

# Ces arbres qui nous veulent du bien

Avez-vous déjà rêvé de vous promener en forêt tout en renforçant votre système immunitaire, en rééquilibrant votre système nerveux et en découvrant les merveilles de la nature de façon ludique, seul ou en famille? Voici une solution simple et naturelle à pratiquer au milieu des arbres: la sylvothérapie.

Propos recueillis auprès de Laurence Monca, sylvothérapeute

Laurence Monca aime la nature. À travers ses yeux, nous découvrons tout ce que les arbres peuvent nous apporter, comment bénéficier de leurs bienfaits et comment fonctionne le règne végétal. Elle nous raconte tout, comme dans un conte. Les mots écrits par l'auteure semblent dictés par les arbres eux-mêmes, comme s'ils transmettaient leurs messages aux Hommes à travers sa plume. De nombreux dessins et exercices viennent agrémenter ce livre. Vous saurez tout sur la sylvothérapie et la façon de la pratiquer!



Ces arbres qui nous veulent du bien,  
Laurence Monca, Editions Dumod, 16,90 €.  
Son site internet: [www.aquillibratitudes.com](http://www.aquillibratitudes.com)

## QUELLES SONT LES ORIGINES DE LA SYLVOTHÉRAPIE ?

Le mot sylvothérapie vient du latin « silva » qui signifie « forêt ». C'est une pratique ancestrale qui a été remise au goût du jour dans les années 1930. À cette époque, les tuberculeux étaient traités dans des sanatoriums et emmenés en forêt pour profiter des ions négatifs permettant un meilleur échange des cellules de l'organisme. Les malades étaient placés sous les arbres afin de bénéficier au mieux de cette aérothérapie. Les ions négatifs pénétraient alors dans leur organisme par les voies respiratoires et par la voie cutanée grâce aux pores de la peau.

Petit à petit, cette pratique a été abandonnée laissant place à la médecine moderne. Celle-ci développe alors l'alliopathie\*. Aujourd'hui, les populations ont déserté

les campagnes. Les Français vivent majoritairement en ville et s'éloignent ainsi de leur lien avec la nature. Après de nombreuses recherches scientifiques, la forêt retrouve ses lettres de noblesse et redonne, par la pratique de la sylvothérapie, un lieu de loisirs, de découvertes mais aussi de thérapie naturelle.

## QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA SYLVOTHÉRAPIE ?

Les scientifiques russes (dans les années 1930) et japonais (dans les années 2000) découvrent que la forêt regorge de substances présentes dans l'air bénéfiques pour notre santé. Produites par les arbres, ces molécules volatiles, comme les ions négatifs, les terpènes et les phytocides, semblent combattre les radicaux libres, renforcer notre système immunitaire, baisser le taux de glucose dans le sang, baisser le taux d'hormones de stress comme le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline, réguler la tension artérielle...

Les résultats de ces douces forestières sont surprenants car les enfants hyperactifs, jouant dans des forêts de feuillus sont apaisés, plus concentrés et retrouvent calme et sérénité; les cancéreux peuvent gagner en production de lymphocytes; les dépressifs semblent retrouver le goût de vivre; les personnes fatiguées acquièrent une formidable énergie... Vous l'aurez compris, les tests scientifiques du Pr Qing Li de la Nippon Medical School de Tokyo notamment, démontrent qu'il est grand temps que nous retrouvions le chemin de la forêt.

\*Alliopathie: terme utilisé pour désigner la médecine conventionnelle, qui se concentre sur les symptômes, à l'inverse de la médecine holistique qui considère l'impact personnel dans un globalité.





## COMMENT PRATIQUER LA SYLVOTHÉRAPIE ?

La sylvothérapie ne se résume pas à enlacer un arbre. C'est une thérapie bien plus vaste qui fait partie intégrante de la naturopathie. La pratique sylvatique se compose de cinq branches ayant chacune des activités précises selon l'âge et les besoins de chaque personne (voir schéma ci-dessous).

Il faut alors choisir dans quel type de forêt vous devez vous rendre. Vous choisissez les feuilles et vous recherchez calme et sérénité. Les arbres conifères et la lumière qu'ils laissent pénétrer sont bénéfiques aux hyperactifs et aux stressés. Les conifères, eux, produisent les terpènes que l'on retrouve dans les huiles essentielles de pin sylvestre, de sapin baumier, de pinède, d'éucalyptus... Ils soulagent l'orgasme des personnes ayant des problèmes de voies respiratoires, de fatigue ou les leur régénèrent. Les arbres sont plus sensibles à l'atmosphère et ont plus conscience. Il est aussi possible de passer d'une forêt à l'autre selon votre lieu de promenade car souvent les espaces boisés

offrent divers types d'essences. Cela procure une sensation très relative très appréciable.

Il existe deux formes de promenade sylvatiques :

• **Le double forestier** consiste à se promener environ 2 heures en forêt, sachant que les bénéfices sont constatables dès 30 minutes de présence au milieu des arbres.

• **Le bain forestier** est une immersion de plusieurs jours en forêt, jour et nuit, le temps d'un week-end. Les bénéfices sont visibles encore 30 jours après. Cela signifie qu'un bain forestier pratiqué une fois par mois est un moyen efficace de prévention et de stimulation de la santé.

## COMMENT PROCÉDER ?

Tout d'abord, il est important de noter que plus la densité d'arbres est importante et plus les bénéfices se font ressentir. Vous pouvez alors pratiquer des exercices physiques (trépanement, marche, yoga, vélo, tai-chi...), des techniques de respiration (cohérence cardiaque, pranayama...), des jeux de découvertes et d'observation

de la nature avec loupe et jumelles, des cueillettes de fleurs, de champignons, de feuilles avec lesquelles vous pouvez faire des créations artistiques (mandalant sur glace ou à la main), organisation des choses en vases, des jeux de piles. Les activités sont nombreuses et variées.

## POURQUOI FAIRE APPEL À UN GUIDE SYLVESTRE ?

Le guide sylvatique est une personne qui a reçu une formation professionnelle regroupant les cinq branches de la sylvothérapie. Il vous accompagne dans vos sorties sylvatiques afin de valider le système, de proposer des exercices adaptés à chacun et de vous faire découvrir la nature et ses bénéfices. Il organise des parcours spécifiques selon l'âge et la condition physique de la personne ou du groupe de personnes. Il offre ses services à des offices de tourisme, des associations, des écoles, des centres de thalasso ou de cure, des hôtels... Si vous choisissez l'option bain forestier sur plusieurs jours, le guide vous propose généralement de vous accompagner durant votre séjour, organisant votre hébergement, vos repas, vos sorties en forêt avec activités adaptées, des massages aux huiles essentielles...

La forêt est propice à diverses disciplines comme le réflexologie plantaire naturelle, la chromothérapie, la luminothérapie, l'aromathérapie, l'acoustothérapie, etc. Les possibilités sont extrêmement vastes. En sortant de votre séjour, vous vous sentez reconnecté à vous-même, en pleine forme, reposé et rempli de vitalité, prêt à mener votre vie avec énergie jusqu'à votre prochain bain de forêt.

La sylvothérapie a avant tout un intérêt préventif. Une promenade régulière en forêt ou un bain de forêt de quelques jours par mois permet d'obtenir un meilleur équilibre psychique physique émotionnel ainsi qu'une meilleure régulation du système nerveux grâce à l'air forestier, à l'exercice, à l'oxygénation et à son action apaisante et soignante.

## VOUS ÊTES COACH ET NATUROPAPHE. COMMENT ÊTES-VOUS DEVENUE SYLVOTHÉRAPEUTE ?

Depuis mon enfance, je me sens connectée à la nature et à ses éléments. Tous les dimanches, nous allions en famille dans les forêts pratiquer, sans vraiment le savoir, la sylvothérapie. Cela ne m'a jamais quitté. J'ai suivi deux formations, la naturopathie (3 ans) et

## Activité de sylvothérapie : le bain de feuilles

Cet exercice se pratique en forêt, dans un endroit où vous vous sentez bien. Il permet de se relaxer et de pratiquer une petite séance en profitant des sons, des couleurs et des formes images que la nature offre.

Mettre une couverture sur le sol, au soleil. Couvrir le dos de feuilles seules au printemps et en été ou de feuilles mortes remouillées au sol en automne. Laisser le soleil réchauffer les feuilles pendant 15 minutes. Puis, allonger-vous dessus et enveloppez-vous comme une papillote. Il n'y a que le titre qui doit rester dehors. Restez allongée pendant 20 minutes au soleil. Vous allez ressentir une sensation naturelle d'apaiser permettant d'éliminer les toxines de votre corps. La séance terminée, restez assise au pied d'un arbre à l'ombre afin de laisser au corps le temps de réajuster sa température naturelle.

la phytothérapie (3 ans) à Turin en Italie, où j'étais experte. La sylvothérapie fait partie du programme d'études de ces 2 enseignements. J'ai pratiqué ma thèse de fin d'études sur la Physique quantique, médecine de demain. L'approche de ces formations est centrée sur la nature elle-même, nous invitent à devenir des éducateurs de santé naturelle, essence très pratiquée en Italie. La sylvothérapie ne fait pas encore partie du cursus d'études de naturopathie en France, mais j'espère que cette thérapie va prendre son envol sur notre territoire. Je suis heureuse de voir de plus en plus de personnes s'y intéresser.

## PEUT-ON SE FORMER À LA SYLVOTHÉRAPIE EN FRANCE ?

Cela est effectivement possible. Je forme moi-même les futurs sylvothérapeutes de France en proposant des formations touchant les cinq branches de la sylvothérapie. Les cours sont d'ordre théorique et pratique. Tout le monde peut y participer. Les personnes déjà thérapeutes associées à leurs connaissances ont intérêt de venir à la nature devient indispensable de nos jours. D'autres participants viennent pour diverses raisons : découvrir de la sylvothérapie pour eux-mêmes, pour leur famille, pour assister des sorties nature voire même pour changer de voie professionnelle. C'est pas évident et je suis heureuse de consacrer mon temps à partager mes connaissances. ■

