

# Un BAIN de NATURE, de FORET

## SHINRIN YOKU

*L'art et la science du bain de forêt*

### Les effets, des preuves scientifiques

De multiples études ont été réalisées à travers le monde pour évaluer les effets de la nature sur la santé.

Même si l'on sait par nos anciens que la nature, la forêt leurs étaient bénéfiques, notre société contemporaine a besoin de « preuves scientifiques ».

C'est chose faite maintenant.

J'ai choisi de vous citer celle de réalisée au Japon, sur l'île de Yakushima.

Sur cette île se trouvent les forêts les plus préservées : des milliers de plantes, des centaines de mousses donne à cette forêt un vert lumineux



En 1990 un groupe de recherche se rend sur cette île, démontrait sans preuve réelle que marcher en forêt améliorait l'humeur et donnait de l'énergie.



Mais c'est en 2004 qu'une véritable étude scientifique sérieuse s'est mise en place. Le but était de comprendre pourquoi les arbres nous font nous sentir mieux.

A l'issue de ces investigations, ils ont prouvé scientifiquement que les bains de forêt ont un impact sur :

- ✓ le renforcement du système immunitaire
- ✓ le renforcement de l'énergie
- ✓ la réduction de l'anxiété, la dépression, la colère
- ✓ la réduction du stress et l'amélioration l'état de détente
- ✓ l'amélioration du sommeil (l'étude a déterminé une augmentation significative du temps de sommeil : pour 2 heures de bain, 54 mn de sommeil en plus)
- ✓ l'amélioration de votre humeur : confusion, tristesse, terreur, culpabilité, vigueur, épuisement

### Exemple : l'impact des Bains de Forêt sur le stress

Le système nerveux est constitué du système sympathique, la partie combat ou fuite et du système parasympathique, la partie repos et récupération.

Le **stress provoque un déséquilibre** de ces deux parties du système nerveux il renforce la partie combat/fuite et neutralise la partie repos et récupération ce qui signifie que l'on est en **état de vigilance maximale constamment** comme si un tigre vous agressait constamment. Dans ce cas votre système sympathique « combat/fuite » est constamment en action ; le système parasympathique repos/récupération se réduit considérablement.



La taux de cortisol est un moyen d'évaluer son stress. C'est une hormone du stress que nous produisons lorsque nous sommes anxieux et stressés.



3 Cette hormone est libérée pour gérer une menace un événement stressant (comme ce tigre). Une fois l'événement passé le taux d'hormones redevient normal.

L'état de **stress permanent** contribue à la production le cortisol de manière **trop importante** ce qui peut impliquer des problèmes de santé.

Un excédent de cortisol peut entraîner des troubles du sommeil, des maladies cardiaques, une hypertension, un surpoids et des troubles de la concentration.

Il a été prouvé que les bains de forêt permettaient de

- ✓ Diminuer le taux de cortisol
- ✓ De mettre en veilleuse le système sympathique
- ✓ Activer le système parasympathique

### CA VAUT LE COUP !

Il a été déterminé que seulement  
deux heures de bain de forêt suffisent ;

il n'est pas nécessaire de passer beaucoup de temps.

Il est juste nécessaire de faire des bains régulièrement selon  
l'apport que vous souhaitez obtenir.



24/03/2022

