





Mise au vert

Par MÉLANIE NAUCHE.

*Elle nous relie au réel, à l'espace-temps, au cycle des saisons
et à la force des éléments : et si passer
du temps dans la nature était le meilleur moyen de se reconnecter
au monde, comme à soi-même ?*

Maquillage Clarins avec la Poudre Twist To Glow Mandarin Glam, le Stylo Yeux Waterproof Chestnut et le mascara Wonder Perfect 4D Waterproof Perfect Black. Maillot de bain deux pièces, Dior. Colliers, All The Must et Lubie Paris.

Retour aux sources À l'ère du digital, alors que plus de la moitié de la population mondiale vit en zone urbaine, de nombreux scientifiques cherchent à prouver cette intuition commune : la nature nous fait du bien, et même plus, nous soigne. En 2019, un rapport de l'Inserm affirmait que non seulement notre santé dépend de la biodiversité du monde naturel, mais aussi que santé humaine, santé animale et santé environnementale sont interconnectées. «Nous savons instinctivement interagir avec la nature. Ce dialogue est inscrit en nous, même s'il semble nous échapper à mesure que nous perdons pied dans des quotidiens hors sol. Se reconnecter à la nature, c'est retrouver son bon sens, et habiter pleinement son corps du sommet de la tête jusqu'aux pieds, nos racines», affirme la réflexologue Gwenn Libouban. Un contact régulier avec la nature aurait des effets sur 1) notre santé : équilibre du microbiote, baisse du rythme cardiaque et de la pression artérielle, amélioration des fonctions cardio-vasculaires, des troubles respiratoires et de l'immunité. Et 2) notre bien-être psychologique et émotionnel : effets anti-déprime, diminution de la fatigue et du stress, amélioration de la concentration, de la sérénité et de la clairvoyance. Parmi les études les plus édifiantes, celle bien connue de Roger S. Ulrich prouve même que la simple vue d'un petit bout de nature depuis un lit d'hôpital améliore nettement la récupération des patients après une intervention chirurgicale, entraînant une baisse du taux de cortisol et un renforcement des défenses immunitaires.

Cure de nature Un plongeon dans la mer, une sieste dans l'herbe ou une promenade à la campagne... Nombreuses sont les activités au plus proche des éléments qui, pratiquées régulièrement, nous permettent de lutter contre ce syndrome de manque de nature. Parmi elles, le Shinrin Yoku, venu du Japon, consiste à s'immerger au cœur de la forêt, y marcher lentement, en pleine conscience, pour capter son atmosphère et se synchroniser avec elle. L'air pur favorisé par les feuilles dépolluantes, le silence ponctué d'onomatopées naturelles, ou encore les phytoncides aux propriétés antibactériennes dégagées par les arbres, ont effectivement de multiples bienfaits sur notre bien-être global. «Le climat forestier conduit à un meilleur équilibre nerveux, sympathique et cellulaire. Cet équilibre est favorable au corps, notamment pour combattre les maladies cardio-vasculaires et faciliter le renouvellement cellulaire (...) D'ailleurs, quand vous vous baladez dans une forêt de résineux, vos protéines anticancéreuses sont déjà en train de s'activer», confirme Pascale d'Erm dans son livre *Natura* (éditions LLL). À pratiquer au moins deux heures par semaine pour en ressentir vraiment les bénéfices.

Les arbres, nos meilleurs alliés ? C'est tout le propos de la sylvothérapie, qui consiste notamment à enlacer un arbre pour y puiser son énergie. José Le Piez, spécialiste en la matière, explique : «Sur le plan purement émotionnel, il est indéniable que les arbres nous apportent cette notion de reliance avec nos racines



profondes, avec la douceur de ce que les Indiens appellent la Terre Mère. Cette disposition psychologique favorise l'assimilation par le corps des bienfaits chimiques et électromagnétiques apportés par les arbres. Ainsi, nous constatons une meilleure assimilation de l'oxygène, un rééquilibrage des charges électriques cellulaires, ainsi qu'une augmentation des cellules tueuses qui défendent notre organisme.» Choisir un arbre sain, et favoriser les résineux, le chêne ou le charme, à la fois forts et calmes, actifs contre les maladies pulmonaires. Il paraîtrait même, d'après de récentes découvertes scientifiques, que les arbres émettent des fréquences sonores au pouvoir apaisant... «Nous n'en sommes qu'au début. Il faut encore ouvrir nos consciences, et poursuivre parallèlement les investigations scientifiques, qui sont très récentes, concernant les arbres. Nous allons de découverte en découverte, tout en expliquant des savoirs anciens considérés jusqu'ici comme des superstitions», conclut José Le Piez.

5 lieux pour pratiquer l'immersion dans la nature, éveiller ses sens, resynchroniser son corps et renouer avec le vivant.

Essence des bois Cela se passe dans le cadre idyllique du château du Launay, en Bretagne, entre les mois de février et mars, quand les bouleaux se réveillent de leur sommeil hivernal. Lors de cette cure de 21 jours, le but est d'assurer 3 heures de randonnée quotidienne pour trouver des bouleaux et consommer leur sève à peine sortie du tronc, afin de bénéficier de toutes ses vertus anti-fatigue, drainante, reminéralisante et anti-oxydante. Le reste de l'année, on profite d'une cure végétale holistique pour faire le plein de bonnes vitamines et rééquilibrer son Ph, d'un jeûne hydrique composé exclusivement de liquides pour rééquilibrer son métabolisme, ou encore d'une monodiète, qui consiste à se nourrir d'un seul aliment sous différentes formes... L'objectif commun ? Se détoxifier en douceur, suivre son rythme et reposer son système digestif, pour un esprit désemparé et une énergie au sommet.

Séjour détox sève de bouleau fraîche, torrent de vie et cure végétale, au château du Launay, 1800 €. chateaudulaunay.fr

À la belle étoile Une chambre en verre posée sur des pilotis de 4 mètres de hauteur, en plein cœur des bois... C'est l'idée d'Anne-Caroline Frey, ancienne Parisienne reconvertie, passionnée de sylvothérapie, à la tête de 18 lodges pur luxe dispersés dans un domaine de 300 hectares. Ici, la nature est reine, et toutes les activités ont été pensées pour être vécues en symbiose avec elle : bassin de nage avec plage en bois, salon d'été de plantes aromatiques, ou encore massages à l'huile essentielle conçue à partir des arbres voisins aux phytoncides bienfaiteurs. Loire Valley Lodges, 270 € la nuit.

Ateliers verts Encadrée par des experts de la nature, on évolue au plus proche des éléments pour un éveil des 5 sens. 1) Le toucher, via une pratique intensive de la sylvothérapie. 2) L'ouïe et l'odorat, grâce aux messages sonores et olfactifs des arbres. 3) La vue, lors d'une échappée artistique dans le sentier de land art. Et enfin, 4) le goût, grâce au menu totalement végétal concocté par le chef Nicolas Masse. On termine cette journée hors du temps l'esprit clair et les deux pieds bien ancrés au sol. Les Sources de Caudalie, 95 €.

Souffle naturel Une parenthèse au cœur de la mythique forêt de Brocéliande, articulée autour de la coach-respiration. Ici, pas de considération magique ou ésotérique mais un vrai réancrage à la terre, au rythme de séances de sylvothérapie, de respiration méditative, d'immersions sensorielles ou encore de «marches respirées» en milieu forestier. Tout simplement le programme idéal pour transporter notre esprit bien loin de l'agitation du quotidien.

Stage anti-stress «Respirer avec les arbres», renseignements au 06 04 06 28 32.

Immersion totale Parce qu'il associe les trois vertus de la sylvothérapie (créative, curative et énergétique), ce programme imaginé par le guide sylvestre Thierry Beaufort englobe tous les bienfaits que la forêt peut offrir. Une journée hors du temps entre barefooting, tree-art, relaxation hors-sol ou encore découverte de son arbre protecteur... Pour maîtriser à fond toutes les techniques du shinrin yoku, et les reproduire ensuite lors de ses promenades solo.

100 € par personne, en forêts de Fontainebleau, Barbizon et des Trois Pignons. aupresdemonarbre.org

«LA NATURE nous relie instinctivement à notre essence archaïque. Ses bienfaits sont MULTIPLES tant sur les plans physique, émotionnel et énergétique, que spirituel. Elle met nos 5 sens en éveil, nous RECHARGE et nous REVITALISE.» — Gwenn Libouban, réflexologue

Maquillage Clarins avec le Lait Maquillant Milky Boost Milky Cashew, le crayon Khol Carbon Black, le mascara Wonder Perfect 4D Perfect Black et, sur les lèvres, le Lip Twist Duo Purple Escape.