

*Extraits partiels d'un article paru dans le Point (avril 2018)*

## PRENEZ UN BAIN DE FORET !

En novembre 2017, depuis son laboratoire tokyoïte, le Dr Qing Li nous avait accordé son premier entretien en français pour expliquer les bienfaits des promenades en forêt. A l'occasion de la parution de son livre « Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt », sorti simultanément dans vingt pays, la conversation a repris, cette fois-ci, à Paris, avec le fondateur de la Japanese Society of Forest Medicine



« Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt », de Qing Li (First Editions, 320 p., 17,95 €).

Propos recueillis par Marie-Christine Moros

**Le Point : Qu'est-ce que le « shinrin yoku » ?**

**Dr Qing Li :** C'est un terme inventé au Japon en 1982 et qui signifie littéralement « bain de forêt ». Comme il y a encore trop peu de données sur l'étude scientifique de ses vertus, les thérapies sont peu connues à l'étranger. En 2006, alors que je présentais mes travaux en Italie, j'ai parlé de « forest bathing » : la salle a ri pensant qu'il fallait se mettre nu parmi les arbres... Cela fait pourtant quinze ans que je mène des expériences en équipe pour prouver scientifiquement les bienfaits d'immersions longues dans les bois. L'engouement pour ce livre prouve que nous parvenons enfin à attirer l'attention des médias européens et américains...

**Quels actifs essentiels capte-t-on en se promenant ?**

Que ce soit deux heures par semaine, ou trois jours par mois, on bénéficie des phytoncides, ces huiles essentielles que produisent les arbres pour se protéger des bactéries. Nous profitons aussi d'une bactérie inoffensive qui se trouve dans les

sols, le *mycobacterium vaccae*. Ces deux éléments ont un effet direct sur notre santé et notre bien-être.

### **Quels effets avez-vous relevés ?**

La baisse de la tension artérielle, la diminution du stress ressenti, un meilleur sommeil, le renforcement de notre système immunitaire par l'augmentation de nos cellules tueuses naturelles, les NK ou « natural killers ».

### **C'est-à-dire ?**

En 2000, une étude menée par un chercheur japonais a montré que lorsque les cellules tueuses étaient très actives chez les individus, que ce soit chez un homme ou chez une femme, ces personnes avaient moins de probabilités de développer un cancer. Tandis que des personnes ayant des cellules NK peu actives avaient plus de probabilités d'en développer un. J'ai utilisé ces résultats pour poursuivre mes propres recherches.

### **Quel en est le résultat ?**

Le tableau sur les cellules NK (*voir l'infographie ci-dessous*) mesurées avant et après un bain de forêt montre que leur taux s'active pendant le « shinrin yoku ». Chez les hommes comme chez les femmes, on constate que les effets se poursuivent pendant un mois. Mais de façon un peu moins marquée chez les femmes, sans doute pour des raisons hormonales.

### **Menez-vous aussi vos recherches avec des personnes atteintes de maladies ?**

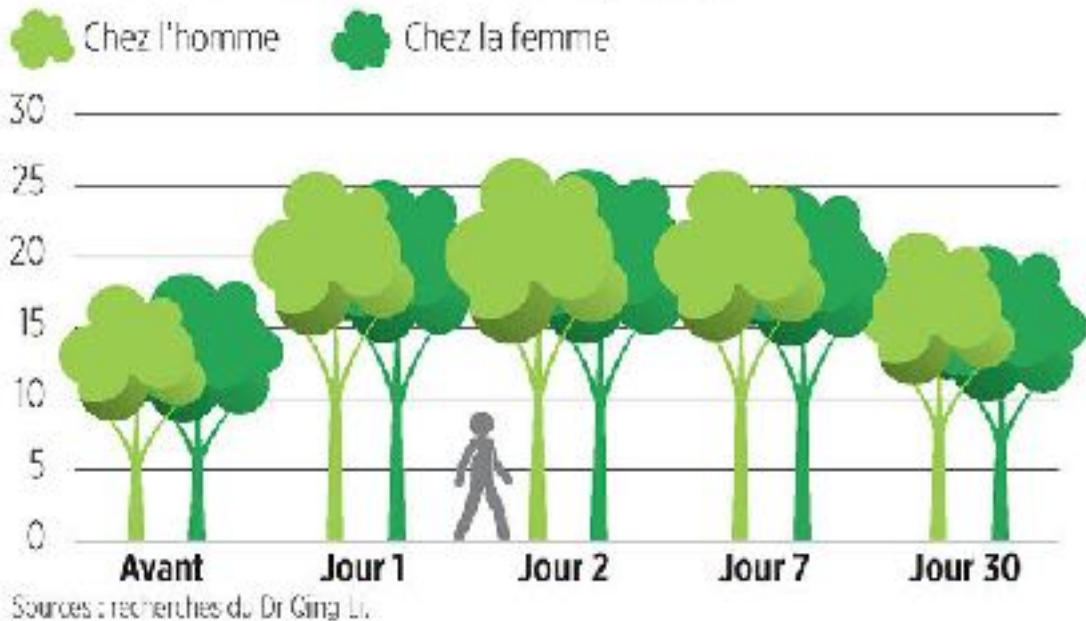
Je me concentre sur des patients souffrant d'hypertension artérielle et sur des personnes dépressives. Le nombre de sujets n'est pas encore suffisant pour que je communique des résultats scientifiques.

### **Quel est le principal pouvoir des forêts sur la santé ?**

Plus qu'un pouvoir de guérison, elles ont un effet préventif. Du point de vue mental, elles agissent sur le stress et nous mettent dans un état de relaxation. Et en réduisant la tension artérielle, elles ont un effet bénéfique pour le cœur.

## Un bain de forêt suffirait à renforcer notre système immunitaire pendant un mois

Activité des cellules tueuses naturelles bénéfiques (NK) en %



### Feillus ou conifères ?

Plus que l'espèce de l'arbre et la surface boisée, c'est la densité qui compte. A l'automne, même quand les feuilles rougissent, des phytoncides se dégagent. Dans un climat tempéré, on peut profiter des arbres à tout moment, du printemps à l'automne. Mais je réitère le fait que ce sont les cinq sens qu'il faut stimuler dans un bain de forêt.