

Expérience Connexion Nature

Regard scientifique sur le Shinrin-Yoku

L'étude intitulée *Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review*, publiée en 2017 dans l'International Journal of Environmental Research and Public Health, a examiné les effets physiologiques et psychologiques du Shinrin-Yoku (bain de forêt) et de la thérapie par la nature, principalement au Japon et en Chine. (8)

Objectif de l'étude

L'objectif principal de cette revue était de synthétiser les recherches empiriques sur les bienfaits du Shinrin-Yoku et d'encourager les professionnels de la santé à mener des études dans les cultures occidentales pour évaluer les effets thérapeutiques cliniques de cette pratique.

Méthodologie

Les auteurs ont effectué une revue approfondie de la littérature en sélectionnant des études publiées entre 2007 et 2017. Ils ont utilisé des bases de données électroniques (telles que PubMed, CINAHL, PsycINFO et Scopus), ainsi que des références croisées, pour identifier des études évaluant l'utilisation du Shinrin-Yoku dans diverses populations et contextes. Sur les 127 articles initialement identifiés, 64 ont été retenus et classés en quatre sous-groupes : effets physiologiques, effets psychologiques, mesures sensorielles et cadres conceptuels.

Résultats

Les études analysées indiquent que l'immersion en nature, notamment à travers le Shinrin-Yoku, est associée à plusieurs bénéfices pour la santé humaine :

- **Effets physiologiques** : réduction de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle et des niveaux de cortisol (hormone du stress), ainsi qu'une amélioration de la fonction immunitaire.
- **Effets psychologiques** : diminution de l'anxiété, de la dépression, de la colère et de la fatigue mentale, avec une amélioration du bien-être général et de la vitalité.
- **Mesures sensorielles** : les environnements naturels stimulent les cinq sens, contribuant à une expérience immersive bénéfique pour la santé mentale.

Conclusions

L'étude conclut que le Shinrin-Yoku et la thérapie par la nature présentent des avantages significatifs pour la santé physique et mentale. Cependant, les auteurs soulignent la nécessité de recherches longitudinales supplémentaires, notamment dans les cultures occidentales, pour établir des preuves solides des effets thérapeutiques cliniques de ces pratiques. Ils suggèrent également que la thérapie par la nature pourrait être intégrée comme méthode de promotion de la santé et modèle de santé universel potentiel pour réduire le stress moderne et le "technostress".

Pour plus d'informations : autres Recherches scientifiques

1) Nature and mental health: An ecosystem service perspective, Sci Adv, 2019

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6656547/>

2) Going outdoors daily predicts long-term functional and health benefits among ambulatory older people, J Aging Health, 2008

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18332184/>

3) A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects, J Biol Regul Homeost Agents, 2008

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18394317/>

4) Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression, J Affect Disord, 2012

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3393816/>

5) The Online Dissemination of Nature–Health Concepts: Lessons from Sentiment Analysis of Social Media Relating to “Nature-Deficit Disorder”, Int J Environ Res Public Health, 2016

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4730533/>

6) Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis, Int J Biometeorol, 2019

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31001682/>

7) Medical empirical research on forest bathing (*Shinrin-yoku*): a systematic review, Environ Health Prev Med, 2019

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6886167/>

8) Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review, Int J Environ Res Public Health, 2017

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5580555/>

9) Exploring the Physiological and Psychological Effects of Digital Shinrin-Yoku and Its Characteristics as a Restorative Environment, Int J Environ Res Public Health, 2022

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8834905/>

