

*Cet article est un travail d'entraînement journalistique : un exercice de style pour pratiquer l'enquête, le reportage et l'interview dans des conditions fictives.*

# **Le bain de forêt : quand la nature apaise l'esprit**

*Née au Japon dans les années 1980, la pratique du shinrin-yoku — ou bain de forêt — séduit de plus en plus les Français. Entre quête de sérénité et arguments scientifiques, elle trouve aujourd'hui sa place dans les offres de bien-être et même dans les programmes de santé publique.*

Marcher en silence, respirer profondément, observer l'écorce d'un arbre... Derrière ces gestes simples se cache une pratique aux vertus reconnues. Le shinrin-yoku, littéralement "immersion en forêt", a été officialisé par le gouvernement japonais en 1982 pour lutter contre le stress, dans un contexte marqué par l'urbanisation et le surmenage. Vingt ans plus tard, la pratique émerge en France : il y a une dizaine d'années, d'abord via des thérapeutes et guides formés au Japon, avant d'être repris par des associations et des acteurs du tourisme vert.

## **Les preuves scientifiques derrière l'expérience sensorielle**

Des études menées par l'Université de Chiba (Japon) ont montré qu'une immersion de deux heures en forêt permet de réduire de 12 % les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. En parallèle, la fréquence cardiaque ralentit et la tension artérielle baisse. Les phytoncides, molécules volatiles dégagées par les arbres, joueraient un rôle dans cet effet relaxant. En France, des médecins généralistes commencent à recommander des "ordonnances vertes", incitant leurs patients à passer du temps en nature.

## **Une tendance bien-être mais aussi un marché**

Aujourd'hui, les bains de forêt sont proposés par des praticiens indépendants, des hôtels de charme et même certaines entreprises, qui y voient un outil de prévention du burn-out. Selon l'Observatoire des loisirs en plein air, près de 15 % des Français ont déjà testé une activité de sylvothérapie. « C'est devenu un véritable marché du bien-être, mais il faut rester vigilant : la pratique n'est pas réglementée et tout le monde peut s'improviser guide », prévient Claire D., praticienne certifiée.

*Cet article est un travail d'entraînement journalistique : un exercice de style pour pratiquer l'enquête, le reportage et l'interview dans des conditions fictives.*

Réglementée ou non, la pratique garde un atout indéniable : rappeler qu'au milieu des agendas saturés et des écrans omniprésents, il suffit parfois d'un pas dans les bois pour retrouver un souffle d'équilibre.