

SEPTEMBRE
TOP
ventes

France Dimanche

NICOLETTA
"NOUS ÉTIIONS
FRANGINS AVEC
JOHNNY" **INTERVIEW**



CMI FRANCE
L 14146 - 389 - F: 1,50 €

N°3889 / 12 au 18 mars 2021 / France métropolitaine 1,50 € / AND 1,60 € / BEL 1,70 € / CAN : 4,90 \$CAD / CH 2,90 CHF / ID 2,70 € / DOM 2,70 € / ESP 2 € / GR 2,40 € / GUYANE 3,90 € / IT 2 € / LUX 1,70 € / MAR 18 MAD / NL 3,30 € / PORT. Cont 2,40 € / TOMA 3,90 XPF / TOM S 2,80 XPF / TUN 4 TND



SES MÉDECINS
SONT FORMELS

**Michel
DRUCKER**
UN RETOUR
IMPOSSIBLE!



**Évelyne
LECLERCQ**
SON CŒUR
EST MALADE!



"HORRIFIÉE"..
Claire CHAZAL
ELLE TREMBLE
POUR SON FILS!



**Jean-Pierre
PERNAUT**
IL MET SA SANTÉ
EN DANGER!

LES BIENFAITS DES ARBRES

POUR UNE MEILLEURE **SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE**, RIEN DE TEL QUE DE PASSER DU TEMPS AU MILIEU DE CES GÉANTS À AIGUILLES OU À FEUILLES !

« **A**u milieu des arbres, j'ai l'impression que rien ne peut m'arriver », déclare Karine Marsilly, une des premières femmes à s'imposer en tant qu'arboriste-grimpeuse. Elle, qui passe des heures perchée au milieu des branches, assure bénéficier d'une santé exceptionnelle, qu'elle ne tombe jamais malade et que sa capacité de récupération physique est excellente. Selon elle, aucun doute, ses résultats sont liés aux arbres et de plus en plus de scientifiques s'accordent sur ce point. Au Japon, le *shinrin-yoku*, bain de forêt qui consiste à s'y promener ou à pratiquer différents exercices de méditation, est devenu une institution. Peut-être que l'idée d'enlacer un arbre vous fait sourire, pourtant les effets sont désormais prouvés.

DES BIENFAITS CERTAINS

Les travaux effectués à l'université japonaise de Chiba montrent que le parfum, les sons légers, la lumière tamisée et ce vert dominant sont des facteurs apaisants. Le professeur Qing Li de la Nippon Medical School de Tokyo a prouvé que marcher en forêt diminue la sécrétion de cortisol (hormone du stress) et donc l'anxiété et a un effet positif sur la dépression et la colère tout en

augmentant notre vigueur. Selon ses recherches, deux heures de marche dans les bois améliorent également les défenses immunitaires, réduisent la pression artérielle ainsi que le taux de sucre dans le sang.

Mais ce n'est pas tout. Ce temps passé en forêt stimule aussi l'activité des lymphocytes NK, ces célèbres globules blancs capables d'éliminer les cellules cancéreuses ! Une étude finlandaise complète ce panorama et affirme que marcher durant 15 minutes tous les jours dans la forêt ou dans tout autre environnement naturel permet d'améliorer la productivité des travailleurs et de réduire le risque de burn-out. Enfin, dans le cas de la marche, de la course ou même d'une séance de relaxation, les effets propres de ces activités viennent s'additionner.

DES ORIGINES MULTIPLES

Pour expliquer ces résultats, plusieurs pistes sont mises en avant, à commencer par celle concernant les phytoncides et les terpènes, des molécules sécrétées par les arbres pour se défendre contre les champignons et les bactéries, qui stimulent notre corps quand nous les respirons.

Pour l'arboriste Karine Marsilly, une des clés de sa forme physique réside à coup sûr dans l'oxygène pur qui s'échappe des feuilles. En



ISTOCK

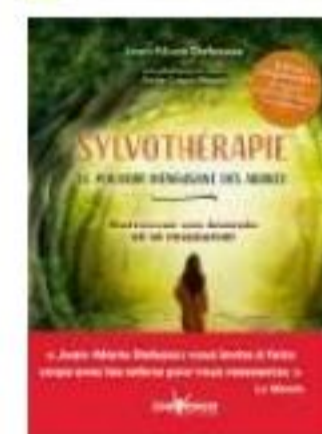
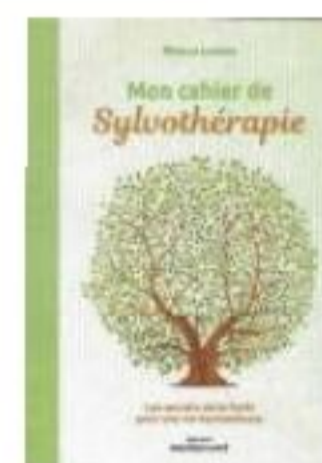
plus d'utiliser du dioxyde de carbone pour produire du glucose, ces immenses végétaux nous permettent donc d'inspirer un air plus sain et bénéfique pour nos cellules et nos bronches qui ont d'ailleurs une forme d'arbre inversé. Aux XIX^e et XX^e siècles, les patients atteints d'asthme ou de tuberculose se rendaient déjà dans des sanatoriums installés près de forêts pour en respirer le bon air. Enfin, la dominance de la couleur verte a également un impact. À la fois tonifiante et apaisante, elle favorise le sentiment d'harmonie propice notamment à l'introspection.

CÉDEZ À L'APPEL DE LA NATURE

Avec le premier confinement, beaucoup ont ressenti l'envie de se couper du brouhaha des villes et des voitures, d'entendre les oiseaux gazouiller, de marcher dans la nature. Un appel assez naturel pour Karine Marsilly qui répète aux enfants des écoles combien les arbres ont à nous apprendre et combien ils doivent être protégés de la déforestation. Elle qui n'hésite pas à raconter ses soucis à ces géants verts affirme qu'entre eux : « Il ne s'agit pas de mots mais de sentiments et de sensations. Je suis certaine qu'ils sont capables de nous reconnaître, peut-être

POUR ALLER PLUS LOIN

- **Mon cahier de sylvothérapie, les secrets de la forêt pour une vie harmonieuse**, de Nicolas Laurain, éd. Mosaïque-Santé, 9 €.
- **Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres**, de Jean-Marie Defossez et Anne-Laure Maire, contient des exercices pratiques et focalise aussi sur les particularités de 30 espèces, éd. Jouvence, 18 €.



est-ce une histoire de phéromones qu'on saura expliquer un jour. »

PASSEZ À LA PRATIQUE

Les façons de pratiquer sont multiples et souvent très simples, chacun peut trouver sa manière de procéder : marcher (y compris pieds nus), s'adosser à un arbre ou l'enlacer, lever le regard pour admirer la structure de ses branches, s'étendre quelques minutes pour une séance de relaxation... Karine Marsilly y voit, par exemple, l'occasion de reprendre conscience de sa



NOTRE EXPERT

« Ce sont nos meilleurs amis, il y a une synergie complète entre nous. »

Karine Marsilly, arboriste-grimpeuse, auteure de *Ma vie avec les arbres*, éd. HarperCollins.



SHOPPING



Elixir boisé

Cette fragrance mixte 100 % naturelle s'appuie sur des notes de têtes pétillantes (mandarine, pamplemousse), de cœur, plus épicées (girofle, cannelle, encens), et de fond, puissantes et réconfortantes (cèdre, vétiver, myrrhe, vanille).

• Sous la canopée, eau de parfum, Acorelle, 50 ml, 30,90 €. www.acorelle.fr

Bain relaxant

Versez dans l'eau quelques bouchons de ce cocktail contenant de l'ylang-ylang pour dénouer les tensions, du sapin baumier pour la fraîcheur et les douleurs musculaires, du niaouli et de l'huile essentielle d'orange réconfortante.



• Les larmes d'Ondine, Douces angevines, 200 ml, 34 €. www.doucesangevines.com



Cure drainante

Extraite des bouleaux des Hautes-Alpes, cette sève associée à du jus d'argousier (vitamine C) concentre minéraux, oligo-éléments et acides aminés qui aident à éliminer les toxines du corps.

• Sève de bouleau, Ladrôme laboratoire, 500 ml, 17 €.

Atmosphère de bord de mer

Faites entrer chez vous le parfum vivifiant d'une forêt de pins maritimes et de l'immortelle des dunes, fleur jaune que l'on trouve sur les bords de l'Atlantique.

• Brume d'intérieur bio, Océopin, 100 ml, 35 €. oceopin.com



respiration et de son appartenance à ce monde naturel en se laissant guider par ses envies. Des livres peuvent aussi vous aiguiller (lire encadré).

TESTEZ UNE SÉANCE DE GROUPE

En France, des sylvothérapeutes, des sophrologues et même des accompagnateurs en montagne planifient des sorties en pleine nature pour se déconnecter du quotidien, qui peuvent durer une paire d'heures... ou de jours. Dans l'Eure par exemple, au milieu des hêtres centenaires de l'arboretum d'Harcourt, un sophrologue guide des séances de deux heures qui mêlent respiration, étirements et méditation, ou yoga (www.bonnemare.com).

En Bourgogne, l'animateur nature Olivier Descours propose lui aussi des virées de nuit au clair de lune pour une expérience qui éveille les sens (2 heures, 30 euros, sur www.trailtobezen.fr). Dans les Vosges, Manuela Peschmann accompagne ceux qui souhaitent une initiation courte (de 2 à 4 heures) ou longue (un week-end complet) pour « retrouver le sentiment d'être libre et sauvage, vivre une relation intime avec le vivant, écouter son instinct animal » (therapie-forestiere.fr).

Julie BOUCHER

Pages dirigées par Caroline BERGER

Communiqué

SOINS DES OREILLES



LE BRUIT DANS MES OREILLES A DISPARU !

Johnny

JOHNNY EST À LA RETRAITE. AVEC SA FEMME, IL EST TRÈS OCCUPÉ À RÉNOVER SA MAISON ET, QUAND IL A DU TEMPS LIBRE, IL AIME ALLER PÊCHER OU FAIRE UN TOUR AU GOLF.

Négligent

Mes problèmes d'oreilles ont commencé il y a environ 5 ans. J'avais fréquemment l'impression d'être au milieu du grondement de la ville alors que j'étais au beau milieu de la campagne. J'ai dû trop négliger la protection de mes oreilles, dit-il.

1 mois seulement

Johnny a ressenti une réelle différence un mois après avoir commencé tone, ce qui n'est pas surprenant car ces comprimés contiennent, entre autre,

du Ginkgo qui aide à une bonne audition. Quand il est vraiment stressé ou très fatigué Johnny peut parfois entendre certains bruits, mais cela ressemble plus à un léger bourdonnement.

Apprécier le silence

Maintenant je peux enfin apprécier le silence, dit Johnny, ce silence si particulier qui précède le lever du soleil sur la mer. Je sais aussi maintenant que toutes les publicités ne sont pas exagérées, dit-il en faisant l'éloge de tone !

UNE INVENTION SUÉDOISE

Sur la base des dernières avancées scientifiques, les laboratoires de recherche végétale New Nordic ont inventé tone : un comprimé 100% naturel aux ingrédients fortement concentrés (Galanga, Sarrasin, Houblon, vitamines et minéraux) et contenant en particulier du Ginkgo qui contribue au maintien d'une bonne audition.



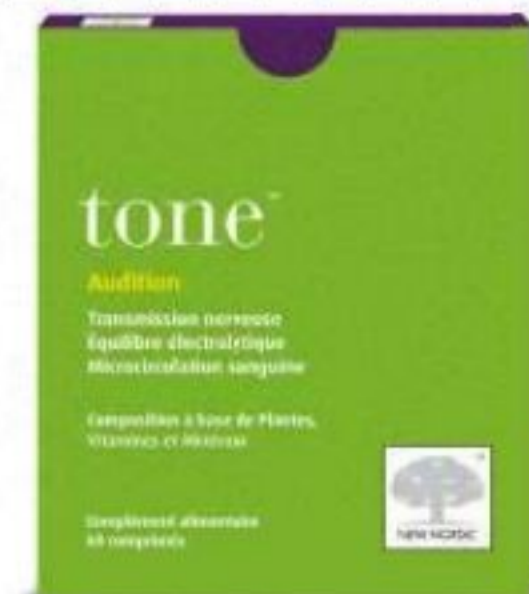
Ginkgo

DISPONIBLE EN PHARMACIE ET ESPACE DIÉTÉTIQUE

tone™
PRÉSERVER L'AUDITION

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 85 11 34 13 (tarif local) ou sur www.vitalco.com

Tone 60 et 180 comprimés sont disponibles en pharmacie sous les codes ACL 608 74 56 et 601 67 94.



“Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour” www.mangerbouger.fr