Chronique : vous aimez marcher dans la forêt?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2018)**

Heft 99

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

A cœur ouvert

par **Rosette Poletti**

Vous aimez marcher dans la forêt ?

La plupart des gens répondent «oui» à cette question. Moi aussi, j'ai toujours trouvé du bien-être et de la sérénité dans les forêts.

Petite, je devais en traverser une pour me rendre à l'école et j'appréciais déjà ce grand silence et la beauté qui changeait au rythme des saisons. Plus tard, j'ai suivi un cours sur l'énergie des arbres, j'ai appris à les enlacer pour me nourrir de cette énergie. A cette époque, cela paraissait farfelu à nombre de mes amis! Récemment, mon intérêt pour les arbres et les forêts a été stimulé de nouveau par le magnifique livre de Jean-Marie Defossez, *Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres.* Grâce à lui, j'ai encore mieux compris les liens entre les arbres et les humains. C'est grâce aux arbres que furent construits les premières huttes, que furent façonnés arcs et flèches. C'est grâce au bois des arbres que des feux permirent d'éloigner les bêtes sauvages et que les aliments purent être cuits. C'est surtout le pouvoir guérisseur des arbres qui m'a passionnée. Defossez est physiologiste, spécialiste de la gestion du stress et des inflammations. Il cite des travaux de la Faculté de médecine de Tokyo: il semblerait que deux heures de marche dans les bois améliorent les défenses immunitaires, réduisent la pression artérielle et la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress. Ces «bains de forêt» augmentent aussi les globules blancs capables de tuer les cellules cancéreuses.

L'auteur nous invite à «pratiquer la sylvothérapie» par la détente, la méditation, l'observation, l'utilisation de nos sens. Dernièrement, les scientifiques ont découvert que les arbres communiquent entre eux, ce que postulaient depuis longtemps les Indiens d'Amérique et les poètes: Jacques Prévert écrivait:

«Les arbres parlent arbre. Comme les enfants parlent enfant. Quand un enfant de femme et d'homme. Adresse la parole à un arbre. L'arbre répond, l'enfant entend...»

Alors que le printemps approche, je vous invite à vous initier à la sylvothérapie et à aller marcher dans nos belles forêts. C'est (encore!) gratuit et sans effets secondaires nocifs!

www.sylvotherapie.net

Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres, ***Ed.Jouvence***

Audition Chailly
Faites entendre votre caractère
Avenue de Béthusy 91
1012 Lausanne
021 657 37 37
www.audition-chailly.ch

AUDITION DE LA SARINE
ENTENDRE ABSOLUMENT
Rue de Locarno 7
1700 Fribourg
026 321 35 35
www.auditiondelasarine.ch