

L'appel de la forêt

Magazine

14-15	Le Dossier
16	Portrait
17	C'est dans l'air
18	Reportage
19	Des chiffres et des êtres
20	Pas si bêtes
21	Musique

LE MAGAZINE

Florence Alavin
Kévin Bulard
Stéphanie Buttard
Gaëlle Guillou

magazine@lequotidien.re

ISABELLE HOARAU,
ETHNOBOTANISTE

« L'arbre me berçait comme une nounou »

« Je pratique bien sûr le bain de forêt, comme le bain d'océan aussi, et l'hortiphérapie, qui consiste à s'ouvrir à la perception de la nature, avec une connexion de tous les sens, correspondant à une méditation profonde en vue de se fondre à cette nature, à retrouver aussi l'humilité. De mon point de vue, comme de celui des peuples premiers, nous n'avons aucune espèce de domination, généralement ressentie comme si nous étions "maîtres de la nature"; nous faisons partie de l'univers comme l'arbre, l'oiseau, l'insecte, nous faisons partie du grand tout. Quand j'y arrive, je ressens alors un profond sentiment d'harmonie en même temps qu'une espèce de jubilation intense, c'est une perception extraordinaire », explique l'ethnobotaniste Isabelle Hoarau.

« Le bien-être que l'on ressent de ces contacts avec la nature et en particulier au milieu d'une forêt permet de

retrouver le calme, de déstresser, de se vider de nos pensées envahissantes », ajoute-t-elle. « Quand j'enseigne lors de mes ateliers avec l'école du Jardin planétaire (voir ci-contre), je propose souvent de prendre contact et de toucher un arbre, d'échanger avec lui, de recevoir son énergie. Chaque arbre a une énergie propre et nous correspond plus. J'aime en particulier le baobab, qui m'émeut profondément. Il est important de choisir un arbre que l'on n'a pas mutilé, qui est "naturel" ».

« Le baobab
m'émeut
profondément »

« Dans mon roman "Les chants du silence", je parle beaucoup de mes relations avec les plantes, en particulier, un arbre qui était mon confident quand j'étais malheureuse, enfant, et qui me berçait comme une nounou... »



Isabelle Hoarau : « Le bien-être que l'on ressent de ces contacts avec la nature et en particulier au milieu d'une forêt permet de retrouver le calme, de déstresser, de se vider de nos pensées envahissantes ». (Photo Yann Huet)

FÊTE DE LA NATURE JUSQU'À MERCREDI

Santé : touchons d

On connaît les vertus des bains de mer sur la santé et le bien-être. Mais quoi de mieux qu'un « bain de forêt » pour célébrer la Fête de la Nature ? Il procure bien-être et sérénité, affirme les défenseurs de la « sylvothérapie ».



Roger Lavergne, docteur ès sciences en botanique tropicale appliquée et amoureux des arbres : « Quand on enlace un arbre, on éprouve une sensation de sérénité. Un arbre est un être vivant, il y a une complicité, ça paraît étrange, mais ça existe » (Photo Raymond Wae Tion)

Voir l'invisible, jusqu'à mercredi

Le « mystère des cimes » était à découvrir lors d'un bivouac dans un hamac, au Jardin botanique de Mascarin, de nuit et jusqu'à ce matin.

Mais pour ceux qui aimeraient « Voir l'invisible », comme le propose le thème de l'édition 2018 de la Fête de la Nature, il y a encore bien d'autres activités gratuites jusqu'à mercredi.

**Fabuleux
petit monde
de la biodiversité**

À partir de la plage de Trou d'eau, à la Saline, initiez-vous par exemple au kayak transparent pour admirer les fonds sous-marins du lagon.

« Entre terre et sel », appréciez les couleurs (sur) naturelles des salines de la Pointe au Sel (Saint-Leu), demain et mercredi.

Mardi, partez à la rencontre des arthropodes de la prairie humide de l'Étang Saint-Paul.

Dans l'Est, le fabuleux petit

monde de la biodiversité vous attend dans les forêts de Dioré (Saint-André), de l'Éden-Libéria (Bras-Panon) et de la Petite Plaine (Plaine des Palmistes).

Dans le Sud, Cap Blanc et le haut de la rivière Langevin (Saint-Joseph) recèlent un monde caché, tandis que la forêt des Hauts de Mont-Vert (Saint-Pierre) abrite des invertébrés étonnants.

Au Gol (Saint-Louis), demain après-midi, partez à la découverte des mystères de l'étang.

Programme complet sur www.departement974.fr et réservations au 0262 97 59 59

**À Dioré, comme dans
les forêts de l'Éden et
de la Petite-Plaine,
découvrez les secrets
de la biodiversité
jusqu'à mercredi.**
(Photo Emmanuel Grondin)



«
nati
qui
La F
mèr
ma
enc
ma
d'au
aus
les
criv
P
mat
ès s
app
pla
des
Il
tés
ouv
sur
les
san
peu
Il
ne
bou
sera
coc
tapl
bier
côte

«
1er
suis
J'y
sent
paiz
« Qu
épro
Un a
com
ça e
Il
pou
entr
Éric
rim
prin
quil
gnâ
L
pép

Le
2015
bien
nian
nom
seul
rivé
deva
des
après
zoni
Cé
éditi
par
crip
31 m
jour
ture
pren
théti
et so
ciale
Pe
trois
desc
www

du bois

« Voir l'invisible »: c'est le thème national de la Fête de la Nature, qui a commencé cette semaine à La Réunion et se poursuit jusqu'à mercredi, avec de nombreuses manifestations gratuites (voir encadré). Et ce qui est invisible, mais que l'on peut ressentir par d'autres sens que les yeux, c'est aussi cette relation spéciale entre les arbres et les hommes que décrivent certains passionnés.

Particulièrement érudit en la matière, Roger Lavergne, docteur ès sciences en botanique tropicale appliquée, a dessiné les arbres et plantes réunionnaises pendant des décennies.

Il a aussi étudié leurs propriétés médicinales, rédigeant moult ouvrages savants ou grand public sur la pharmacopée réunionnaise, les tisaneurs et les vertus pour la santé que les plantes endémiques peuvent offrir.

Il en est une, cependant, qui ne nécessite pas de prélever un bout d'écorce, ni rien couper, ne serait-ce qu'une fleur. Pas de décoction, pas de tisane, pas de cataplasme. Il suffit pour profiter des bienfaits des arbres d'aller en forêt, côtoyer les géants verts.

Géants verts

« Je suis arrivé à La Réunion le 1er septembre 1975, et depuis je suis allé en forêt des dizaines de fois. J'y éprouve un grand bien-être, un sentiment de plénitude, une grande paix », souligne Roger Lavergne. « Quand on enlace un arbre, on éprouve une sensation de sérénité. Un arbre est un être vivant, il y a une complicité, ça paraît étrange, mais ça existe ».

Il n'y a pas que ce scientifique pour décrire la relation spéciale entre les humains et les végétaux. Éric Brisbare l'a lui-même expérimentée en traversant la forêt primaire réunionnaise. Un déclic qui l'a poussé à devenir accompagnateur en montagne.

Lui qui vivait « en apnée », happé par la frénésie du « métro-bou-

lot-dodo », s'est octroyé en 2009 quinze jours de randonnée à La Réunion.

Et cela a été une révélation, qui a changé sa vie: « Randonner dans une forêt immense, aux arbres gigantesques, où les tamarins sont vieux, marqués, recouverts de mousses qui tombent des arbres en cascade, comme la barbe de Merlin l'enchanteur, mêlés à la brume, c'était un véritable autre monde, une ambiance incroyable qui m'a transporté. J'ai éprouvé un profond respect, je me suis senti tout petit au milieu de cette immensité préservée. Depuis lors, mon envie de partager cette émotion ne m'a pas quitté et j'ai décidé de me former au métier d'accompagnateur de montagne [...] », écrit-il dans « Un bain de forêt », ouvrage paru chez Marabout (224 pages, 15,90 euros), où il vante les mérites de la sylvothérapie.

Cures forestières

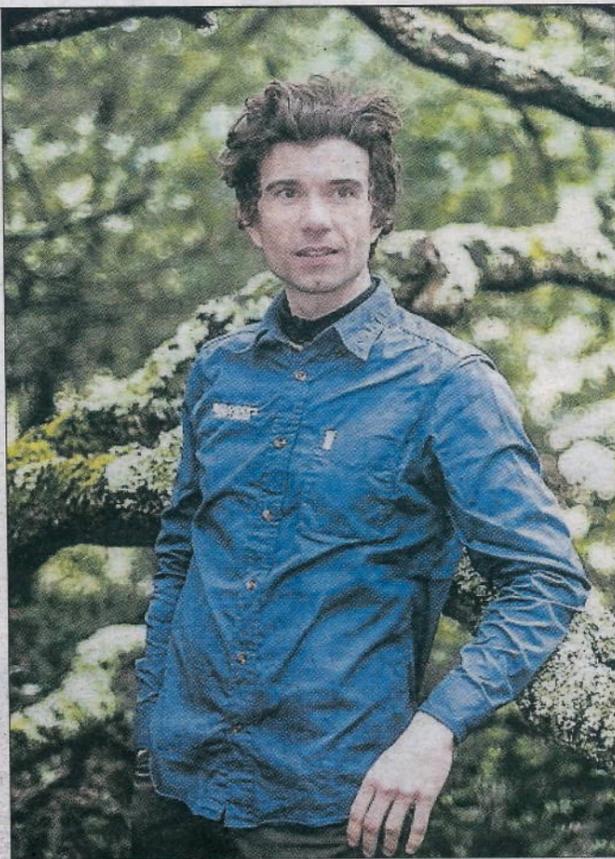
Éric Brisbare raconte les origines japonaises du « shinrin-yoku », reconnu par le gouvernement nippon comme une thérapie depuis 1982.

Mais précise qu'en France existe aussi une tradition des soins par la fréquentation des bois et sous-bois. Des médecins la valident entre 1835 et 1902, dans les Landes, constatant la réduction des bactéries grâce aux promenades au milieu des résineux.

En 1912, dans la revue des Eaux et Forêts, on trouve les premières mentions de « cures forestières en milieu sylvestre ».

« Pas besoin d'être chaman ou mystique, botaniste, scientifique ou garde-forestier », précise Éric Brisbare, pour pratiquer la sylvothérapie. Enfants, femmes enceintes, personnes âgées, tout le monde peut participer.

L'auteur donne des conseils sur les arbres à privilégier selon le profil de chacun et l'effet recherché, dynamisme ou sérénité.



C'est dans la forêt primaire de La Réunion qu'Éric Brisbare a eu sa révélation. Devenu accompagnateur de montagne en métropole, il emmène des groupes à la rencontre des arbres et leur permet de découvrir les bienfaits de la sylvothérapie. La pratique des « bains de forêt » est reconnue comme une thérapie au Japon, mais existe aussi en France depuis les années 1800. (Photo Astrid di Crollanza)

On découvrira dans « Un bain de forêt » les notions de base, notamment le respect et l'empathie (« Pour moi, il est impensable d'arriver, de se coller contre l'arbre pour immédiatement chercher comment tirer de l'énergie à son contact ! »), mais aussi des approches plus poussées, des séjours de plusieurs nuits, qui permettent d'optimiser les effets bénéfiques pour le bien-être.

Pour être heureux, promenons-nous dans les bois

Éric Brisbare a parcouru les plus belles forêts du monde. Pas la peine d'aller très loin cependant: les arbres sont souvent à deux pas.

Mais il conseille de privilégier les forêts primaires, centenaires, préservées. Pour La Réunion, il cite la forêt du Grand-Matarum et la forêt de la Mare-à-Joseph.

Et souligne que nos forêts réunionnaises présentent à la fois un fort taux d'endémisme et une grande diversité: on peut y compter quarante espèces d'arbres par hectare, alors que les forêts tempérées abritent rarement plus de cinq espèces différentes.

Pour la Fête de la Nature, ce week-end et jusqu'à mercredi, vous pouvez aller à la rencontre de l'invisible, dans les ravines, les cimes et les forêts, car pour être heureux, promenons-nous dans les bois.

Dossier: Kévin BULARD
kbulard@lequotidien.re

Retrouvez tous les sentiers, les conseils, les itinéraires ouverts et fermés sur le site internet de l'ONF de La Réunion

SÉBASTIEN CLÉMENT,
PAYSAGISTE

Danse avec les arbres

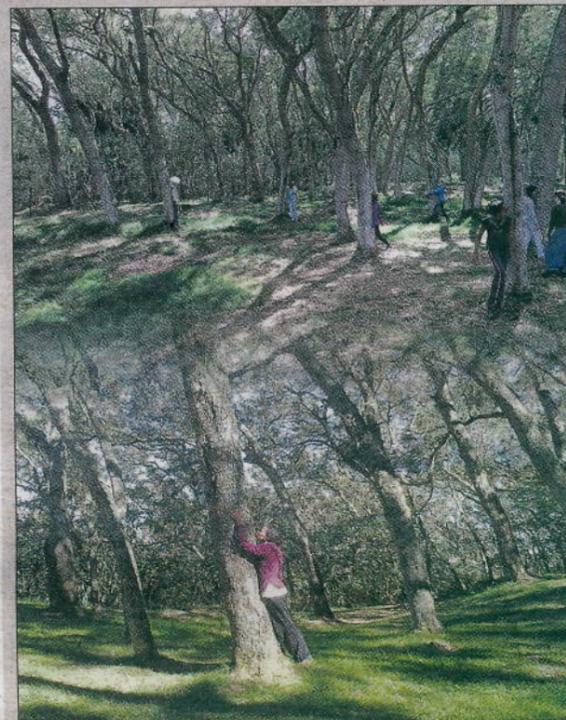


Sébastien Clément: « Enlacer un arbre, toucher un arbre, je le fais très souvent. Je ressens cet échange d'énergie. Il y a un dialogue ». (Photo Emmanuel Grondin)

« Enlacer un arbre, toucher un arbre, je le fais très souvent. Je ressens cet échange d'énergie. Il y a un dialogue. On n'a pas forcément les moyens de l'expliquer, mais une chose est sûre, tout le monde est sensible à l'effet bénéfique de la forêt, ça permet de se sentir mieux. Il y a des études scientifiques qui le montrent, d'ailleurs ».

Paysagiste, Sébastien Clément a initié la création d'une école du Jardin planétaire à La Réunion, qui œuvre pour

la connaissance et la préservation de la biodiversité. Et qui a invité la chorégraphe Florence Boyer (compagnie Artmayage) pour diriger des ateliers de danse avec les arbres, au Maïdo. « Avec Florence, on réfléchissait aux mouvements, puis, avec beaucoup de précautions pour respecter les arbres, on s'accrochait à des cordes pour danser à deux ou trois mètres du sol. C'était très beau, très aérien », se souvient Sébastien Clément.



L'école du Jardin planétaire a invité la chorégraphe Florence Boyer à animer des ateliers de danse avec les arbres, au Maïdo. (Photos Sébastien Clément)

Le plus bel arbre de l'année 2018 sera-t-il réunionnais ?

Le plus bel arbre de l'année 2015, au niveau national, aurait bien pu être réunionnais. Le banyan du Port, plébiscité par de nombreux internautes, et pas seulement à La Réunion, était arrivé deuxième du classement, loin devant des chênes centenaires et des cèdres vénérables, mais juste après le fromager de la forêt amazonienne.

Cette année, pour la septième édition de ce concours organisé par Terre Sauvage et l'ONF, les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 mai. Il reste donc quelques jours pour présenter la candidature de votre arbre préféré. Le jury prendra en compte ses qualités esthétiques, mais aussi son histoire et son importance culturelle, sociale, symbolique, etc.

Pour participer, il faut poster trois photos et quelques lignes de description de l'arbre sur le site www.arbredelannee.com

En 2015 le banyan du Port et le fromager de Guyane sont arrivés en tête du concours national.

