

# La sylvothérapie

la voie des marches immersives et contemplatives



## Qu'est-ce que la sylvothérapie?

La **sylvothérapie** est une pratique de plein air qui vise la contemplation et la méditation consciente dans un environnement boisé.

## Histoire de l'origine de cette pratique :

Il y a de cela 40 ans, alors que le Japon présentait le concept de *shirin-yoku* (qui se traduit par « bain de forêt ») pour les citoyens stressés, l'Amérique du nord commence à s'intéresser au concept de sylvothérapie reprenant l'idée d'une connexion avec la nature enseignée par les peuples indigènes. Carolynne Crawley guide de sylvothérapie certifiée de Toronto aux ancêtres Mi'kmaq rappelle que « La pratique de la sylvothérapie n'est pas nouvelle... ce sont de nouveaux mots pour décrire une pratique ancestrale de relations avec la Terre, les eaux et tous les êtres vivants. »

## Les bienfaits des bains de forêt et de la marche contemplative :

La recherche suggère que passer du temps dans la nature favorise le bien être en développant des émotions positives. Des études menées en sylvothérapie démontrent une amélioration de la mémoire et de la capacité de concentration, une diminution du stress et une régulation de la tension artérielle diastolique, du cortisol salivaire et de la fréquence cardiaque. Les bains de forêt contribuent également à prévenir le diabète, les maladies cardiovasculaires et auraient une incidence sur les comportements prosociaux tels que l'engagement et la cohésion de groupe, une amélioration de l'humeur et de l'estime de soi (rapport Daily dose of Nature).

*Les environnements  
verts augmentent notre  
bien-être mental.*



*Une dose quotidienne  
de nature combat le  
diabète.*



*La nature au travail  
nous rend plus heureux  
et plus productifs.*



N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt  
Tél. 01.46.44.94.29 – [contact@artkadi.com](mailto:contact@artkadi.com)  
Site web : [www.artkadi.com](http://www.artkadi.com) - Code RNN : 9412Z

# La sylvothérapie

la voie des marches immersives et contemplatives



La marche immersive et contemplative a une incidence sur la santé mentale et réduit les risques de blessures. Cette activité favorise le développement de la **puissance musculaire** et de la **masse osseuse**, ce qui réduit le risque d'ostéoporose.

Les personnes pratiquant la marche immersive en forêt effectuent un « pèlerinage physique » qui contribue à limiter les risques de 20 à 30 % de développer des maladies chroniques telles que l'hypertension, les affections cardiovasculaires, le diabète, l'obésité et de nombreux types de cancers. Ainsi, 4 heures de marche hebdomadaires diminuent le risque de **fracture de la hanche** de 43 %. Au moins **3 heures hebdomadaires** de marche diminuent de 35 % le risque de **crise cardiaque** et de 34 % celui d'**hémorragie cérébrale**. Une promenade en pleine nature d'une demi-heure par jour peut réduire les **symptômes dépressifs** de 36 %.

D'un point de vue cérébral, la sylvothérapie, stimule les fonctions cognitives comme la capacité de concentration, la mémoire de travail, la capacité à résoudre des problèmes, le traitement de l'information et la prise de décision. La réduction du stress est un effet évalué transcrivant une régression des syndromes dépressifs et d'anxiété majeure.

Plus vous marchez en immersion « bain de forêt », plus vos **poumons** absorbent de l'oxygène. Cet apport accru d'oxygène alimente le **cerveau** via les vaisseaux sanguins, et permet la libération des toxines par le système de régulation tissulaire et cutané, cela a un impact sur la diminution des insomnies (production de **mélatonine**).

La marche libère des **endorphines** et de la **sérotonine** qui assurent une bonne humeur spontanée. Les personnes en phase de sevrage de tabagisme produiront de la **dopamine**, (l'hormone du bonheur), qui apaisera le manque de nicotine.

## **En conclusion :**

Si notre cerveau ne fait aucune distinction entre la **nature réelle** et une représentation visuelle de celle-ci, comme une photo ou un documentaire sur la nature et produit des effets bénéfiques sur notre bien-être, la marche contemplative immersive augmente les bienfaits sur pas moins de 24 affections (étude menée par l'Université d'East Anglia à Norwich (R.-U.), pour une promenade quotidienne de 30 minutes).



N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt  
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com  
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z