

La forêt

Vertueuse Forêt...

La rédaction



/DR

8 La sagesse de l'environnement naturel est depuis longtemps évidente dans la culture des maîtres du Zen japonais. Plusieurs siècles plus tard, des études fines et poussées ont été lancées par les Nippons et permettent d'affirmer scientifiquement les bienfaits thérapeutiques de la marche en forêt ou quand la Nature devient une médecine préventive presque à part entière...

C'est dès 1982 que le gouvernement japonais a inventé l'expression "Shinrin-yoku" pour évoquer l'écho-thérapie et la marche en forêt thérapeutique. Cette relation avec

la nature accessible au plus grand nombre est d'ailleurs intégrée au programme de santé publique du pays. Ce n'est pas un hasard si pique-niquer en masse sous les fleurs de cerisier est un passe-temps national au Japon. Depuis pas mal d'années, il suffit de se retrouver au beau milieu des arbres, actif ou pas. En effet, la randonnée en forêt dont les bienfaits sont reconnus au niveau du cerveau... n'est pas la seule solution. Il suffit de s'asseoir, de somnoler, se détendre tout simplement et pas forcément d'accomplir quoi que ce soit en fait.

Apprendre à se laisser aller ! Gregg Berman, infirmier, expert en milieu sauvage et guide certifié pour l'immersion en Californie dirige un groupe d'épicuriens adeptes de la promenade pieds nus parmi les séquoias afin de reconnecter le système nerveux humain avec la nature et de se retrouver en harmonie avec elle. Ces effets recherchés et atteints grâce à cette reconnexion avec le milieu naturel, ne se dément donc pas. De 2004 à 2012 (*statistiques tous les 8 ans*) les fonctionnaires japonais ont dépensé environ 4 millions de dollars en étudiant les effets physiologiques et psychologiques de la marche en forêt. Pas moins

de 48 parcours thérapeutiques spécifiques ont ainsi été désignés.

Quing Li, professeur émérite japonais a mesuré l'activité des cellules tueuses naturelles dans le système immunitaire avant et après une exposition dans les bois. Il faut rappeler que ces cellules tueuses (NK) fournissent des réponses rapides aux cellules infectées par le virus et répondent à la formation de la tumeur et sont associées à la santé du système immunitaire et à la prévention du cancer.

■ Une fréquence cardiaque plus faible, une pression artérielle plus basse, une plus grande activité nerveuse parasympathique... ■

On sait aujourd'hui pour les personnes que ces temps passés en Forêt permettent une augmentation significative de l'activité des cellules NK. Cela est dû à certaines huiles essentielles (phytoncides) trouvées dans les bois, les plantes, certains fruits et légumes que les arbres émettent pour se protéger des germes et des insectes. On peut donc en conclure que respirer l'air de la forêt ce n'est pas simplement rafraîchissant puisqu'inhaler le phytoncide améliore la fonction du système immunitaire de l'homme.

Moins de stress et baisse de la tension artérielle

Les environnements forestiers favorisent la réduction des concentrations de cortisol, une fréquence cardiaque plus faible, une pression artérielle plus basse, une plus grande activité nerveuse parasympathique (contrôle le système de repos et de gestion du corps) et une activité nerveuse sympathique (réagit aux situations de combats (hostilité) ou de fuites (stress) inférieure à celle des environnements urbains. Des expériences multiples menées sur plusieurs centaines de personnes ayant effectué des promenades en forêt attestent de ces constats.

C'est pourquoi les chercheurs ont écrit cette très jolie formule: "Les environnements forestiers peuvent être considérés comme des paysages thérapeutiques."



Histoires de duels !

1 - Jacques Anquetil et Raymond Poulidor : avant que Merckx ne s'en mêle, la France devait choisir son camp entre l'impérial Anquetil et le magnifique perdant Poulidor. La rivalité entre les deux hommes permettra d'écrire une belle page du Tour de France avec un coude à coude sur les pentes du Puy de Dôme en 1964 resté le symbole de cette lutte acharnée et loyale.

2 - Alain Prost et Ayrton Senna : que ce soit dans la même écurie ou dans des écuries rivales, Prost et Senna se sont toujours disputés la première place, souvent même sur un fond de polémique. Les accrochages successifs liés à cette rivalité auraient même parfois pu tourner carrément au drame. Ayrton quittera la scène comme une rock star alors que le Français finira sa vie dans le monde automobile avec l'aventure Prost Grand Prix qui ternit un peu la légende.

3 - Muhammad Ali et Joe Frazier : 2 combats, une victoire partout, tout le monde est content. Mais si Ali est le plus grand boxeur de tous les temps dans la conscience collective, c'est bien "Smokin' Joe" qui a remporté ce qui fut appelé le "combat du siècle" en 1971 au terme de 15 rounds exceptionnels de densité et d'intensité.

4 - Valentino Rossi et Max Biaggi : Biaggi n'a sans doute pas digéré la sympathie du public pour Rossi. Les tensions émergèrent même en dehors des courses pour finalement laisser le dernier mot à Rossi sur les pistes. Coups d'épaules, provocations lors de dépassement, les deux hommes en sont même arrivés à déclarer à la presse un cessez-le-feu, avant que la rivalité n'ait des conséquences sur la sécurité des pilotes.

5 - Cristiano Ronaldo et Lionel Messi : une confrontation d'école : un gentil et un méchant. Un type discret et poli face à un type arrogant et bling-bling. Un paragon du jeu collectif contre un technicien un peu individualiste, un mec formé au club contre le plus gros transfert de l'Histoire, une équipe qui réinvente le jeu contre une formation qui pourrait les matchs... Tout est fait pour caricaturer cette opposition entre deux immenses joueurs qui marqueront, à leur manière, l'Histoire du foot.