

Auprès de mon arbre

NATURE Biologiste de formation, Jean-Marie Defossez publie un livre sur les bienfaits des arbres. Ils nous apaiseraient

AUDEFERBOS
a.ferbos@sudouest.fr

Jean-Marie Defossez n'a rien d'un farfelu. Pourtant, il lui arrive d'embrasser des chênes. Il s'en explique dans un livre paru aux éditions Jouvence : « Sylvothérapie : le pouvoir bienfaisant des arbres ». À l'heure où le forestier allemand Peter Wohlleben a vendu plus d'un million d'exemplaires de sa « Vie secrète des arbres », faut-il s'étonner ?

Au départ, Jean-Marie Defossez est un scientifique, biologiste de formation, et physiothérapeute. Après avoir écrit sa thèse, voilà qu'il ressent l'impérieuse nécessité de planter des arbres. « J'ai acheté une ferme à rénover en Loire-Atlantique, et j'ai planté, semé, greffé, bouturé. Et c'est à partir de là qu'ils ont pris tant d'importance pour moi », résume-t-il. Sans qu'il se l'explique par A plus B, à leur contact un mieux-être apparaît, et même, prétend-il, son mal de dos disparaît.

Le phénomène l'intrigue : existe-t-il un effet de détente ou de relaxation musculaire au contact des arbres ? Ses premières recherches l'éclair-

rent : « J'ai découvert qu'il y avait des bains de forêt au Japon, que la sylvothérapie existait déjà. Ou encore que les arbres font partie de l'Histoire : ils occupent une place majeure dans la mythologie chez les Égyptiens, les Incas, en Papouasie Nouvelle-Guinée... » Dans cet inventaire, surgissent les arbres à clous ou à loques, aux pouvoirs guérisseurs, il en trouve par exemple dans le nord de la France. « Certains soignent les furoncles, d'autres la toux », assure-t-il.

« Arrêtons de cogiter »

Face à ces bienfaits supposés, deux solutions s'offrent au scientifique : « trouver une justification académique, comme au Japon où les spécialistes font des analyses de sang sur des sujets après des balades en forêt et observent la diminution du taux de cortisol, l'hormone du stress, ou d'autres paramètres physiologiques, comme la dynamisation du système immunitaire, la réduction des inflammations. » Ou alors, faut-il oublier la rationalité et se fier à « l'intuition, à l'émotion et au ressenti. » C'est le chemin qu'il choisit : « la forêt est un es-



« Si on arrive à dépasser la sensation de ridicule lorsqu'on embrasse un arbre en forêt, on en constatera les bienfaits », assure Jean-Marie Defossez. PHOTO SHUTTERSTOCK

pace de liberté, arrêtons de cogiter et recevons ce qui vient. Il y a des choses qu'on ne comprend pas et ce n'est pas pour ça qu'elles n'existent pas. »

Le sylvothérapeute établit aussi une méthode pour faire le plein de bienfaits en forêt. Premier exercice lors d'une balade : modifier sa respiration, « inspirer sur cinq pas, expirer sur sept ». « Ce rythme respiratoire induit une cascade de modifications physiologiques », assure-t-il. Un exer-

cice à suivre au moins 5 minutes, et le plus longtemps possible. « Dans cet état de conscience modifié, il se passe quelque chose : ce n'est plus vous qui regardez la forêt, mais la forêt qui entre en vous. Les préoccupations quotidiennes et autres cailloux de la vie se mettent sur pause. »

Un exercice qui pourrait être valable dans un autre cadre si les arbres n'avaient pas une dimension symbolique si forte, « inspirant l'enracine-

ment solide ». « Il y a même eu une étude établissant que les patients ayant vue sur un arbre depuis leur chambre d'hôpital avaient un taux de guérison plus important. »

Dans la continuité, Jean-Marie Defossez développe une formation destinée à tous ceux qui organisent des balades familiales en forêt ou des visites naturalistes ou touristiques. Et maintenant promenons dans les bois ! Pendant que le loup n'y est pas. .

LES JOURS C MAINTENANT



CITROËN C4 PICASSO

LE CONFORT EN GRAND



REPRISE ARGUS®

+ 5000€⁽¹⁾



- 11 AIDES À LA CONDUITE*
- 3 SIÈGES ARRIÈRE INDÉPENDANTS
- 5 OU 7 PLACES*

PORTES OUVERTES CE WEEK-END*

INSPIRED BY YOU

CITROËN préfère TOTAL (1) 5 000 € TTC pour l'achat d'un Citroën C4 Picasso neuf, composés d'une remise de 3 000 € sur le tarif Citroën conseillé au 04/01/18 et d'une aide reprise Citroën de 2 000 €, sous condition de reprise et ajoutés à la valeur de reprise de votre ancien véhicule. Cette valeur est calculée en fonction du cours de l'Argus®, selon les conditions générales de l'Argus® disponibles sur largus.fr, déduction faite d'un abattement de 15% pour frais et charges professionnels et des éventuels frais de remise en état standard. Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable jusqu'au 31/01/18 dans le réseau Citroën participant. *Selon autorisation préfectorale. * Equipements de série, en option ou non disponibles selon les versions.

CONSOMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO₂ DE CITROËN C4 PICASSO : DE 3,6 À 5,8 L/100 KM ET DE 94 À 134 G/KM.

avis clients
★★★★★
CITROËN ADVISOR
citroen.fr

