

# Du vert pour le cerveau

Le doux bruissement des feuilles, la délicatesse des tons de vert, l'odeur de la terre: qui n'a pas goûté aux délices d'une balade en forêt en songeant aux vertus médicinales, vieilles comme le monde, des arbres? Au Moyen Âge, on combattait les inflammations à l'aide de l'écorce des arbres et se frottait la tête de feuilles vertes pour chasser le mal de tête. En 1845, Henry David Thoreau écrivit «Walden ou La vie dans les bois», livre dans lequel il narre sa vie à l'écart de toute civilisation et dont s'inspirent jusqu'à nos jours les marginaux de tous les pays du monde.

Au Japon, le Shinrin-Yoku, «le bain de forêt», est une pratique thérapeutique toujours largement répandue. Des médecins, des femmes d'affaires, des employés se promènent tous les jours en forêt, respirant à pleins poumons pour retrouver ou garder la santé. Les effets psychiques et physiques en sont tels que le même gouvernement recommande cette pratique. Les scientifiques s'y sont intéressés à leur tour et les résultats de leurs études sont impressionnants. Une équipe de chercheuses de San Francisco en a recensé 64 qui étudient les bienfaits de l'immersion en forêt, dont les principaux bénéficiaires semblent être le système immunitaire, le cœur, le système respiratoire ainsi que bon nombre de troubles psychiques tels que dépression, anxiété et troubles de l'attention.

## Une pharmacie verte

Si tous les effets que l'on observe ne sont pas explicables, leur réalité, en revanche, n'est pas contestée. Les phytoncides, substances aromatiques que les arbres excrètent pour écarter la vermine et tenir également à distance des bactéries nuisibles pour l'homme, semblent jouer un rôle prépondérant. Les phytoncides des résineux ont des effets semblables à ceux des antibiotiques. Ils renforcent le système immunitaire et font de la forêt une sorte de pharmacie verte. Des équipes de la Ludwig-Maximilians-Universität de Munich cherchent actuellement à savoir si des effets du même genre ne seraient pas à même d'améliorer la broncho-pneumopathie obstructive chronique (BPCO) ou les douleurs chroniques des articulations.

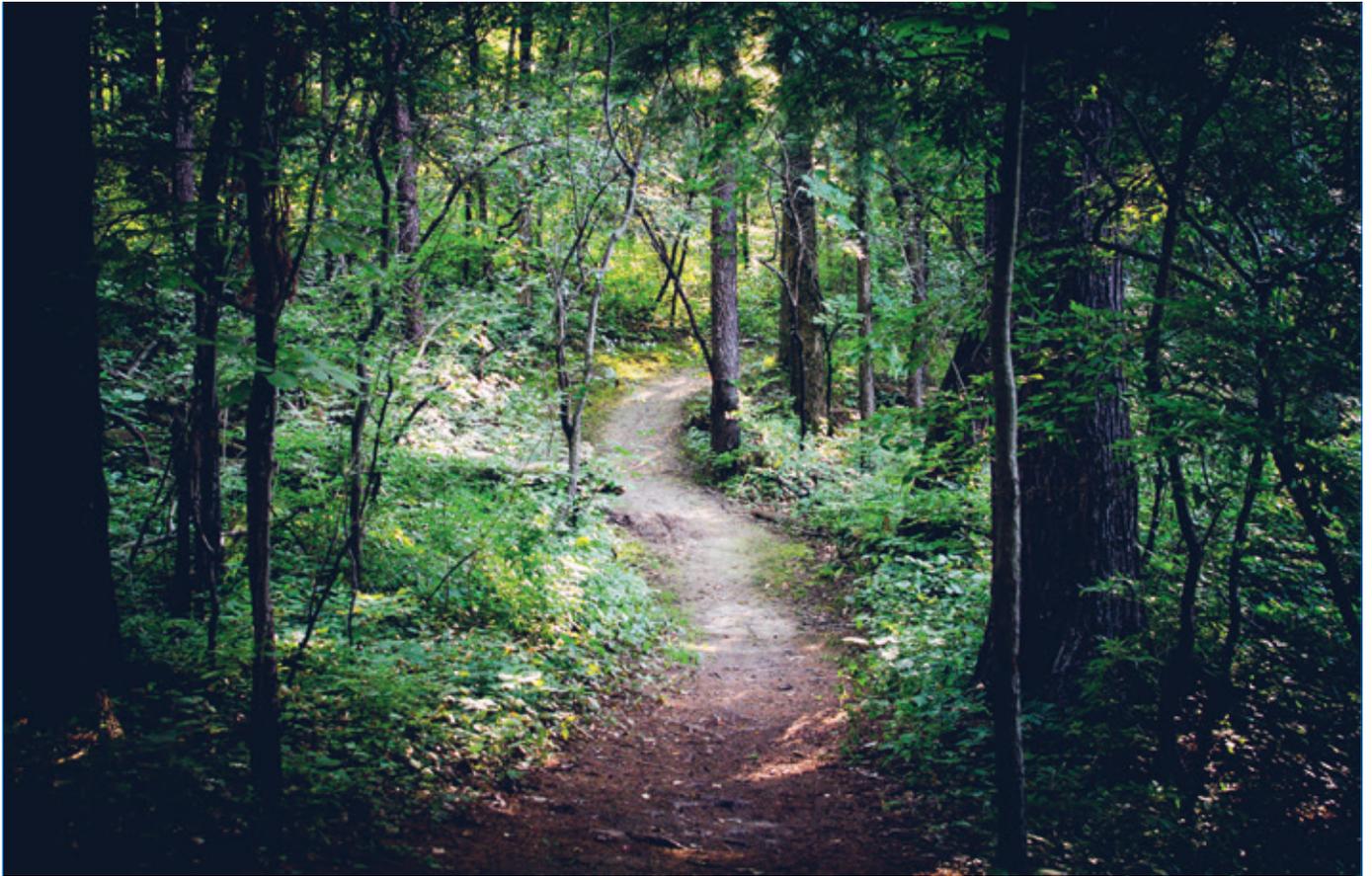
Une démonstration particulièrement spectaculaire a été fournie par une équipe japonaise. Celle-ci a constaté une augmentation des cellules tueuses de 50 % en deux jours dans le sang de volontaires ayant passé six heures de temps en forêt. L'augmentation de ces cellules du système immunitaire, capables de reconnaître et de détruire les cellules malades, dont les cellules cancéreuses, était encore nettement mesurable au bout d'un mois. Si les chercheurs estiment que beaucoup d'études seront encore nécessaires, les résultats actuels semblent indiquer qu'une promenade en forêt pourrait même contribuer à la prévention du cancer.

## Stress en baisse, performances cognitives en hausse

Quoi qu'il en soit, la forêt est également un bienfait pour le cerveau. Quelques minutes suffisent pour faire baisser nettement le taux sanguin du cortisol et de l'adrénaline, deux hormones du stress. Un taux durablement élevé de cortisol est associé au surpoids ainsi qu'aux troubles cardiovasculaires, mais aussi aux dépressions et aux troubles anxieux. En plus de son effet sur l'agitation, le stress et l'anxiété, la forêt apaise également les personnes souffrant d'états dépressifs et confusionnels.

D'autres études font état d'un renforcement des performances cognitives. Les adolescents qui se détendent entre des arbres à l'école ont encore, des heures après, des facultés de concentration plus élevées que s'ils vivaient dans des déserts de béton. Le fait de se donner de l'exercice en forêt est particulièrement bénéfique pour le cerveau. Les neurosciences sont formelles: avec le temps, les performances cognitives d'une personne y faisant régulièrement ne serait-ce qu'une brève promenade sont meilleures que celles d'un indécrottable paresseux. Cet effet est particulièrement bien documenté à un âge élevé et encore plus marqué que celui des activités culturelles ou du jogging cérébral.

Un test récent montre que l'on peut très bien profiter des bienfaits de la forêt sans bouleverser sa routine quotidienne. L'effet optimum s'obtient moyennant un séjour au vert de 20 à 30 minutes, après quoi les taux hor-



Rien qu'à voir une forêt on se sent mieux.

Photo : Unsplash

monaux continuent certes à s'améliorer, mais plus à la même vitesse. Un rythme de deux à trois escapades par semaine suffit: les taux hormonaux remontent aussi si l'on passe son temps tranquillement assis sur une souche.

#### **Il suffit de quelques arbres**

La science n'oublie personne, même pas les citadins les plus endurcis. Pas besoin de toute une forêt. Les gens qui vivent dans des régions verdoyantes se portent mieux – au psychique comme au physique – a-t-il été démontré à Toronto. Bien que les auteurs de l'étude aient tenu compte du fait que les gens qui vivent au vert ont souvent un niveau de vie plus élevé que les autres, les résultats sont indiscutables. Même des photos d'arbres ou de forêts, disent-ils, ont un effet bénéfique sur l'humeur. Sans oublier ce que l'on voit par la fenêtre, comme l'a constaté en 1984 le professeur d'architecture Roger Ulrich à l'occasion, restée fameuse, d'une expérience sur le rétablissement de personnes opérées de la vésicule biliaire. Celles dont les fenêtres donnaient sur des arbres se remettaient plus vite de leur opération et avaient besoin de moins d'analgésiques.

Si le « bain de forêt » à la japonaise vous laisse de marbre, songez au moins à mettre un peu de vert dans votre quotidien. Mais combien plus profitable ne serait-il pas de consacrer chaque semaine une ou deux heures à faire avec ce marginal de Thoreau votre retour à la nature !