

# 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 ôdouvrant 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 Manca, sylvothérapeute

Laurence Manca aime la nature. À travers ses yeux, nous découvrons tout ce que les arbres peuvent nous apporter, notamment 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 Manca, Editions Dunod, 16,90 €.  
Son site internet : [www.aquillorivettitude.com](http://www.aquillorivettitude.com)

## QUELLES SONT LES ORIGINES DE LA SYLVOTHÉRAPIE ?

La nos sylvothérapie vient du latin « silva » qui signifie « forêt ». C'est une pratique ancestrale qui a été remise au goût du jour dans les années 1920. À cette époque, les tuberculoses étaient traités dans des sanatoriums et amenés 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 thérapie. Les ions négatifs pénétraient alors dans leur organisme par les voies respiratoires et par la voie cutanée grâce aux pores de la peau.

Peu à peu, cette pratique a été abandonnée laissant place à la médecine moderne. Celle-ci développe alors l'allopathie. Aujourd'hui, les populations ont délaissé

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

## QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA SYLVOTHÉRAPIE ?

Les scientifiques russes il y a les années 1920 et japonais dans les années 1930 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 phytoncides, 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 recherches sont surprenants car les enfants hyperactifs, jouant dans des forêts de feuillus sont apaisés, plus concentrés et retrouvent calme et sérénité; les cancerisés 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.

\* Attention, votre effort pour dégager le pollen des conifères, est en revanche non recommandé, à l'exception de la médecine holistique qui considère chaque personne dans sa globalité.



