

La Sylvothérapie

Pratique aux multiples vertues

• Santé

Prévention des maladies
Réduction du stress
Réduction de l'hypertension
Diminution de l'effet dépression / burn-out
Augmentation de l'énergie
Renforcement du système immunitaire
Ralentissement du rythme cardiaque
Régulation de l'appétit
Amélioration du sommeil

....

• Bien-être

Production des hormones du bonheur
Exposition à toutes les substances produites par les arbres
Relaxation, détente, reconnexion à soi
Retrouver notre vraie nature humaine

....

• Plaisir

S'amuser à des jeux en famille ou entre amis
Fabriquer des objets / créer / construire
Stimuler ses 5 sens

...

• Développer ses potentiels

Augmentation des performances au travail
Augmentation de la concentration
Développement de la motivation
Réduction de l'absentéisme

...



*Pratique thérapeutique de bien-être qui permet de bénéficier des bienfaits de la nature, et particulièrement des arbres.
Elle prend ses origines au niveau international et est ancestrale.*

D'où proviennent toutes les vertues de cette pratique ?

Tout d'abord, des **PHYTONCIDES** que produisent les arbres. Il s'agit de molécules volatiles produites naturellement par les arbres pour se protéger des bactéries et des champignons. Il en existe plus de 5000 sortes. Ils permettent de purifier l'air de l'espace forestier, et leurs propriétés sont nombreuses :

- **Anti-bactériennes**
- **Anti-fongiques**
- **Anti-microbiennes**
- **Anti-parasitaires**

Par exemple, la PINENE (Phytoncide du pin ou du cyprès) a des effets mucolytique (qui fluidifie le mucus), antiseptique et anti-inflammatoire. Elle permet une production de lymphocytes et donc un renforcement du système immunitaire.

Les arbres qui produisent le plus de phytoncides sont le bouleau, le pin, le peuplier et l'eucalyptus.

Ensuite, les **TERPENES**, qui font partie des Phytoncides, jouent également un rôle important. Il s'agit aussi de molécules volatiles qui, elles, sont responsables des odeurs et des saveurs. Ce sont des messagers chimiques qui ont un rôle de protection et d'attraction, pour les insectes notamment. Les substances aromatiques qu'ils émettent sont le camphre, l'eucalyptol et le menthol. Les terpènes sont présents dans TOUTES les parties de l'arbre et, ce qui est intéressant, c'est que nous les absorbons par le nez (ce qui permet d'alimenter directement notre système nerveux central), et par la peau.

Selon les terpènes, leurs actions peuvent être :

- **Stimulantes ou sédatives (selon notre besoin)**
- **Expectorantes**
- **Décongestionnantes**
- **Réchauffantes**
- **Antiseptiques**
- **Antispasmodiques**
- **Stimulantes du système immunitaire**

Et en pratique, comment cela se passe ?

→ Douche sylvatique : 2h30 en forêt

ou

→ Bain de forêt : 2 jours (3 à 4 séances en forêt)

→ Par thématique

→ Par public

→ Sylvothérapie active et/ou passive

→ Forêt de feuillus ou de conifères

→ Activités récréative, créative, curative, énergétique, culinaire

Ce qui favorise la production de terpènes c'est avant tout le soleil, mais aussi la masse foliaire (feuilles), ainsi que la quantité d'arbres présents.

Les arbres qui en produisent le plus sont le chêne vert, le chêne liège, le hêtre (en été), le châtaignier (en été), les pins / épicéas, le bouleau.

Parlons à présent des **IONS POSITIFS** et des **IONS NEGATIFS**.

Pour les deux, il s'agit de particules chargées électriquement et présentes dans l'atmosphère, dans nos différents environnements, dans notre quotidien.

Les ions positifs sont en partie créés par l'environnement électromagnétique dans lequel nous vivons, et créent des radicaux libres, qui sont, certes indispensables pour notre corps, mais qui peuvent être nuisibles s'ils sont présents en trop grande quantité, en provoquant ainsi :

- Oxydation des cellules du corps (vieillesse prématurée, dégénérescence cellulaire, acidité)
- Stress
- Fatigue
- Nervosité
- Baisse des performances cognitives
- Troubles du sommeil

D'où l'importance de rééquilibrer nos environnements avec des ions négatifs que les arbres, notamment, vont nous procurer. Comment ? Les branches des arbres, en se frottant les unes aux autres grâce au vent, cassent leurs molécules qui libèrent alors une charge électrique négative, ce qui permet une ionisation de l'air. Nous retrouvons cet effet grâce donc au vent dans les arbres, mais c'est également le cas des cascades (molécules d'eau qui se cassent), et des orages.

Pour indice, dans la forêt, il y a 1000 à 1500 ions négatifs / cm³. Dans une voiture, on en trouve 20 à 50 / cm³.

Les ions négatifs favorisent :

- la production d'anti-oxydants
- combattent les radicaux libres.

→ Nous le voyons, au-delà de l'idée pré-conçue que la sylvothérapie consiste à faire des calins aux arbres, de nombreux éléments scientifiques viennent expliquer et appuyer cette pratique aux multiples vertus.

Pensez ainsi à aérer vos maisons, bureaux, voitures, ... régulièrement pour y renouveler l'air et y faire pénétrer des ions négatifs.

Ensuite, il semble également intéressant d'évoquer une bactérie présente dans la terre : la **MYCOBACTERIUM VACCAR**. Cette bactérie, dont les premières vertus ont été mises, accidentellement, en évidence par le Dr Mary O'Brien, a l'avantage d'activer le cerveau permettant de produire plus de sérotonine et de dopamine, qui font partie des hormones, dites du bonheur.

C'est pour cela que toucher la terre, la sentir, marcher pieds-nus dedans, jardiner, et cela 30 min/ jour est bénéfique dans :

- l'augmentation de la joie et du bien-être
- la stimulation du système immunitaire

Mais aussi, et cela a été prouvé scientifiquement, dans :

- le ralentissement de la maladie d'Alzheimer
- la réduction du stress
- la réduction des douleurs, notamment de l'arthrite

Elle est actuellement en cours d'étude sur le cancer du poumon.

Enfin, l'ensemble des couleurs que l'on peut rencontrer dans la forêt, au fil des saisons, va également avoir une influence sur notre état et notre humeur. En effet, les couleurs sont des longueurs d'ondes, et chacune va générer un état d'esprit, et / ou une sensation. C'est ce qu'on appelle la **CHROMATHERAPIE**.

C'est ainsi que :

- le **vert**, couleur neutre et prédominante dans nos forêts, **apaise, détend, rééquilibre, relaxe**
- le **jaune**, va apporter chaleur et joie
- le **rouge** va avoir un effet stimulant, excitant, réchauffant,
- le **bleu**, quant à lui va être sédatif, tranquilisant et anti-inflammatoire

En sylvothérapie, nous allons donc utiliser ces couleurs en fonction du besoin du groupe ou de la personne accompagnée