

INÉDIT A Saint-Triphon, une crèche en forêt ouvrira en août **P.9**

COVID-19 Nouveau financement pour la vaccination chez le médecin **P.7**

COVID-19 La hausse potentielle des cas psychiatriques inquiète Eric Bonvin **P.3**

Le Nouvelliste



SABINE PAPILLOU/A

MERCREDI 28 AVRIL 2021
WWW.LENOUVELLISTE.CH
N° 97/CHF 3.20/€ 3.20
J.A. - 1950 SION 1

LA MÉTÉO
DU JOUR

EN PLAINE

^ 19° v 10°



À 1500 M

^ 10° v 5°



CYCLISME

LE TOUR DE ROMANDIE ARRIVE EN VALAIS

Après le prologue d'hier, le peloton sillonnera les routes valaisannes ce mercredi. Lors de l'étape entre Aigle et Martigny, les coureurs découvriront à Produit une bosse atypique, qui n'a l'air de rien sur le papier mais pourrait en surprendre plus d'un. **P.15**



BAINS DE FORÊT

IMMERGEONS-NOUS DANS LES BOIS

DÉTENTE Venue du Japon, la sylvothérapie fait ses premiers pas dans le Vieux-Pays. Découverte avec des résidents de la fondation Domus. **P.2**



Si la pratique se veut thérapeutique, elle peut aussi être réalisée en prévention ou simplement pour asseoir son bien-être. LE NOUVELLISTE



Le bain de forêt est rythmé par des instants de marche, d'observation et de partage. LE NOUVELLISTE



Les participants sont invités à repérer les nuances de vert autour d'eux et à s'installer près de celle qui les attire. LE NOUVELLISTE

Venu du Japon, le bain de forêt arrive en Valais

DÉTENTE Le bain de forêt est une pratique d'origine japonaise, aujourd'hui scientifiquement reconnue pour ses effets thérapeutiques, et même remboursée par les assurances du Pays du soleil levant. Immersion dans les bois en compagnie d'une guide et de résidents de la fondation Domus.

PAR SOPHIE.DORSAZ@LENOUVELLISTE.CH

«C'est une balade sensorielle. Observez, sentez, touchez pour vous imprégner de la forêt.» A l'orée du bois de Glaivaz, au-dessus d'Ollon, Céline Schenk prépare les cinq résidents de la fondation Domus, une institution de réhabilitation psychosociale, ainsi que les trois professionnels qui les accompagnent, à une immersion totale dans les bois. Durant trois heures, cette accompagnatrice en moyenne montagne et guide certifiée en bains de forêt selon la tradition japonaise mènera le groupe dans cette réserve naturelle. Appelée «shinrin-yoku», la pratique des bains de forêt a été reconnue comme thérapeutique dès les années 80 au Japon. Aujourd'hui, elle commence à faire sa place en Europe. «Au Japon, la sylvothérapie est remboursée par les caisses maladie complémentaires. En Allemagne et en Ecosse, des prescriptions vertes sont désormais délivrées par les médecins en parallèle de la médication ordinaire», ajoute la spécialiste. En Valais, la fondation Domus a déjà organisé deux bains de forêt pour quelques résidents. «Il s'agit de personnes atteintes

« Cette activité aide ces personnes atteintes de troubles psychiques à se recentrer. »

LUC DUBUIS
TRAVAILLEUR SOCIAL AU SEIN
DE LA FONDATION DOMUS

de troubles psychiques, avec un cortège de symptômes qui vont de l'état d'agitation intérieure à des hallucinations auditives et visuelles», détaille Luc Dubuis, travailleur social au sein de la fondation. «Cette activité les aide à se recentrer, à retrouver un calme intérieur.»

Des bases scientifiques solides

A travers le bois de Glaivaz, le bain de forêt est rythmé par des instants de marche, d'observation et de partage. Alors qu'une personne accompagnée se dit épuisée et irritée par l'activité, Céline Schenk invite les participants à repérer les nuances de vert autour d'eux et à s'installer près de celle qui les

attire. L'effet est instantané, la personne se pose au sol et se détend.

Si les bienfaits d'une promenade en forêt sont faciles à ressentir pour tout un chacun, ils ont été scientifiquement étudiés. Dans son livre «Shinrin-yoku, l'art et la science du bain de forêt», le docteur japonais Qing Li dévoile les résultats de ses propres recherches effectuées à la Nippon Medical School de Tokyo.

L'étude qu'il a lancée en 2004 démontre que des immersions en forêt diminuent le taux de cortisol et d'adrénaline (les hormones du stress) ainsi que la pression artérielle. Les bains de forêt activent également le système nerveux parasympathique associé à l'état de repos et de récupération. «Par ailleurs, le système immunitaire en ressort renforcé avec un taux plus haut de cellules appelées «natural killer», ajoute Céline Schenk. Pour le travailleur social chargé des activités au sein de la fondation Domus, ces évidences scientifiques sont essentielles. «Il existe de multiples activités qui permettent de se détendre, mais elles glissent parfois dans l'ésothérisme. Avec les bains de

« Les bains de forêt renforcent le système immunitaire en augmentant le nombre de cellules appelées natural killer. »

CÉLINE SCHENK
ACCOMPAGNATRICE EN MOYENNE
MONTAGNE ET FORMÉE EN BAINS DE
FORÊT SELON LA TRADITION JAPONAISE

forêt, nous pouvons nous reposer sur des preuves concrètes et scientifiques.»

De quelques heures à plusieurs jours

Durant les moments de partage, les participants peuvent exprimer leurs ressentis. Cyrille* remarque que sa respiration est plus profonde et se dit fasciné par les arbres. «On sent qu'ils ont leur organisation, leur propre fonctionnement et peut-être même leur justice...» Jonas*, un jeune résident, se dit apaisé au terme des trois heures d'exploration. «Je me sens calme, je vais sûrement bien dormir ce soir.» Travailleuse so-

cial à Domus, Virginie Perraudin explique que parfois l'effet du bain de forêt est perceptible durant plusieurs jours. «Mais cela dépend de la qualité de leur présence et de leur réceptivité durant l'atelier.» Ce jour-là, le bain de forêt a été réalisé dans une démarche thérapeutique. Mais la pratique ne se limite pas à des per-

sonnes qui suivent un traitement. «Elle peut être faite en prévention ou simplement pour asseoir son bien-être», souligne Céline Schenk. «Dans la tradition japonaise, un bain de forêt dure trois jours. Mais une immersion de deux à trois heures permet déjà de se sentir mieux.»

*Prénoms d'emprunt

Comment la forêt agit sur nous?

La vue de la couleur verte, le chant des oiseaux et le contact d'un arbre sont autant d'éléments qui favorisent la détente. Mais parmi les sens mis en éveil lors d'un bain de forêt, l'odorat semble primordial, selon les recherches du docteur Qing Li. Et cela grâce à l'inhalation de phytoncides, substances volatiles et éphémères libérées par l'arbre pour se défendre contre les champignons et les microbes. L'air en forêt est donc pauvre en microbes et riche en oxygène et huiles essentielles naturelles.

Aussi, chaque espèce d'arbre libère des phytoncides qui lui sont propres. Cela influence donc leurs propriétés. Ainsi, toutes les forêts ne se valent pas. Certaines ont des vertus stimulantes alors que d'autres se veulent plus apaisantes. Les forêts composées majoritairement de résineux (pins, sapins, épicéas, mélèzes, etc.) ont un effet dynamisant et tonifiant. Mais pour chercher la sérénité, mieux vaut se diriger vers les feuillus. Les charmes, les chênes ou les hêtres sont des essences plus propices à l'apaisement. **SD**