

La nature comme Soignant

Egide Altenloh – Ecothérapeute – Psychologue clinicien
Belgique

La forêt dans l'histoire de l'homme

- Spiritualité
- Médecine
- Nourriture
- Protection
- Habitat

Les bains de forêt - Origine

Dit aussi « Shinrin Yoku», « bain de bois », « sylvothérapie »

Agence des forêts du japon

- Promotion de la promenade en forêt pour la santé (1983)



Le professeur Qing Li

- 1990 : Etude préliminaire sur les effets des promenades en forêts japonaises
- 2004 : Lancement d'une étude de grande envergure sur le lien entre la promenade en forêt et la santé
- 2007 : Publication des premiers résultats de recherche
- 2018 : publication du livre : « *Shinrin-Yoku: The art and science of forest bathing* »



Conclusion : La nature nous fait du bien

- Sommeil
- Stress
- Anxiété
- Dépression
- Colère
- Système immunitaire (cellules NK)
- SNA
- Résolution de problème
- …

Les phytoncides

- D-Limonènes (odeur de citron)
- Alpha-Pinène (odeur de pin)
- Bêta-Pinène (odeur d'herbe – basilic)
- Bêta-Myrcène (terreuse et musquée)
- Camphène (essence de térébenthine)

- Très présents chez les résineux
- Huiles essentielles d'arbres (pin maritime, pin sylvestre, thuya, cèdre blanc, épicéa…) mais aussi pamplemousse, citron, orange…

Propriétés des phytoncides

Limonène :

- anti-inflammatoires,
- antioxydantes,
- anticancer,
- antidiabétiques,
- analgésiques,
- antinociceptives,
- antivirales,
- gastroprotectrices
- …

Source : Vieria et al. 2018

A et B Pinènes :

- antimicrobiennes,
- anticoagulantes,
- anti-inflammatoires,
- anticancer,
- antioxydantes,
- gastroprotectrices,
- neuroprotectrices,
- anxiolitiques,
- antifongiques,
- pro-détoxification,
- anti-allergiques,
- anti-convulsantes,
- analgésiques,
- …

Source : Salehi et al. 2019

Myrcène :

- anti-diabétiques,
- antioxydantes,
- anti-inflammatoires,
- sédatives,
- analgésiques,
- anticancer,
- antibactériennes,
- …

Source : Surendran et al. 2021

Camphène :

- antibacteriennes,
- antifongiques,
- anticancer,
- antioxidantes,
- antiparasitiques,
- antidiabetiques,
- anti-inflammatoires,
- hypolipidemiques
- …

Source : Bouyahya et al. 2021

Les ions négatifs

- Particules d'air électriquement chargées (un électron de plus)
- Générés par :
  - *Rayons cosmiques et irradiation*
  - *Rayonnement solaire (ultraviolet)*
  - *Décharges ioniques naturelles et artificielles (ex. éclairs orageux)*
  - *Chute d'eau, bord de mer, pluie (Effet Lenard) (500 à 40.000 /cm3)*
  - *Production naturelle ou électrostimulée par les plantes (ex. Lis de la Pluie à 20 kv, 3.500.000/cm3 !!!)*
  - *Moyenne de 450/cm3 en forêt et de 250 en ville, 20 en intérieur*
  - *Longévité des anions dépend de la qualité de l'environnement : qq sec en zone industrialisée et plusieurs minutes en contexte naturel*



Evaluation on environment quality of Bai-Yun mountain scenic area[1]

M.Z. Lin*, S.T. Ji, J.L. Zhao and B.Z. Fang

School of Geography Science, Guangzhou University, Guangzhou 510006, China
**E-mail: lmzh888@163.com*

Data used in the paper were collected by field investigation and relative references in the district of scenic area in Baiyun Mountain. Selected six main scenic areas of Baiyun

Table 11. Relationship between health and anion concentration ($a \cdot cm^{-3}$).

Anion content	Relationship with health
<50	Induce physiological disorder
1000-2000	Keep healthy basic requirements and good for health
5000-50000	Strengthen human immunity and resistance
50000-100000	Kill germs and reduce infections
100000-500000	Have natural heal power

Les Propriétés des ions négatifs

- Réduction de la sérotonine (résultats contradictoires)
- Booste le système immunitaire
- Diminue la pression sanguine
- Améliore le métabolisme aerobique
- Améliore les performances cognitives
- Diminue la dépression saisonnière (résultats contradictoires)
- Efficacité dans la dépression chronique (résultats contradictoires)
- Activation des cellules NK
- Nettoie l'air des particules de poussières, allergènes et particules fines
- Inhibe la croissance et l'activité de certains micro-organismes et bactéries nocives pour l'homme
- Améliore la croissance des plantes

mycobacterium vaccae

Bactérie se trouvant dans le sol, la terre.

On l’attrape par contact et ingestion.



Les Propriétés de la mycobacterium vaccae

- Efficacité prouvée dans le traitement de la tuberculose
- Améliore le fonctionnement intestinal et préserve la faune intestinale des stress environnementaux
- Effet antidepresseur par son action anti-inflammatoire et l'amélioration du système immunitaire

Les électrons de la terre

- Charge naturelle de la terre
- Mise à la terre en marchant pieds nus



Propriétés de la « mise à la terre »

- Équilibre du SNA
- Meilleure variabilité de la fréquence cardiaque
- Diminue le taux de cortisol
- Booste notre métabolisme
- Améliore la circulation sanguine
- Diminue les douleurs
- Diminue la fatigue
- Améliore les performances cognitives
- Propriétés anti-inflammatoires puissantes

Les couleurs

- Le vert, le bleu… les couleurs de la nature diminue l'anxiété et augmente le bien-être, la performance et la créativité.

- Les couleurs des environnements urbains (dominance de gris) déprime et augmente l'agressivité

Les schémas naturels

- Fractales
- Facilités de traitement de ces motifs
- Attirance pour ce genre de schémas
- Diminue notre stress de 60%
- Permet de nous relier avec humilité et admiration à la nature






GENT STREET W1
Superdry
T-SHIRT GALLERY OPEN
Superdry
LEICESTER ARMS



Les odeurs

- Géosmine : odeur de la terre humide (carotte, betterave)
- Nous guide vers des terres fertiles
- Annonce la fin de la sècheresse
- Reflexe archaïque qui nous apaise et nous rassure (pluie = nourriture)

- Nous y sommes très sensible : 5 particules sur 1.000.000.000.000 …

En pratique



En pratique

- 5 heures en milieu forestier, de préférence des résineux
- Pas plus de 700m/heure – 3.5 km sur les 5h
- Débranchez les téléphones et autres outils technologiques
- Respirez pleinement
- Goûtez à l'expérience avec tous vos sens
- Errez, sans objectif si ce n'est d'être attentif à ce qui est présent autour de vous
- Posez vous à un endroit pour y rester 1h à observer le Vivant tout autour de vous
- Gardez le silence
- Cultivez l'humilité et la gratitude
- Marchez pieds nus sur une surface adaptée (mousse, terre nue, boue…) sans vous faire mal
- La marche debout n'est pas la seule option : rampez, roulez, sautillez… Touchez la nature de tout votre corps et avec tout votre corps

En automne… fait ce qu'il te plait

Quelques dates à célébrées :

Equinoxe (21 septembre)
Solstice (21 décembre)

Quelques conseils pour cultiver son éco-lien :
Adopter une perspective animiste

- Demander la permission, remercier, offrir un cadeau compostable

Sortez toujours avec un sac poubelle pour ramasser les déchets « humains »

Mandala coloré, natural balancing, landart, musique…
Méditation d'automne
Respiration de l'arbre

Ecothérapie

Les origines : écopsychologie

Ecothérapie : thérapies par/avec/dans un milieu naturel

Ecopsychologie : courant psychologie développé en lien profond avec l'écologie

Différentes écoles d'écopsychologies qui permettent de s'adapter à la sensibilité de chacun et d'ouvrir un débat riche, varié, multifacette permettant de fertiliser le courant et la réflexion

Le plus petit dénominateur commun est la dimension phénoménologique des pratiques

Des pratiques

Approches thérapeutiques

- Bain de forêt
- Promenades de patients
- Walking Therapy
- Thérapie par Médiation Naturelle
- Zoothérapie
- Orthithérapie
- Thérapie par la nature sauvage
- Thérapie d’aventure

Approches Spirituelles et engagées

- Le Travail Qui Relie
- Quête Vision
- Pratiques shamaniques
- Pratiques EcoSpirituelles Laïques

Thérapie par Médiation Naturelle

- Dans la nature, en forêt de préférence, mais aussi dans un parc ou un jardin (punk si possible).
- Utilisation abondante des éléments topographiques (chemins, montée, arbre, escalier…)
- Travail métaphorique avec les éléments de la nature (comment pourrait-on empêcher un arbre de pousser ?)
- Reconnexion aux sensations immédiates (« ce que vous dites me fait penser à … oh ! Vous sentez cette bonne odeur de pin ? »)
- Travail du lien silencieux à quelque chose de plus grand (ex. « sentiment océanique »)



Exemple

La respiration de l’arbre

Les nouvelles maladies liées à la dégradation de l'écosystème

Solastalgie – éco-anxiété…

Solastalgie

Gleen Albrecht



- 2003 – Australie détresse d'une communauté face à la pollution liée à l'exploitation du charbon
- 2005 – premier article

Sola = Consolation

Stalgia = Douleur

Douleur morale causée par la perte liée à l'état actuel d'un habitat naturel.

Douleur ressentie lors de la prise de conscience qu'un endroit qu'on aime est dégradé de façon irrémédiable (à l'échelle de temps humain)

Lien entre la détresse des écosystèmes et la détresse psychologique… quand la première cause la seconde

Causes de la solastalgie

- Causes naturelles :

  incendie,

  tempête,

  Inondation,

  Invasion

- Causes humaines :

  Exploitation

  Pollution

  Chute de la biodiversité

  Urbanisation

Eco-anxiété

Alice Desbiolles



- 2019 – Anxiété anticipatoire par rapport aux sénarii écologiques – colapsologiques
- Anxiété normale
- A prendre en charge quand elle impacte significativement le fonctionnement d'un individu

Quelques pistes de « soin »

Thérapie des éco-troubles

Reconnaissance

Validation

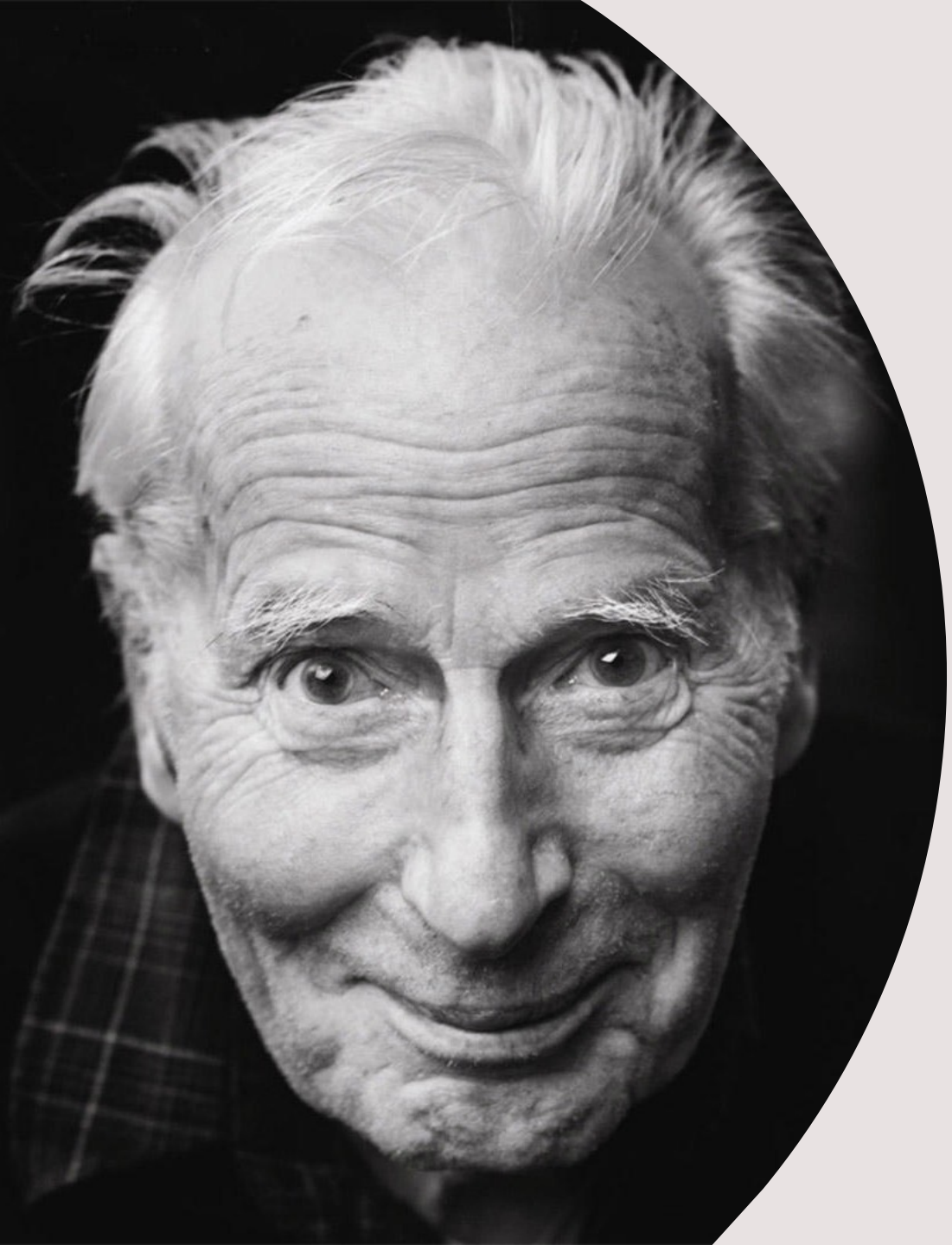
(Re)mobilisation

Cohérence



Pour une philosophie environnementale

Ecosophie



Arne Naess

- **Philosophe alpiniste** norvégien
- Inventeur de **l'écologie profonde**
- Basée sur son **expérience** d'alpiniste, du rapport subtil et expérientiel à la montagne

Ecologie Superficielle

- **Protection** des ressources et de la biodiversité
- **Gestion** environnementale
- La solution sera **technique**
- **Nature = Ressource**
- **Humain plus important** que les autres formes de vie
- **Raisonnement** comme guide de l'action

Ecologie Profonde

- Changement de **mentalité**
- Elargissement du **Concept de Soi**
- La solution sera **éthique**
- **Nature = Partie de Soi**
- **Valeur intrinsèque de chaque vie** – il n'y a pas de hiérarchie possible : ni égale ni différente
- **Affect** comme guide du raisonnement

Concept de Soi

- L'être n'est pas inscrit dans un environnement

  Objets flottant dans l'eau
- Il y est relié intrinsèquement

  Alpiniste relié à la montagne par un mousqueton
- Comme toute chose vivante

  Arbre
- Permettant l'identification à toute chose
- Et la réalisation de Soi dans cette identification
- Impliquant le respect de toute vie comme ayant une valeur intrinsèque

Le biais antropocentrique

- Ce que l'on souhaite préserver est l'image de ce que la nature devrait être selon nos conceptions humaines
- La Terre n'en n'est pas à sa première extinction. La vie continuera d'exister après nous, sous d'autres formes, selon d'autres modalités, ne correspondant probablement pas à ce que l'humain voudrait
- L'effondrement concerne plusieurs espèces, dont l'humain. C'est parce que nous sommes menacés que nous nous réunissons sous le label « écologie » en utilisant la nature comme prétexte pour travailler à notre préservation… pas à celle de la nature
- Nous croyons que si nous ne sommes plus a même de survivre sur Terre, plus rien ne pourra survivre… ce qui est faux

Nouveau paradigme

- La nature n’est ni bonne ni mauvaise
- La nature n’a pas besoin de nous pour continuer à vivre
- La nature et la vie nous survivra

Bibliographie

- Vieira, A. J., Beserra, F. P., Souza, M. C., Totti, B. M., & Rozza, A. L. (2018). Limonene: Aroma of innovation in health and disease. *Chemico-biological interactions*, 283, 97-106.
- Salehi, B., Upadhyay, S., Erdogan Orhan, I., Kumar Jugran, A., L D Jayaweera, S., A Dias, D., Sharopov, F., Taheri, Y., Martins, N., Baghalpour, N., Cho, W. C., & Sharifi-Rad, J. (2019). Therapeutic Potential of α- and β-Pinene: A Miracle Gift of Nature. *Biomolecules*, *9*(11), 738.
- Surendran, S., Qassadi, F., Surendran, G., Lilley, D., & Heinrich, M. (2021). Myrcene-What Are the Potential Health Benefits of This Flavouring and Aroma Agent?. *Frontiers in nutrition*, *8*, 699666.
- Bouyahya, A., Guaouguaou, F. E., El Omari, N., El Menyiy, N., Balahbib, A., El-Shazly, M., & Bakri, Y. (2021). Anti-inflammatory and analgesic properties of Moroccan medicinal plants: Phytochemistry, in vitro and in vivo investigations, mechanism insights, clinical evidences and perspectives. *Journal of Pharmaceutical Analysis*.