Sentier de l'Imaginaire
Association « La Forêt Magique »
12600 TAUSSAC

LA FORET ET LA SANTE

Un lien réel à prendre en considération !

L'Homme serait-il en passe de devenir une espèce urbaine ?
Selon les chiffres de l'ONU, la population mondiale peuplant les villes est passée de 746 millions d'individus en 1950 à 3,9 milliards en 2014. En 2050, ce sont 75% des 9 milliards de personnes peuplant la planète qui vivront en ville, mais encore dans les bâtiments, travail et modes de vie contribuant à faire de nous une espèce d'intérieur.

A l'heure actuelle, les européens passent ainsi 90% de leur temps dans des espaces clos, de la maison au bureau en passant par les transports et certains loisirs (musées, cinéma,…).

Or cette façon de vivre éloignée de la nature engendre du stress, des troubles du sommeil et de l'humeur et, plus généralement, des dérèglements au sein des grands cycles naturels de nos organismes participant à la régulation de notre santé.

Le problème est encore plus prégnant dans les mégalopoles en raison, notamment, des longs trajets des banlieusards pour se rendre à leur travail, au stress professionnel et au fait de rester quasiment toute la journée devant un écran. Un tel rythme ne peut qu'entrainer une extrême fatigue, voire la dépression et le burn-out (syndrome d'épuisement au travail).

La marche en forêt ou plutôt le « Bain de Forêt » est à privilégier.

Cette démarche consiste à s'immerger dans l'atmosphère de la Forêt et à s'en imprégner par l'intermédiaire de nos cinq sens : respirer les odeurs de la terre et des essences d'arbres, regarder la couleur des feuilles, des fleurs, du sol, des troncs et des branches, sentir sur sa peau l'air chaud ou frais qui passe à travers le feuillage, écouter le bruissement des feuilles, le bruit d'un cours d'eau, le gazouillis des oiseaux, ou encore goûter les délicats arômes qui emplissent l'air des forêts… Ce n'est qu'une fois mis tous les sens en éveil que peut démarrer la « reconnexion » à la Nature.

Des tests scientifiques effectués sur des marcheurs et randonneurs bénévoles, avant et après « un bain de forêt » sont sans appel. Ils montrent notamment une baisse de cortisol (l'hormone principale du stress), un renforcement du système immunitaire des « baigneurs ». De plus, ont été mises en évidence, une réduction de la pression artérielle, une baisse du taux de glycémie, une amélioration de leurs capacités de concentration et de mémoire mais aussi de leur santé cardio-vasculaire et métabolique.

Ces promeneurs en forêt ressentent, unanimement, une plus grande qualité de sommeil et une meilleure récupération de la fatigue.

De plus, une étude canadienne met en évidence les bénéfices pour la santé des sons de la nature tels que le bruit d'un cours d'eau, le bruissement des feuilles, le chant des oiseaux…

D'où l'intérêt de la marche en forêt !

Les arbres agissent sur l'organisme par le biais des phytocides, des molécules qu'ils diffusent dans l'air pour se défendre contre les bactéries et les champignons et que l'homme absorbe par la peau et les voies respiratoires lorsqu'il se promène en forêt.

Tous les végétaux ont une action positive, certains plus que d'autres. Plus la densité d'arbres est grande, plus l'effet est important. Pour en profiter, il est important « d'entrer en forêt » dans un état d'esprit libre et d'être pleinement présent durant tout le parcours.

Deux heures de marche dans un bois auraient ainsi des effets positifs sur la santé durant une semaine !

Alors, bonne promenade dans la « Forêt Magique » de TAUSSAC !

Eléments extraits de la revue alternative Santé (octobre 2018)
(Référence à l'art et la science du bain de Forêt par le Docteur QUINGLI de l'université de TOKYO/Japon)