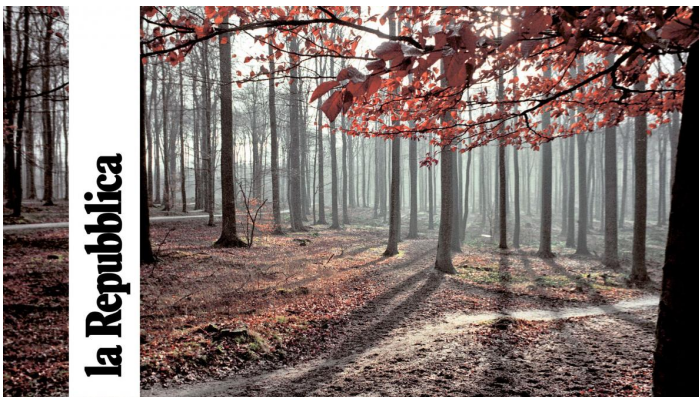


Le «bain de forêt», pour recommencer à respirer après une infection au covid

Le Shinrin-yoku est né au Japon. Cette thérapie aide les patients atteints de sclérose en plaques, les dépressifs ou encore les personnes guéries du covid souffrant de complications pulmonaires. La neurologue italienne Giovanna Borriello en a évalué les effets.

Avec LÉNA, découvrez le meilleur du journalisme européen.



Jean-Frédéric Hanssens

Par Tiziana Moriconi (La Repubblica)

Le 8/04/2021 à 11:12

Il existe des endroits, comme les forêts, qui nous aident à nous sentir mieux, et qui semblent même avoir un effet mesurable sur nos paramètres physiologiques. Cela enlève certes un peu de poésie à la pratique, mais décrire un concept intuitif au moyen de données a toujours son intérêt, ainsi que des retombées potentiellement utiles. Giovanna Borriello, neurologue de 44 ans – dont vingt ans passés à s’occuper de patients atteints de sclérose en plaques –, en est convaincue, et elle n’est pas la seule. A tel point qu’elle a mesuré, tableaux en main, les effets qu’un contact profond et guidé avec la nature peut avoir tant sur des personnes atteintes de sclérose en plaques que sur d’anciens patients covid se plaignant de séquelles pulmonaires.

« Cela s’appelle la sylvothérapie », explique Giovanna Borriello, « mais je tiens tout de suite à préciser qu’il ne s’agit pas d’une branche de la médecine, mais d’un type de médecine complémentaire qui nous vient du Japon et qui s’est

largement répandu en Europe ces dernières années. » En japonais, cette discipline, développée par un immunologue il y a 18 ans, s'appelle **Shinrin-yoku** (<https://www.vivrelejapon.com/a-savoir/comprendre-le-japon/shinrin-yoku>), ce qui signifie littéralement « bain de forêt ». « Il ne s'agit pas d'une promenade ou d'une randonnée dans les bois », précise Giovanna, « mais d'une méthode codifiée qui part d'un raisonnement scientifique et dont les bienfaits sont déjà prouvés, à tel point qu'en Ecosse, elle est utilisée chez certaines personnes souffrant de dépression, ce qui permet de réduire le recours aux psychotropes. »

« Un état de profonde relaxation »

Giovanna Borriello s'est familiarisée avec cette discipline pendant le confinement, grâce à l'école de l'Association italienne de médecine forestière, et elle a tout de suite voulu en tester les effets sur ses patients. Son approche vis-à-vis des patients qu'elle a traités et qu'elle traite toujours actuellement n'a jamais été « canonique ».

Au cours de sa quatrième année de spécialisation à l'université romaine de La Sapienza, lorsqu'elle a franchi le seuil de la policlinique de l'hôpital Umberto I, elle savait déjà qu'elle s'occuperait de patients atteints de sclérose en plaques. « J'avais 24 ans, et je voyais des jeunes de mon âge en fauteuil roulant. J'avais du mal à accepter que leur vie s'arrête là. C'est ainsi que j'ai décidé de me consacrer à eux et que j'ai fondé une association en 2012. »

« Aujourd'hui, la situation est très différente », poursuit-elle. « Grâce aux grandes avancées de la recherche médicale et au développement de centres multidisciplinaires agréés pour la sclérose en plaques, nous avons enfin la possibilité de faire une réelle différence dans le parcours de ces jeunes. Cependant, nous, les neurologues, ne pouvons pas aller bien loin tous seuls : nous avons besoin de spécialistes et d'approches diversifiées. » Comme celle de la sylvothérapie ? « Je pense, oui. Et c'est ce que j'ai envie de tester », répond Giovanna Borriello. « La sclérose en plaques est une maladie particulière. Elle se caractérise par un large spectre de symptômes qui varie d'une personne à l'autre. Mais surtout, il s'agit d'une maladie fortement influencée par le stress et les sollicitations extérieures : un échec professionnel, un deuil ou encore une grossesse peuvent être des moments très délicats. »

Traiter la sclérose en plaques, c'est composer un puzzle de traitements qui peut changer à tout moment de la vie, explique la neurologue. Dans un tel contexte, des disciplines telles que le yoga, le tai-chi, la méditation ou la pleine conscience ont déjà fait leurs preuves dans l'amélioration de certains paramètres liés au stress, comme le taux de cortisol, et sont souvent utilisées en complément des thérapies pharmacologiques. « Le principe est le même : on a observé que le contact avec certains arbres à certains moments ainsi que la vision de certaines couleurs pouvaient plonger l'individu dans un état de profonde relaxation et que cela pouvait se traduire par un bénéfice pour le patient. »

« La saturation de mon sang en oxygène était passée de 96 à 100 % »

Il existe différents niveaux d'« immersion », du plus simple et bref (qui dure à peine deux heures) au plus complexe et profond. Ce qui est bien, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'aller bien loin : on peut aussi trouver de petites oasis naturelles adaptées à cette pratique au sein de sa propre ville.

Parmi les paramètres physiologiques qui s'améliorent après une telle immersion, on peut citer la pression artérielle, le rythme cardiaque, le taux de cortisol, la glycémie et même l'oxygénation du sang. D'où l'idée de tester cette approche chez d'anciens patients covid souffrant de fibrose et de problèmes pulmonaires, en collaboration avec plusieurs médecins généralistes et l'Université Foro Italico de Rome, afin de développer un parcours de restauration de la fonction respiratoire.

« Il y a quelques mois », raconte Giovanna Borriello, « j'ai moi-même développé le covid, sous une forme plutôt grave : je suis restée sous oxygène pendant huit jours. Une fois sortie d'affaire, j'ai continué à avoir d'importantes difficultés respiratoires, et j'en ai encore aujourd'hui. Lorsque j'ai effectué ma première immersion, j'ai constaté un grand bénéfice, et ce n'était pas qu'une impression : en 4 heures d'immersion, la saturation de mon sang en oxygène était passée de 96 à 100 %. En général, on observe des changements chez tous les participants. »

Le projet de recherche sur d'anciens patients covid prévoit un cycle d'immersions d'un jour par semaine pendant six semaines. « Chaque séance », conclut la neurologue, « doit tenir compte des caractéristiques du groupe, s'il se compose

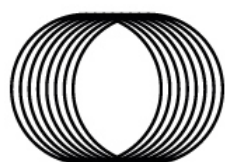
de personnes handicapées ou accompagnées de soignants, par exemple, mais c'est une discipline accessible à tous. »

Des effets qui ne s'observent pas dans les villes

T. M.

Lorsque l'on étudie les principes sur lesquels s'appuie le Shinrin-yoku, on comprend que cette discipline n'aurait pas pu voir le jour ailleurs qu'au Japon. En Italie, cette pratique existe depuis quelques années déjà et ne cesse de gagner en popularité, à tel point que le Conseil national de la recherche s'y intéresse également. L'été dernier, il a publié un livre sur la sylvothérapie en collaboration avec le Club alpin italien, *Terapia forestale*.

Parmi les bénéfices physiologiques constatés, on retrouve la normalisation de plusieurs paramètres, des effets qui, à activité physique égale, ne s'observent pas dans les villes. Selon certaines études, l'exposition à des environnements naturels – ainsi qu'à des composés organiques volatils particuliers émis par les plantes – aurait une influence sur l'activité nerveuse sympathique (qui contrôle les mécanismes d'attaque et de fuite) et parasympathique (qui contrôle la relaxation).



LENA
LEADING — EUROPEAN
NEWSPAPER — ALLIANCE

EL PAÍS

DIE  WELT

la Repubblica