

sommaire

Le « bain de forêt » : quels bienfaits pour la santé ?
Un focus sur la forêt méditerranéenne

Denise AFXANTIDIS
Editorial
p. 3

Ce qu'en dit la science

Alix COSQUER

De la simple promenade au « bain de forêt », ce qui est prouvé et ce qui ne l'est pas encore. Une piste possible pour repenser notre relation au vivant.

p. 5

Jean-Pierre AUZET

De la pratique du bain de forêt à une approche globale de santé publique
Brève revue de la littérature

p. 11

Claude FUSSLER

Georges Plaisance, forestier visionnaire, mais oublié

p. 19

Francesco MENEGUZZO, Franco FINELLI, Giovanni MARGHERITINI et Federica ZABINI
Mieux connaître les bienfaits de la forêt sur la santé en Italie :
le projet « Thérapie forestière », une idée née en Toscane

p. 21

Traduction et résumé d'extrait de TERAPIA FORESTALE

Bienfaits de la forêt sur la santé humaine

Revue de la littérature et résultats d'une expérimentation menée en Italie
sur sept sites forestiers

p. 29

Traduction et résumé de l'article de Anna MURO *et al.*

Les bienfaits du bain de forêt et de la randonnée pour la santé mentale pendant
la pandémie de Covid-19 dans les régions méditerranéennes

p. 37

Traduction et résumé de l'article de Albert BACH, Jose Joaquin CERON, Roser MANEJA,
Joan LLUSIÀ, Josep PENUELAS et Damián ESCRIBANO

Évolution des marqueurs salivaires du stress chez l'homme lors d'une exposition
de huit heures à une forêt méditerranéenne de chênesverts

p. 43

Traduction et résumé de l'article de Albert BACH, Ana Maria YÁÑEZ-SERRANO,
Joan LLUSIÀ, Iolanda FILELLA, Roser MANEJA et Josep PENUELAS

L'air respirable par l'homme dans une forêt méditerranéenne :
caractérisation des concentrations de monoterpènes sous la canopée

p. 49

Des exemples de pratiques de bien-être en forêt

Claude FUSSLER

Réflexions d'un baigneur forestier

L'expérience d'un propriétaire forestier varois

p. 55

Sandrine THEROND

La création d'un sentier thématique autour de la sylvothérapie en Auvergne

au Mont-Dore

p. 63

Traduction et résumé d'extraits de TERAPIA FORESTALE

Exemple d'un protocole détaillé de « thérapie forestière » en Italie

p. 67

Traduction et synthèse d'extraits de TERAPIA FORESTALE

Création d'un réseau de stations forestières thérapeutiques du Club Alpin Italien

Méthodologie et exemples

p. 71

Propos recueillis par Charles DEREIX

Entretiens avec trois guides de « bain de forêt »

p. 75

Bernard BOUTTE

En forêt : quels risques pour la santé des usagers ?

p. 81

La formation des accompagnateurs-guides

Forests For Health et Forest Therapy Hub

Quelle formation pour les guides et praticiens de la santé en forêt ?

Deux exemples

p. 87

Denise AFXANTIDIS et Charles DEREIX

Le « bain de forêt » : quels bienfaits pour la santé ?

Synthèse et perspectives pour la forêt méditerranéenne

p. 91