

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 99  
  
**Rubrik:** Chronique : vous aimez marcher dans la forêt?

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## A cœur ouvert

par **ROSETTE POLETTI**

# Vous aimez marcher dans la forêt ?

**L**a plupart des gens répondent «oui» à cette question. Moi aussi, j'ai toujours trouvé du bien-être et de la sérénité dans les forêts.

Petite, je devais en traverser une pour me rendre à l'école et j'appréciais déjà ce grand silence et la beauté qui changeait au rythme des saisons. Plus tard, j'ai suivi un cours sur l'énergie des arbres, j'ai appris à les enlacer pour me nourrir de cette énergie. A cette époque, cela paraissait farfelu à nombre de mes amis! Récemment, mon intérêt pour les arbres et les forêts a été stimulé de nouveau par le magnifique livre de Jean-Marie Defossez, *Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres*. Grâce à lui, j'ai encore mieux compris les liens entre les arbres et les humains. C'est grâce aux arbres que furent construits les premières huttes, que furent façonnés arcs et flèches. C'est grâce au bois des arbres que des feux permirent d'éloigner les bêtes sauvages et que les aliments purent être cuits. C'est surtout le pouvoir guérisseur des arbres qui m'a passionnée. Defossez est physiologiste, spécialiste de la gestion du stress et des inflammations. Il cite des travaux de la Faculté de médecine de Tokyo: il sem-

blerait que deux heures de marche dans les bois améliorent les défenses immunitaires, réduisent la pression artérielle et la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress. Ces «bains de forêt» augmentent aussi les globules blancs capables de tuer les cellules cancéreuses.

L'auteur nous invite à «pratiquer la sylvothérapie» par la détente, la méditation, l'observation, l'utilisation de nos sens. Dernièrement, les scientifiques ont découvert que les arbres communiquent entre eux, ce que postulaient depuis longtemps les Indiens d'Amérique et les poètes: Jacques Prévert écrivait:

*«Les arbres parlent arbre. Comme les enfants parlent enfant. Quand un enfant de femme et d'homme. Adresse la parole à un arbre. L'arbre répond, l'enfant entend...»*

Alors que le printemps approche, je vous invite à vous initier à la sylvothérapie et à aller marcher dans nos belles forêts. C'est (encore!) gratuit et sans effets secondaires nocifs!

[www.sylvotherapie.net](http://www.sylvotherapie.net)

Sylvothérapie: le pouvoir bienfaisant des arbres, Ed. Jouvence

## Elégance auditive



Eora est une boucle d'oreille qui abrite secrètement une aide auditive.

Disponible en argent ou en or. Tout entendre en toute séduction.



En exclusivité à Lausanne et Fribourg.

*Audition Chailly*

Faites entendre votre caractère

Avenue de Béthusy 91

1012 Lausanne

021 657 37 37

[www.audition-chailly.ch](http://www.audition-chailly.ch)

AUDITION DE LA SARINE

ENTENDRE ABSOLUMENT

Rue de Locarno 7

1700 Fribourg

026 321 35 35

[www.auditiondelasarine.ch](http://www.auditiondelasarine.ch)