[L'édito carré](https://www.franceinter.fr/emissions/l-edito-carre) jeudi 8 février 2018 par [Mathieu Vidard](https://www.franceinter.fr/personnes/mathieu-vidard)

**Au pied de mon arbre**

**Durée : 2 minutes**

Les recherches sur les personnes ayant effectué des balades dans les sous-bois indiquent une baisse significative du stress et de l’épuisement, moins de troubles de l’attention, une amélioration des défenses naturelles et des effets positifs sur la tension artérielle. Alors, bientôt la prescription de bains de forêt ?

Oui et si je peux vous en parler ce matin c’est parce que je viens de traverser, au péril de ma vie, la mystérieuse forêt de bouleaux enneigés qui se trouve au pied de la maison de la radio.

Lieu sauvage bordant l’avenue Kennedy et noyé dans l’ombre des arbres centenaires ; la légende raconte que la nuit, on peut y croiser des loups affamés et les fantômes d’anciennes gloires de notre antenne.

Me voilà donc à 6h30, fragile et vulnérable au milieu des branches alourdies par l’épais manteau neigeux, le silence verglacé de l’hiver ne laissant percevoir que le glissement de mes petites baskets de bobo inadaptées au grand froid.

Pas un bruit, pas une voiture.

Et soudain pendant les *quelques minutes de marche nécessaires* pour atteindre l’entrée de notre maison, le calme et la sérénité s’emparaient de moi.

Je ne faisais plus qu’un avec la nature, flocon parmi les flocons, (*oui bon je sais un gros flocon quand même)* mais comme enivré par le temps suspendu.

Je ne savais pas Nicolas que j’avais à cet instant, la tension artérielle au beau fixe et les défenses immunitaires aussi musclées qu’un catcheur sur-vitaminé.

Et figurez-vous que depuis quelques années, les effets bénéfiques de la forêt font l’objet de travaux scientifiques de la part des Japonais qui désignent cela du nom de ***Shinrin-Yoku***, que l’on pourrait traduire par « *le bain de forêt* ».

C’est l’Agence des forêts du Japon qui a créé ce mouvement en 1982 pour inciter la population à une meilleure hygiène de vie.

Aujourd’hui, le ***Shinrin Yoku*** s’est structuré et il est même officiellement reconnu par le corps médical nippon.

Les recherches sur les personnes ayant effectué des balades dans les sous-bois, indiquent une **baisse significative du stress et de l’épuisement, moins de troubles de l’attention, une amélioration des défenses naturelles et des effets positifs sur la tension artérielle**.

**Est-ce que des travaux en occident montrent la même chose ?**

Oui une étude publiée en 2015 par l’Université de Stanford affirme que le contact avec la nature influencerait positivement notre cerveau en modifiant le flux sanguin dans le **gyrus cingulaire antérieur**… *c’est la région centrale entre nos deux hémisphères cérébraux* …

Résultat : baisse du stress et de la rumination mentale.

Une autre étude très commentée lors de sa publication en 1984 avait révélé que les convalescents d’un hôpital bénéficiant d’une chambre avec vue sur un parc, se rétablissaient plus vite que les autres et consommaient moins d’antidouleurs !

Les **recherches en thérapie de la nature** ne cessent depuis de se multiplier.

Si d’aventure vous aviez envie de tester le *Shinrin Yoku*, pour calmer votre tempête intérieure, l’agence des forêts japonaises vous conseille : de choisir un arbre, de toucher son tronc, d’écouter le bruit du vent dans les feuillages et de sentir l’odeur de l’humus qui vous entoure.

Et lorsque la neige aura fondu, les merveilleux bouleaux de la radio, devrait vous donner l’occasion de vivre à votre tour, l’intensité du « *bain de forêt* ».

<https://www.franceinter.fr/emissions/l-edito-carre/l-edito-carre-08-fevrier-2018?xtmc=arbres&xtnp=1&xtcr=10>