

# A Hostens, la thérapie par les ar

C'est une première en France : un site certifié en « bains » de forêt. Une initiative très sérieuse à mettre au crédit du Département de la Gironde



**Aude Ferbos**  
a.ferbos@sudouest.fr

Il n'est pas inutile de prévoir un bikini. Les bains de forêts n'ont rien d'aquatique. Ni de farfelu, d'ailleurs. L'affaire est suffisamment sérieuse pour qu'une collectivité comme le Département de la Gironde décide d'inscrire cette pratique ancestrale au programme de ses animations nature. C'est ainsi, qu'au terme de trois ans de travail mené par le service environnement, le premier site français certifié en bains de forêt a été inauguré jeudi 8 avril à Hostens, sur le domaine départemental, 600 hectares d'arbres et de lacs.

« La pratique du Shinrin-Yoku est née au Japon dans les années 1980, à l'initiative de

« Il faut entre vingt et quarante minutes pour que les paramètres du stress diminuent »

l'Agence des forêts japonaises », expose Pascale d'Erm. En tant que journaliste, essayiste, cela fait dix ans qu'elle enquête sur les liens entre la nature et la santé. Elle a investigué jusqu'au Japon ou aux États-Unis, rencontré les chercheurs d'Harvard et Stanford. « Plus de 450 études scientifiques ont été publiées sur cette thématique. » Celles-ci mettent en avant les bienfaits thérapeutiques des bains de forêt au niveau physiologique,

## DEUX FILMS À VOIR

Pascale d'Erm a aussi réalisé deux films sur les effets de la nature et de la santé : « Natura », et un deuxième, « Aqua ». À voir le 23 avril sur Planète plus.

émotionnel ou cognitif. « Il faut entre vingt et quarante minutes d'immersion dans la nature pour que les paramètres du stress diminuent drastiquement ou disparaissent », commente Pascale d'Erm. Mieux, en trois jours (et deux nuits), les cellules protectrices de l'immunité augmenteraient de 60 %, grâce aux molécules de phytoncides, terpènes et limonènes émanant des arbres. Sur la liste des bienfaits, figurent encore l'augmentation des capacités respiratoires, l'atténuation des symptômes d'hyperactivité ou des troubles anxieux, l'accroissement du bien-être et des émotions positives. La science va plus loin, en validant des effets positifs sur les maladies de civilisation : dépression, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires ou obésité.

## Étude sur le terrain

Dans le cadre de la très officielle certification du site d'Hostens, ces effets thérapeutiques ont dû être quantifiés sur le terrain. Ainsi un groupe témoin s'est soumis à des examens médicaux avant et après le bain de forêt, pour apporter des preuves concrètes. « Il était important de sortir de l'image New Age », poursuit Pascale d'Erm, qui est aussi guide de bains de forêt certifiée. « Mais il faut le vivre pour comprendre » sourit-elle.

Pour l'inauguration, c'est elle qui mène la séance. Dans ses pas, nous voilà plongés au



L'immersion en forêt a de nombreuses vertus thérapeutiques scientifiquement validées.

GUILLAUME BONNAUD / "SUD OUEST"

cœur de la nature, pour un premier exercice, une marche lente, en conscience. « Ralentissez, respirez », invite la guide. « Essayez d'être à l'écoute de vos sensations et de capter l'atmosphère de la forêt en ce début de printemps : observez la lumière, les couleurs, les sons, la température, les odeurs. Et ce que cela vous procure comme émotions. » En silence, le groupe progresse

dans le bois, tandis que différentes ambiances se succèdent : là une prairie, ici un sous-bois, un ruisseau, des lacs, des buissons... Une marche que le guide ponctue d'« invitations », des expériences sensorielles en pleine conscience. Il s'agit par exemple de marcher les yeux bandés, guidé par un autre participant, du bout d'une canne de bambou. Ou d'ôter

ses chaussures pour fouler le sol pieds nus. Sentir la fraîcheur de la terre, la douceur du sable, les picotements de la peau contre les aiguilles de pin.

Ou encore, s'arrêter dans cet étonnant bois de séquoias, et reconnaître un arbre au toucher, les yeux bandés. « Observez leur tronc plein de poils, sentez comme ils sont doux », invite la guide. Ensuite, en



# bres



choisir un, s'appuyer contre son écorce dans une position confortable, et méditer quelques minutes. Laisser passer les pensées parasites, se concentrer sur l'instant présent.

La séance se termine autour d'une tasse d'infusion de ronces, « le goût de la forêt ». « Comment vous sentez-vous ? », interroge la guide. Arrivée stressée, la tête à son planning de rendez-vous, Margarita est « apaisée, calme ». Elle met des mots, mais cela se

voit sur son visage. Car oui, la forêt « soigne ».

Ces séances de sylvothérapie gratuites proposées par le Département ne pourraient être qu'un début. D'autres sites pourraient être certifiés, de nouveaux guides formés. Certes, on est encore loin des 60 spots japonais, et des cliniques forestières où les patients sont accueillis pour suivre des cures thérapeutiques ciblées selon les pathologies. Mais à Hostens, les premières graines sont semées.