

Faites-vous du bien avec les arbres

Se balader en forêt, faire un vœu devant un arbre, voire carrément l'enlacer, voilà des pratiques ancestrales auxquelles les scientifiques s'intéressent de plus en plus avec un constat: les arbres sont bons pour la santé.

Par Alexandra Da Rocha

Notre époque a ceci de particulier que chacun cherche du sens à sa vie et des sources de bienfaits là où il peut. Dernière tendance en date: se tourner ou se tourner à nouveau vers les arbres. En témoigne l'incroyable succès du livre de l'allemand Peter Wohlleben, *La vie secrète des arbres* (Éditions Les Arènes), traduit en 32 langues et déjà vendu à près d'un million d'exemplaires en Allemagne et à 200 000 exemplaires en France. L'auteur, un forestier gardien d'une forêt de hêtres à l'ouest de la Rhénanie, nous y décrit le monde merveilleux des arbres. Des êtres capables de communiquer entre eux en émettant certaines molécules et certains signaux électriques en surface, mais aussi de manière souterraine grâce à un spectaculaire réseau racinaire qui informe de la présence de tel insecte prédateur ou d'une sécheresse imminente. Une vision anthropomorphique de ces écosystèmes qui ne convient pas à tous les chercheurs.

Des stratégies de survie étonnantes

Jacques Tassin, écologue, chercheur au CIRAD (Centre international de recherche agronomique pour le développement) reconnaît que ces mécanismes d'entraide et d'assistance existent, mais n'y voit qu'une mécanique sans aucune intentionnalité. « Que certains acacias d'Afrique du Sud émettent des molécules qui fabriquent des tanins bloquant la digestion des antilopes koudous est une réalité. Grâce à cela, ces acacias se prémunissent de ces mammifères qui autrement n'en feraient qu'une bouchée de pain », explique-t-il. De là à y voir une volonté inconsciente de se préserver en tant qu'espèce, il y a un pas qu'il ne

franchit pas. Autre exemple de cette propension à se maintenir en vie: les abeilles qui butinent les caféiers sont littéralement boostées par la caféine. Elles en deviennent plus vigoureuses et gardent cette énergie extraordinaire en mémoire à tel point qu'elles se souviennent mieux des caféiers qui ont encore besoin d'être butinés que des autres végétaux. Et nous, dans tout ça? Les hommes savent exploiter les molécules et les propriétés de nombreuses plantes et arbres même si une grande partie du parc végétal reste encore à explorer voire à exploiter. Pour preuve: la longue histoire de la pharmacopée et l'intérêt pour la naturopathie. Quant au pouvoir spécifique des arbres, il est difficile, comme toujours avec l'environnement, d'isoler ses bienfaits « Qu'est-ce qui fait du bien quand on se balade en forêt? Est-ce de se retrouver en extérieur avec un air différent? Est-ce de se détendre? Est-ce de bouger? Est-ce de profiter de la lumière directe? C'est très difficile à dire. »



© FOTOLIA



3 QUESTIONS À...

LAURENCE MONCE

NATUROPATHE, SPÉCIALISTE DE SYLVOTHÉRAPIE,
LA THÉRAPIE PAR LES ARBRES.

« Les résultats des analyses médicales avant et après un temps passé en forêt changent »

Comment, en tant que naturopathe, en êtes-vous venue à travailler avec les arbres ?

J'ai été expatriée pendant de nombreuses années et j'ai notamment vécu en Italie où j'ai suivi une formation de naturopathe pendant trois ans. Dans cette formation, il y avait un module consacré à la santé par les arbres, qui est une vraie pratique populaire en Italie, pays où la naturopathie est encore répandue. Si on regarde de plus près, on s'aperçoit que dans toutes les civilisations et toutes les cultures, l'arbre représente un axe central, joue un rôle important.

En quoi consiste cette thérapie ?

On ne peut pas parler d'une seule thérapie car il en existe plusieurs. Il y a les thérapies dites passives où l'on va par exemple se rendre en forêt, marcher pas plus d'un kilomètre sur deux heures et ouvrir ses cinq sens par des exercices spécifiques. À peine ainsi entré dans la forêt, on bénéficie d'une douche sylvatique, c'est-à-dire que l'on peut profiter, ne serait-ce que par la respiration, des centaines de bonnes molécules que dégagent les arbres. Et puis, il y a des thérapies actives pendant lesquelles on fait des exercices en tout genre pour se connecter aux énergies et aux substances que dégagent les arbres. Dans une forêt de feuillus (chênes, châtaigniers, hêtres, etc.), les bienfaits seront apaisants, calmants, dans une forêt de conifères (pins, sapins, etc.), ils seront plus tonifiants.

Que sait-on de manière scientifique à ce sujet ?

Partout dans le monde, on s'intéresse aux bienfaits des arbres. En Californie, on pratique le « tree hugging », c'est-à-dire qu'on enlace un arbre pour en ressentir les bienfaits. Il n'est pas certain que l'on puisse isoler ainsi les choses. On sait néanmoins, notamment depuis les travaux du docteur Li Qing au Japon, que les arbres agissent sur notre santé physique et notre bien-être psychologique. Il a réalisé des analyses médicales auprès de 200 personnes avant et après un temps passé en forêt. Il a constaté que l'immersion en forêt modifiait les résultats en faisant par exemple baisser le taux de cortisol (hormone du stress) et le taux de glucose dans le sang. Les recherches sont en cours, mais il y a un intérêt croissant, en ce moment, pour les arbres. Et ce, indépendamment de toute démarche ésotérique.

Pour en savoir plus : aqualibrattitude.com

« Les chamanes croient au pouvoir guérisseur des arbres »

Des relations totémiques

Cette attirance pour les arbres et l'espérance en ses bienfaits n'est pas nouvelle. On sait que les chamanes croient au pouvoir guérisseur des arbres et leur vouent une vraie dévotion en entrant en résonance avec eux. Exotique ? Pas tant que cela. La France a aussi ses arbres à dévotion. Yann Leborgne est géographe et à ce titre, responsable de l'inventaire du patrimoine immatériel de la Normandie. Il y a quelques années, lui est confiée une étude sur les arbres remarquables de la région. Il découvre alors des rites et des croyances populaires remontant parfois aux Celtes. « J'ai découvert la sacralité de l'arbre. Il est ancré dans la terre et se tourne vers le ciel. Quand ils n'ont pas été détruits, ils sont encore porteurs de la divinité locale. Nombre d'entre eux se trouvent à proximité d'une église ou d'une chapelle car lors de l'évangélisation, il a fallu occuper le terrain des croyances. Il existe encore des arbres à loques sur lesquels on accroche un bout de tissu en implorant une guérison pour les maladies de peau. L'arbre étant un être périphérique puisqu'à l'intérieur il est mort, les gens n'hésitent pas à faire un lien entre l'écorce et la peau », raconte-t-il. Au XVII^e siècle, le chêne d'Allouville, en pays de Caux, a été transformé en chapelle dédiée à Notre-Dame. Et depuis quelques années, il fait à nouveau l'objet d'un pèlerinage marial !