

Le Shinrin-Yoku...

La nature comme médecine préventive.



On entend souvent dire qu'après une journée stressante ou éreintante, prendre un bon bain chaud permet de se relaxer et de se détendre. Pourtant, il existe une autre forme de bain qui procure plus de bienfaits sans vous obliger à devoir consommer une quantité d'eau indécente.

Le Shinrin-Yoku, littéralement « bain de forêt », est né au Japon dans les années 80, mais les avantages pour la santé de cette activité consistant à passer du temps en forêt sont reconnus dans d'autres cultures. Cependant, seul le Japon a fait de cette pratique une pierre angulaire de sa politique de médecine préventive. Oui je sais, nous sommes encore en hiver, mais après avoir lu ce billet, vous aurez hâte d'être au printemps afin de prendre de revigorants bains de forêt.

Une pratique qui repose sur une littérature scientifique de plus en plus abondante

C'est l'Agence des forêts japonaise qui a la première introduite le terme Shinrin-Yoku au début des années 80. L'idée était d'inciter les japonais à se promener en forêt et à éveiller les sens du corps aux nombreuses interactions que le milieu forestier offre. L'Agence reconnaissait cette pratique comme une véritable hygiène de vie, mais aucune étude scientifique sérieuse n'avait encore été publiée qui

pouvait justifier le sentiment de calme et de bien-être ressentis par les personnes pratiquant le Shinrin-Yoku.

Il faudra attendre le milieu des années 90 pour voir apparaître les premières études scientifiques sur les effets physiologiques de la pratique du Shinrin-Yoku. En 1995, Miyazaki et Motohashi ont été les premiers à mesurer les effets physiologiques de la pratique du Shinrin Yoku. Ils ont observé que des sujets qui passaient 40 min en forêt le matin et l'après-midi voyaient une diminution de leur score pour 5 indicateurs du [Profile of Mood States](#), à savoir la tension, la dépression, l'anxiété, la fatigue et la confusion. De plus, leur taux de cortisol salivaire avait diminué par rapport aux conditions de laboratoire, ce fut la première fois que l'effet déstressant du Shinrin-Yoku était mesuré.

D'autres études sont venues compléter les recherches par la suite. On peut citer la diminution du taux de glucose dans le sang chez 87 diabétiques ayant pratiqué des séances de Shinrin-Yoku sur une période de 6 ans ([Ohtsuka et al., 1998](#)). Ohira et al., (1999) ont constaté une augmentation de l'activité des [cellules tueuses naturelles](#) et du taux d'[immunoglobuline A, G et M](#) dans le sang de 20 étudiants ayant passé huit heures en forêt. Les effets psychologiques de la pratique du Shinrin-Yoku ont également été mesurés. [Morita et al. \(2007\)](#) ont analysé l'humeur de 498 sujets ayant marché en forêt durant 4 jours. Résultats, un meilleur sentiment de vivacité et une baisse de l'hostilité et de l'état dépressif durant la journée de sortie en forêt comparée au jour « contrôle », c'est-à-dire sans sortie en forêt.





De leur côté, [Tsutnetsugu et ses confrères](#) se sont intéressés à l'influence des environnements forestiers sur nos sens. En comparant les études sur le terrain et les études en laboratoire, ils ont pu démontrer que nos systèmes sensoriels sont influencés par les informations reçues de façon visuelle, auditive, olfactive et même tactile. Par exemple, les plantes produisent des substances appelées [Phytoncides](#) que nous captions par l'odorat et qui ont des impacts sur certains indicateurs. Ainsi, l'odeur dégagée par les Cèdres du Japon (*Cryptomeria japonica*) a pour effet de faire baisser la [pression sanguine systolique](#) et ce dès 40 à 60 secondes après l'inhalation.

Un cocktail de bienfaits tout en profitant de la nature en se «déconnectant»

Comme on le voit, reconnecter nos sens avec la nature ne peut nous apporter que des bénéfices, c'est un véritable cocktail de bienfaits auquel il faut vous attendre. La littérature scientifique est formelle, *« s'immerger régulièrement dans un environnement naturel peut contribuer à réduire significativement le stress et les symptômes de troubles de l'attention, tout en renforçant le système immunitaire et en augmentant le niveau d'énergie.»*

La pratique du Shinrin-Yoku est accessible à quiconque peut accéder à un environnement forestier, mais il peut aussi s'agir d'un parc assez grand permettant de ne plus entendre les bruits de la ville ou la circulation automobile. Comme

l'objectif est d'éveiller vos sens, il importe de ne pas apporter d'appareils connectés comme les téléphones intelligents ou les systèmes de positionnement par satellite (GPS). Il est même bon de ne pas emporter d'appareil photo afin d'éviter la distraction.

Un autre effet collatéral des bains de forêts et plus généralement des sorties en nature est le fait de redécouvrir la nature. Nous vivons de plus en plus dans de grands centres urbains et passons de moins en moins de temps en nature. Or, apprécier la nature est également une bonne façon de mieux la protéger et de militer pour une société et des politiques publiques qui favorisent la protection des habitats naturels, tant à la campagne que dans les centres urbains et ceci pour notre santé et celle de l'environnement.

Jérémy Bouchez

Hinnovic.org

22 décembre 2014