée pendant longtemps mais est récemment revenue à la mode.

Le principe étant d'aller simplement se promener et d'avoir ce contact avec les arbres environnant qui offrent à notre organisme de nombreux bienfaits récemment prouvés scientifiquement.

Contrairement à certaines pensées, la forêt n'est pas uniquement une source de revenus, ni même bruyante du fait des machines et engins des travailleurs forestiers qui par leur passion entretiennent nos forêts pour que nous puissions nous y promener et se détendre agréablement.

C'est maintenant à vous de pratiquer la sylvothérapie ! Et n'oubliez pas de nous faire part de votre expérience.

JALABERT Julien

Terminale Forêt

