

# Prendre une pause

## pour faire du shinrin-yogu

Par l'ACSM – Division du Québec

**En japonais, shinrin-yoku signifie littéralement « bain de forêt ». Cette pratique fut introduite en 1982 par l'Agence forestière du Japon afin d'encourager la population à se rendre régulièrement en forêt. L'activité est devenue une détente reconnue qui ne nous demande qu'à nous promener en forêt en prêtant attention à tout ce qui nous entoure. En effet, les arbres, les odeurs, le chant des oiseaux et la lumière attirent l'attention sans toutefois l'accaparer, conduisant ainsi à un état méditatif<sup>1-2</sup>.**

### Bienfaits de la nature

Prendre le temps de fréquenter la nature amène peu à peu une sensation de bien-être total. Plusieurs études sur le sujet démontrent que le contact avec la nature<sup>3-4</sup> :

- apaise l'esprit par la dominance du vert et du bleu ;
- peut améliorer la qualité du sommeil, augmenter l'énergie et la joie de vivre ;
- favorise le renforcement du système immunitaire ;
- réduit les niveaux de cortisol et d'hormones du stress ; diminue la pression artérielle et sanguine ;
- permet à l'esprit de se déconnecter du quotidien, de s'évader ;
- augmente la vigueur, réduit la colère et la dépression ;
- favorise l'activité physique (marche, vélo) et les contacts sociaux.

### Amener la nature à soi

Écouter un CD contenant des sons de la nature, regarder des photos de voyage ou visionner un documentaire animalier peut offrir une pause de détente et de découverte, qu'on soit seulE ou avec d'autres. Lorsque nous ne pouvons nous rapprocher de la nature, laissons la nature venir à nous !

### Exercice

Au Québec, nous avons accès à de magnifiques forêts qui s'étendent sur 761 100 km<sup>2</sup>, soit 46 % de sa superficie totale. À Montréal, on recense 20 km<sup>2</sup> de parcs et d'espaces verts. Prenons le temps d'expérimenter cette pratique zen !

**Trouvez les parcs, les champs, les cours d'eau ou les forêts à proximité de chez vous ou facilement accessibles où vous pourriez vous adonner à la pratique du shinrin-yoku.**

<sup>1</sup> CONSOGLOBE — consommer mieux - vivre mieux. Êtes-vous adepte du shinrin-yoku?, [en ligne]. [http://www.consoglobe.com/etes-vous-adepte-du-shinrin-yoku-cg] (19 décembre 2013)

<sup>2</sup> THE SHINRIN-YOKU FOREST MEDICINE COALITION. *Shinrin-yoku: the Medicine of Being in the Forest*, [en ligne]. [http://www.shinrin-yoku.org/] (19 décembre 2013)

<sup>3</sup> FONDATION DAVID SUZUKI. *Prescription pour un esprit sain dans un corps sain : une dose quotidienne de nature*, [en ligne]. [http://www.davidsuzuki.org/fr/blogues/lascience-en-action/2012/06/prescription-pour-un-esprit-sain-dans-un-corps-sain-une-dose-quotidienne-de-natu/] (19 décembre 2013)

<sup>4</sup> SWISSINFO.CH / INTERNATIONAL SERVICE OF THE SWISS BROADCASTING CORPORATION. *Les bienfaits de la nature et du paysage sur la santé*, [en ligne]. [http://www.swissinfo.ch/fre/societe/Les\_bienfaits\_de\_la\_nature\_et\_du\_paysage\_sur\_la\_sante.html?cid=5907190] (19 décembre 2013)