



TABLE DES MATIÈRES

1 – Communiqué de presse	P.2
2 - Vivre un bain de forêt les 11-12 septembre 2021	P.3
3 – Une immersion en forêt plutôt qu’ un bain : définition	P.4
4 – Y aller par paliers avec un guide professionnel : le métier	P.5
5 – Focus science : soin de la santé mentale face à la distanciation sociale	P.8

CONTACTS PRESSE

Contact presse : contact@en-chemin-vers.eu

France : Serge MANG-JOUBERT + 33 6 81 52 62 87

Belgique : Priscille CAZIN + 32 494 36 92 54

Nous avons un dossier photo à votre disposition.

N’ hésitez pas à nous contacter à ce sujet.

Nous vous mettrons aussi en contact avec les guides de votre pays ou région.

Pour les questions liées à la santé mentale :

Sophie RASSON + 33 6 07 83 68 14 11

Pour les questions scientifiques générales :

Pascale DERM + 33 6 07 63 13 68

En fonction de l’ angle de votre sujet, nous vous orienterons vers les personnes clefs des différents comités ou cercles qui composent notre Fédération : Comité Ethique, Comité Scientifique, Cercle Métier, Cercle protection de la forêt, Cercle institutions, etc.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour la quatrième année consécutive, les professionnels de la sylvothérapie du monde entier organisent la **Journée internationale des bains de forêt**. Dans les pays francophones, cet événement est porté par **En Chemin Vers**, la *fédération francophone des praticien.ne.s en sylvothérapie et shinrin-yoku*.

Cette journée spéciale, qui s' étalera sur tout le weekend des 11 et 12 septembre, permettra de mieux faire connaître cette pratique ancestrale issue du shintoïsme (au Japon cela s' appelle le Shinrin-Yoku) et remise au goût du jour par l' engouement mondial pour les forêts, les arbres et la sylvothérapie.

Les bains de forêt sont des sorties immersives guidées dédiées à la reconnexion à soi, au ressourcement physique, psychique et émotionnel grâce à l' interaction sensorielle et consciente avec tout le vivant offert par la forêt.

Durant cette journée internationale des bains de forêt, l' intention est de permettre aux participant.e.s **de vivre un bain de forêt en se sentant relié.e.s à toutes les autres personnes qui, partout dans le monde, vivent une expérience similaire de reconnexion au vivant** dans d' autres bains de forêts. L' objectif est aussi de faire découvrir à quel point cette pratique est simple et efficace pour retrouver harmonie, calme et paix : une façon de contrebalancer les effets stressants de nos sociétés, accentués par la crise sanitaire et la distanciation sociale.

La fédération **En Chemin Vers** est fière de relayer cette initiative portée mondialement par l' ANFT ([Association of Nature and Forest Therapy](#)), et de la coordonner sur le sol des pays francophones, en publiant notamment la carte interactive des guides et des événements proposés ce jour-là par ses membres praticien.ne.s.

TROUVER UN BAIN DE FORÊT PRÈS DE CHEZ MOI

[Consulter la carte](#)

- [En savoir plus sur les guides](#), les sorties proposées pour la journée internationale des bains de forêt
- [En savoir plus sur la sylvothérapie](#), les bains de forêt et leurs bienfaits scientifiquement prouvés
- [En savoir plus sur la Fédération](#), son fonctionnement en gouvernance partagée (comme la forêt)



EN GUISE DE DÉFINITION : UNE IMMERSION PLUTÔT QU'UN BAIN DE FORÊT

Depuis quelques années la pratique dite de “bain de forêt” a pris un essor important dans les pays de l’ Europe de l’ ouest. De nombreux reportages, revues et articles lui sont consacrés aussi bien dans les journaux scientifiques que de vulgarisation.

“Bain de forêt” est une traduction approximative du terme japonais “Shinrin Yoku” désignant **une immersion en forêt décrite comme “un pont qui relie les humains et la nature par l’ ouverture de nos sens”** par le Dr Qing Li pionnier dans ce domaine.

Cependant sous le terme “bain de forêt” se regroupent aujourd’ hui différentes manières d’ exercer cette pratique qui sont plus ou moins proches. Plusieurs organismes proposant des formations de guides en bain de forêt ont vu le jour ces trois dernières années, et de nombreuses personnes avec ou sans formation spécifique proposent des bains de forêt au public.

La Fédération “En chemin vers” regroupe plus de 40 praticiens francophones, formés par ces différents organismes, et actifs dans plusieurs pays (Europe + Canada) . Nous proposons ici une « trans-définition » du terme “bain de forêt” ainsi que le rôle du guide de “bain de forêt” .

Le "Bain de forêt " consiste à s'envelopper des bienfaits de la forêt et ainsi de favoriser une santé optimale, sur le plan physique, mental, émotionnel et même parfois spirituel. Il s'agit d'une marche lente, très lente, sur une petite distance (pas plus de 2-3 km) avec des temps de pause. Elle s’ étend sur plusieurs heures, parfois plusieurs jours et qui peut se faire seul ou en petit groupe, accompagné ou non d'un guide.

Le bain de forêt invite à **“Etre” pleinement dans le lieu et l’ instant, sans attente, sans but défini ou recherche de résultat immédiat.** C’ est une immersion qui permet une expérience particulière de pleine conscience grâce à l’ ouverture des sens à la nature environnante. En utilisant de façon consciente ses sens le participant d’ un bain de forêt entre en relation avec la source ayant stimulé le sens exploré. Je tends l’ oreille pour écouter les chants d’ oiseaux ou les gouttes de rosée qui se détachent de l’ extrémité d’ une feuille et je sens comment ils résonnent en moi. Je parcours du bout des doigts les sillons d’ une écorce d’ arbre ou je plonge ma main dans le tapis de feuilles sur le sol et j’ imagine peut-être des paysages. Je sens l’ oxygène pur et frais qui coule jusque

dans le fond de mes poumons, l'odeur de l'humus ou le parfum des ronces après la pluie qui imprègne mes narines. Je vois les feuilles de l'arbre qui miroitent au soleil et caressent mon regard ou je perçois balancement presque imperceptible des feuillages dans la canopée, etc.

Il se crée une relation sensorielle avec le vivant autour de soi. Cette activation sensorielle peut déclencher une réaction physique ou émotionnelle qui sera personnelle. Ainsi lors d'un bain de forêt en groupe, chaque personne réagira de manière individuelle à un stimulus sensoriel commun comme le chant d'un oiseau. Le bain de forêt peut donc également mener à entrer en relation avec soi-même. **En groupe, le bain de forêt est ponctué de temps de partage pour exprimer ce qui est en train de se passer pour chacun. Ce partage permet à chacun.e d'ancrer son expérience, de l'enrichir et de créer une relation entre participants.**

Grâce à un ralentissement de l'activité physique (marche lente/ou immobilité) *en contact avec la nature par l'ouverture des sens et la pratique de pleine conscience*, le bain de forêt permet d'entrer en relation avec le vivant autour de soi et en soi. Ainsi selon le Dr Qing Li le bain de forêt est "une façon de laisser la forêt faire émerger nos capacités de guérison innées". Une étude récente propose un processus en 6 étapes modélisant les effets bénéfiques de la nature sur la santé psycho-physiologique : la première étape étant la stimulation des sens et les émotions positives en découlant, pour terminer avec un changement physique, mental et même comportemental bénéfique.

Y ALLER PAR PALIER AVEC UN GUIDE PROFESSIONNEL : LE MÉTIER

Lors du bain de forêt guidé, le guide accompagne le participant et facilite l'immersion décrite précédemment pour aller à la rencontre de la nature autrement : par étapes, de plus en plus en profondeur, grâce à un protocole particulier.

Le guide facilite le déroulement du bain de forêt à l'aide d'"invitations sensorielles". Ce sont des suggestions, des propositions de choses à vivre dans le milieu naturel où le bain de forêt se déroule. Ces invitations sont en accord avec le milieu naturel environnant et permettent le ralentissement, l'ouverture des sens, écouter, toucher, goûter, sentir mais aussi respirer, sentir son corps dans l'instant présent (son équilibre, sa perception des espaces, des luminosités, températures, de sa boussole intérieure, etc). Les invitations et la présence du guide donne accès à l'exploration sensorielle et émotionnelle du vivant, ainsi qu'à l'émerveillement.

Le guide facilite ainsi la transition des participants du rythme quotidien, souvent effréné, à celui de l' environnement naturel. Le cerveau et le corps peuvent alors passer dans un mode générant relaxation et possibilité de se ressourcer par une activation du système parasympathique. La relation sensorielle et émotionnelle entre le participant et la nature se restaure. La forêt n' est plus seulement un décor dans lequel le participant évolue mais un partenaire bienfaisant avec lequel il interagit. Le participant (re)devient un élément du milieu naturel, une part entière de l' endroit où il se trouve.

La présence du guide lors d' un bain de forêt crée un espace sécurisant pour les participants. Il accueille et prête attention à chacun.e ainsi qu' au groupe. Il donne des conseils pratiques en terme d' habillement par exemple et veille au confort et aux questions pratiques afin que chaque participant puisse bénéficier au mieux du bain de forêt. C' est cet espace qui forme le cadre dans lequel chaque participant pourra vivre sa propre expérience, (re)trouver son autonomie, sa liberté en réponse aux invitations proposées. En effet, les invitations sont des suggestions que chaque participant suit à sa manière, selon les besoins et demandes de son corps dans l' instant. Il n' y a pas de manière plus juste qu' une autre de répondre à une invitation. C' est un rôle fondamental du guide que de créer cet espace où chacun peut se sentir libre d' amener sa contribution dans l' acceptation de soi et de l' autre en tant qu' être vivant. Le bain de forêt permet ainsi de s' extraire d' un cadre de jugement ou de comparaison.

Chaque bain de forêt est préparé minutieusement dans les jours qui précèdent son déroulement. Le guide part en repérage sur le terrain, conçoit et adapte le parcours qui sera suivi en fonction du milieu naturel. Il s' adapte aux conditions de terrain. Il compose avec le sol, les essences/végétation, les éléments, la saison, le relief, la température, l' humidité, la présence de phytoncides, les parfums, etc. Il prend en compte les espaces ou les éléments particuliers/singuliers qui peuvent aider aux différentes étapes (par exemple la présence d' un arbre majestueux, une diversité de fleurs, un ruisseau...). Cette préparation est comme un travail de design ou de storytelling (écriture): une série de tableaux (beauté, variété de plans, formes, perspectives, lumières, couleurs, etc) liés par un fil conducteur.

Le guide pourra ainsi adapter invitations et langage aux besoins des participants. Les bains de forêt peuvent s'adapter à des thématiques particulières pour des populations spécifiques, comme l'aide aux personnes en situation de stress par exemple.

Cette thématique résonne avec la situation que nous vivons actuellement où de nombreuses personnes souffrent et sont en détresse psychologique face à la pandémie du COVID19. Le bain de forêt apparaît comme une stratégie simple et efficace pour retrouver harmonie et contrebalancer les effets délétères de nos sociétés, accentués en cette période de crise sanitaire.

Comité scientifique et Cercle métier de En chemin vers – Version 27/08/2021



LE BAIN DE FORÊT : SOIN DE LA SANTÉ MENTALE FACE À LA DISTANCIATION SOCIALE

La Fédération francophone des praticien.nes de sylvothérapie et Shinrin-Yoku promeut la pratique guidée des bains de forêt pour améliorer la santé, notamment la santé mentale. Face à la pandémie et à la distanciation sociale, le comité scientifique de la Fédération se concentrera sur la thématique de la santé mentale en 2021-2022.

Résumé : Le bain de forêt est une marche sensorielle lente, pour entrer en relation avec le « vivant » en soi et autour de soi. Plusieurs études ont démontré l'effet des thérapies forestières sur le bien-être psychique : réduction des symptômes dépressifs ; induction d'un état de relaxation ; réduction du stress ; amélioration de la qualité de vie.

Mots clés : bain de forêt ; santé mentale ; promotion de la santé ; thérapie forestière ; effets préventifs ; effets psychologiques ; réduction du stress ; qualité de vie ; relaxation ;

Liste des auteurs

- Dr Sophie RASSON, Docteur en médecine, Psychiatre et Addictologue (exerce à Aubagne, Bouches-du-Rhône, France)
- Dr Laurence NACHIN, Docteur en Biologie cellulaire, Biologie structurale et Microbiologie (exerce à Göteborg, Suède)
- Dr Séverine MEANCE, Docteur en Nutrition/Pathologies digestives, Recherche Clinique (exerce en Forêt de Brocéliande, Bretagne, France; et Canton de Vaud, Suisse)
- Jacques GIRERD, Formateur et Guide de Bains de Forêt certifié, Responsable France du Forest Therapy Institute (France)
- Priscille CAZIN, Responsable de projets de vulgarisation scientifique sur la forêt (Belgique)
- Anne BOLLE, Forest Therapy Investigator (exerce à Bierges, Brabant Wallon, Belgique)
- Céline GIRARDON, Project Manager Senior, agent de changement en connexion avec la nature (exerce à Vigo, Pontevedra, Galice, Espagne)

ARTICLE

L'expérience de confinement et de distanciation sociale dues à l'épidémie à COVID-19 peuvent entraîner des troubles psychologiques (1). Des études sur des mesures similaires lors d'épidémies (2,3) ont montré les réactions les plus fréquentes à ces situations : irritabilité, anxiété, insomnie, tristesse, détérioration des performances au travail, résignation, repli sur soi. Ces troubles peuvent être sévères et se prolonger après l'arrêt des mesures sanitaires (3). Il est donc important d'accompagner ces effets pour éviter une aggravation (1).

Nous pensons que la pratique des bains de forêt peut améliorer le vécu de l'épidémie, voire prévenir le risque de troubles psychiques ultérieurs. Dans cet article, nous expliciterons le bain de forêt, et nous insisterons sur le rôle du guide au sens de la Fédération francophone des praticien.nes de sylvothérapie et Shinrin Yoku¹. Ensuite nous présenterons les bienfaits démontrés de ces activités en forêt sur la santé mentale. Enfin nous montrerons de quelle manière les bains de forêt sont déjà utilisés aujourd'hui, dans une optique de santé publique.

RAPPEL : NOTIONS DÉFINISSANT LA PRATIQUE DES BAINS DE FORÊT

Depuis quelques années la pratique des bains de forêt a pris un essor important et de nombreux articles lui sont consacrés, dans des journaux scientifiques ou de vulgarisation (4).

« Bain de forêt » est une traduction approximative du terme japonais “*Shinrin Yoku*” signifiant « se baigner dans l'atmosphère de la forêt » ou « s'imprégner de la forêt à l'aide de ses sens » d'après Dr Qing Li, pionnier dans ce domaine (5). Il existe aujourd'hui différentes pratiques dérivées du *Shinrin Yoku* traditionnel, appelées ici thérapies forestières.

Le bain de forêt est une marche lente guidée de plusieurs heures à plusieurs jours, sur une petite distance, avec des temps de pause au contact de la nature et des temps de partage. Le bain de forêt invite à « être » pleinement dans le lieu et l'instant.

¹ [En Chemin Vers - Fédération francophone de sylvothérapie et shinrin-yoku \(en-chemin-vers.eu\)](https://en-chemin-vers.eu)

RAPPEL - RÔLE DU GUIDE DE BAIN DE FORÊT

Préparation et repérage

Le guide fait un repérage du terrain, conçoit et adapte le parcours en fonction du milieu et des participants.

Sécurité et transition vers un état de pleine conscience

La présence du guide crée un espace sécurisant pour les participants. Il veille au confort et aux questions pratiques, accueille et accompagne chaque personne dans une immersion par étapes (6). Il facilite la transition vers un état tranquille, attentif et réceptif.

Invitations sensorielles

Pendant le bain, le guide utilise des invitations faisant intervenir les sens. Chaque participant est libre de les suivre à sa manière.

Cercles de partage

Le guide facilite l'intégration de l'expérience vécue grâce aux cercles de partage, un espace d'écoute active pour exprimer ses émotions et expériences personnelles, dans la bienveillance et le non jugement.

Adaptation de la pratique

Le guide adapte les invitations et le langage employé aux besoins des participants, ou à des intentions spécifiques (thématiques particulières, populations spécifiques).

Effets connus de la nature et des thérapies forestières sur la santé mentale et le bien-être

Les bienfaits de la pratique du *Shinrin Yoku* sont étudiés au Japon depuis les années 90 (7,8), et plus récemment dans les pays européens (9,10). Les études rapportées dans cet article se réfèrent à diverses pratiques appelées ici thérapies forestières, incluant le bain de forêt.

La simple exposition à un environnement naturel améliore la santé psychique et réduit le stress

Il a été démontré que le contact avec la nature améliore l'état de santé et la longévité humaine, spécialement en zones urbanisées (11). Il améliore également notre santé mentale de manière précoce et durable. En effet, il a été mis en évidence une moindre prévalence des dépressions chez

des adultes jeunes ayant vécu leur enfance dans un environnement riche en espaces verts (12). De même des adolescents de 10 à 18 ans ayant passé plus de temps dans les espaces verts dans leur enfance ont une meilleure estime de soi et des contacts sociaux plus développés (10). A l'âge adulte, il existe une corrélation inverse entre la présence d'espaces verts dans l'environnement de vie et la présence de symptômes dépressifs (13).

Les thérapies forestières dont le bain de forêt améliorent l'état émotionnel d'individus en bonne santé

Pour évaluer le profil émotionnel avant et après une séance de thérapie forestière, l'auto-questionnaire POMS (*Profile of Mood States*) est souvent utilisé, sous ses formes longues (65 dimensions) ou courtes (37 dimensions) (14). De nombreuses études rapportent une nette amélioration des scores POMS après une séance de quelques heures à quelques jours (8,15-17). Ces effets sont clairement démontrés en population générale (18,19), quelque soient les capacités individuelles d'adaptation au stress de chaque individu (18,19). La récupération physique et mentale observée après intervention en forêt a été reliée à la prise de distance avec les événements stressants et à l'amélioration de la santé psychologique dans son ensemble (20,21).

Les thérapies forestières réduisent l'anxiété et les émotions désagréables chez les patients souffrant de troubles psychiatriques

Il existe encore peu de données concernant les maladies psychiatriques. Quelques études portant sur des patients dépressifs ont montré une diminution des pensées dépressives et de la tristesse après une séance de thérapie forestière (22). Au Japon une étude publiée en 2019 a montré une amélioration du score POMS significativement meilleure chez des sujets déprimés que chez des sujets sains (23) suggérant une efficacité des thérapies forestières encore plus nette chez des patients déprimés.

Enfin, une étude chez des sujets psychotiques en hôpital psychiatrique a montré une amélioration du score POMS et une réduction des symptômes anxieux après 12 sorties en forêt de 1h40 réparties sur 2 mois (24).

Proposer l'immersion dans la nature en population générale améliore la santé psychique et la qualité de vie.

En Corée du Sud plusieurs programmes de promotion de la santé ont utilisé des activités pratiquées dans la nature, le plus souvent hebdomadaires, sur des durées de 5 à 10 semaines. Ces

programmes été évalués par l' équipe de Bang et al. entre 2016 et 2020 et ont montré une réduction des symptômes dépressifs et une augmentation des comportements de promotion de la santé associés à une meilleure qualité de vie (25).

PERSPECTIVES

Ces résultats suggèrent que les programmes de santé publique faisant appel aux thérapies forestières pourraient être efficaces pour prévenir les maladies liées au stress, en améliorant la santé mentale. Dr Qing Li, médecin pionnier dans le domaine au Japon annonce l' avènement d' une nouvelle science médicale (« Forest Medicine ») traduite ici par « Médecine de la Forêt », une médecine à la fois préventive, alternative et environnementale (19).

Cependant la plupart des études, certaines avec un faible nombre de patients, utilisent des pratiques diverses (exposition simple à la nature, marche en forêt, activité de pleine conscience, bain de forêt, *Shinrin Yoku* traditionnel...), probablement pas toujours comparables, et ont un niveau de preuve limité ou sont sujettes à des biais dans la collecte des informations (auto déclarations) (15). Il existe également peu de données sur le maintien à long terme des résultats (15), du fait du développement relativement récent de ces pratiques. Enfin, il est nécessaire de mener d' autres études portant sur la durée et la fréquence des interventions permettant d' obtenir des bénéfices observables, avec probablement un effet « dose dépendant » (17). Ces limitations appellent d' autres études, pour répondre aux interrogations des professionnels de la santé, du public, et des décideurs en santé publique et en aménagement urbain.

CONCLUSIONS

Aujourd' hui, la santé mentale des personnes est un enjeu majeur pour sortir de la crise sanitaire liée à la COVID-19. Nous estimons qu' il est urgent de promouvoir la pratique du bain de forêt tel que décrit par notre Fédération, tout en multipliant les efforts de recherche. C' est ce que le Comité scientifique de la Fédération s' engage à faire en 2021-2022.

1. Khan S, Siddique R, Li H, Ali A, Shereen MA, Bashir N, et al. Impact of coronavirus outbreak on psychological health. *J Glob Health*. 2020;10(1):010331.
2. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020 Mar;395(10227):912–20.
3. Rubin GJ, Wessely S. The psychological effects of quarantining a city. *BMJ*. 2020 Jan 28;368:m313.
4. Meyer-Schulz K, Bürger-Arndt R. Les effets de la forêt sur la santé physique et mentale. Une revue de la littérature scientifique. *Santé Publique*. 2019;S1(HS1):115–34.
5. Li Q. Shinrin-yoku: the art and science of forest-bathing ; how trees can help you find health and happiness. 2018.
6. Oh KH, Shin WS, Khil TG, Kim DJ. Six-Step Model of Nature-Based Therapy Process. *IJERPH*. 2020 Jan 21;17(3):685.
7. Miyazaki Y, Ikei H, Song C. Forest medicine research in Japan. *Nihon Eiseigaku Zasshi*. 2014;69(2):122–35.
8. Park B-J, Tsunetsugu Y, Morikawa T, Kagawa T, Lee J, Ikei H, et al. Physiological and psychological effects of walking in stay-in forest therapy. *Nihon Eiseigaku Zasshi*. 2014;69(2):98–103.
9. O'Brien L, Ambrose-Oji B, Wheeler B. [Mental health and wellbeing: The contribution of trees and forests to diverse populations in Britain]. *Santé Publique*. 2019 May 13;S1(HS):163–71.
10. Dadvand P, Hariri S, Abbasi B, Heshmat R, Qorbani M, Motlagh ME, et al. Use of green spaces, self-satisfaction and social contacts in adolescents: A population-based CASPIAN-V study. *Environmental Research*. 2019 Jan;168:171–7.
11. Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and health. *Annu Rev Public Health*. 2014;35:207–28.
12. Bezold CP, Banay RF, Coull BA, Hart JE, James P, Kubzansky LD, et al. The relationship between surrounding greenness in childhood and adolescence and depressive symptoms in adolescence and early adulthood. *Ann Epidemiol*. 2018;28(4):213–9.
13. Song C, Ikei H, Miyazaki Y. Elucidation of a Physiological Adjustment Effect in a Forest Environment: A Pilot Study. *IJERPH*. 2015 Apr 17;12(4):4247–55.
14. McNair DM. Manual for the profile of mood states. Educational and Industrial Testing Service; 1971.
15. Oh B, Lee KJ, Zaslowski C, Yeung A, Rosenthal D, Larkey L, et al. Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environ Health Prev Med*. 2017 Oct 18;22(1):71.
16. Kamioka H, Tsutani, Mutoh, Honda T, Shiozawa, Park, et al. A systematic review of randomized controlled trials on curative and health enhancement effects of forest therapy. *PRBM*. 2012 Jul;85.
17. Shanahan DF, Astell-Burt T, Barber EA, Brymer E, Cox DTC, Dean J, et al. Nature-Based Interventions for Improving Health and Wellbeing: The Purpose, the People and the Outcomes. *Sports*. 2019 Jun 10;7(6):141.
18. Morita E, Fukuda S, Nagano J, Hamajima N, Yamamoto H, Iwai Y, et al. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*. 2007 Jan;121(1):54–63.
19. Li Q, Kawada T. Possibility of clinical applications of forest medicine. *Nihon Eiseigaku Zasshi*. 2014;69(2):117–21.
20. Takayama N, Morikawa T, Bielinis E. Relation between Psychological Restorativeness and Lifestyle, Quality of Life, Resilience, and Stress-Coping in Forest Settings. *IJERPH*. 2019 Apr 24;16(8):1456.
21. Wen Y, Yan Q, Pan Y, Gu X, Liu Y. Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review. *Environ Health Prev Med*. 2019 Dec;24(1):70.
22. Lee I, Choi H, Bang K-S, Kim S, Song M, Lee B. Effects of Forest Therapy on Depressive Symptoms among Adults: A Systematic Review. *IJERPH*. 2017 Mar 20;14(3):321.
23. Furuyashiki A, Tabuchi K, Norikoshi K, Kobayashi T, Oriyama S. A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environ Health Prev Med*. 2019 Jun 22;24(1):46.
24. Bielinis E, Jaroszewska A, Łukowski A, Takayama N. The Effects of a Forest Therapy Programme on Mental Hospital Patients with Affective and Psychotic Disorders. *IJERPH*. 2019 Dec 23;17(1):118.
25. Bang K-S, Lee I, Kim S-J, Song MK, Park S-E. The Effects of Urban Forest-walking Program on Health Promotion Behavior, Physical Health, Depression, and Quality of Life: A Randomized Controlled Trial of Office-workers. *J Korean Acad Nurs*. 2016;46(1):140.



UNE CONNEXION
SENSIBLE À LA FORÊT

UNE FÉDÉRATION
INSPIRÉE PAR LA FORÊT

Fédération francophone
des praticien.nes
de sylvothérapie
et de shinrin-yoku