



UN SYLVATORIUM pour se reconnecter à la forêt

Ils en ont rêvé ; la ville du Mont-Dore, dans le Puy-de-Dôme, l'a fait ! Le sylvatorium du Capucin a été inauguré au début de l'été, après 2 années de réflexion, propositions, discussions, concertations avec l'ONF, l'Office du tourisme et l'Établissement thermal. Pour le plus grand plaisir des curistes, des touristes et autres amoureux de la forêt...

C'est Bernard Alméras, ingénieur forestier, qui a pris ce projet à bras le corps et l'a mené à bien. « Dans ma jeunesse, j'avais lu le livre de Georges Plaisance (1), ce qui m'avait déjà sensibilisé à la sylvothérapie, explique-t-il. À l'ONF, nous avons ce type de projet en tête depuis quelque temps. Santé et forêt sont en vogue, profitons-en ! »

C'est ainsi qu'il a proposé aux élus du Mont-Dore de faire un parcours (2) dans la forêt surplombant la cité thermale. Les édiles ont immédiatement approuvé : ils étaient à la recherche d'un projet innovant, voilà qui tombait à pic.

DÉJÀ AU XIX^e SIÈCLE...

« Il y avait une tradition au XIX^e siècle : les médecins thermaux recommandaient aux curistes des promenades en forêt. Il existe d'ailleurs toujours, là-haut, un sentier baptisé "Chemin des médecins" », rappelle Bernard Alméras.

Les réunions de travail se sont succédé : directeur de l'établissement thermal, Parc Régional des Volcans d'Auvergne, mairie du Mont-Dore – l'enthousiasme est général et les fonds affluent (100 000 euros).

Le sylvatorium a vu le jour à 1200 m d'altitude, entre les grands hêtres, les résineux et autres essences locales, tels les sorbiers et les alisiers.

Des spas en bois – du douglas non traité – sont fabriqués dans les ateliers de l'ONF, en Lozère. Ainsi, la forêt pourra offrir à ceux qui le désirent de véritables « bains » dans ces baignoires (sans eau, bien sûr) posées au milieu des arbres.

SENTIER AMÉNAGÉ

Un sentier thématique d'un kilomètre est aménagé, permettant une initiation à la sylvothérapie – d'où ce nom de sylvatorium (du latin *sylva*, pour la forêt et *sanatorium*, lieu de cure). Améliorer le bien-être au contact des arbres, telle est la vocation de ce lieu qui propose aux promeneurs une expérience sensorielle en 5 étapes.

À chacune d'entre elles, tout au long du parcours, un panneau donne des explications. « L'idée, c'est de ressentir, de se laisser bercer par les sensations auditives, olfactives... » résume Bernard Alméras. Ralentir, prendre le temps de se poser, de respirer, de profiter du moment présent. À l'entrée de chaque spa, une invitation au laisser-aller. À être.



© Valentin UJA

RESPIRER, REGARDER, ÉCOUTER...

Des notions de chromothérapie pour le spa consacré à la vue. « *Le vert exerce un effet tranquillisant et renforce l'estime de soi* », peut-on lire en arrivant au spa. Et la consigne est de se laisser aller aux jeux de lumières, tout en sachant que la demi-obscurité est propice à la méditation...

Entrer en résonance avec un sapin est l'expérience proposée un peu plus loin. « *Cet arbre a été choisi par des géobiologues, précise le forestier. Il émet des fréquences, des vibrations qui s'accordent aux nôtres et font baisser le niveau de stress.*

Respiration, purification, relaxation : le spa suivant est consacré à l'odorat et aux bienfaits des huiles essentielles dégagées par les épicéas et autres résineux alentour.

PÉDAGOGIE FORESTIÈRE

Curistes, randonneurs et touristes peuvent ainsi découvrir les immenses bienfaits des ions négatifs grâce à cette pédagogie forestière mise à la portée de tous. « *Petits et grands apprécient cette idée, constate l'Auvergnat. Le sentier est fréquenté par une centaine de personnes chaque jour depuis son inauguration. Il y avait une vraie attente.* »

Des études ont été menées afin de mesurer le volume sonore. Résultat : il est prouvé que la différence entre les bruits de la ville et ceux de la forêt est de - 20 dB. « *Par son effet tampon, la forêt joue un rôle de filtre, d'atténuateur, de réserve de silence... Le calme auditif détend et permet de récupérer* », lit-on au spa de l'audition. Décidément, la forêt n'a pas fini de nous révéler ses merveilleux secrets. Et de nous livrer ses innombrables bienfaits.

Natalie Georges

(1) « *Forêt et santé* », paru aux éditions Dangles en 1985.
 (2) *Entrée gratuite, ouvert toute l'année, parcours avec très peu de dénivelé.*

NOÉMIE, LA SYLVOTHÉRAPEUTE

Noémie Mougel est ergothérapeute. Mais son amour de la forêt, transmis par son grand-père, est le plus fort. Pour assouvir son besoin de reconnecter les gens à la nature, elle s'est formée avec l'ANFT (Association Nature & Forest Therapy) et elle guide désormais des groupes ou des individuels, à la demande. Sa sensibilité et ses acquis lui permettent d'accomplir un travail unique et puissant à la fois.



© Eva Bigeard

« *C'est un peu le hasard qui m'a amenée à m'impliquer dans le projet de Sylvatorium, avoue-t-elle. J'ai rencontré Bernard Almeras grâce au Parc des Volcans d'Auvergne et assisté aux réunions du comité de pilotage. Mon souhait ? Que cette initiative innovante soit reprise partout en France ! Que des sylvatoriums fleurissent et permettent à tous de retrouver cette connivence avec les arbres, la forêt et ses habitants...* »

LIRE

- *La thérapie secrète des arbres*, de Marco Nieri & Marco Mencagli (Ideo édition) – 15,90 €
- *Le cahier Sylvothérapie en famille*, de Gilles Diederichs. Illustrations de Nathalie Jomard – (First éditions) – 7,95 €
- *Shinrin Yoku – Comment la forêt nous soigne*, du Dr Qing Li (First éditions) – 17,95 €.

CONTACTS

• Bernard Almeras : 04 73 42 01 10 – Agence ONF Montagnes d'Auvergne – bernard.almeras@onf.fr
 • Noémie Mougel – 06 50 51 52 36 –
 Courriel : noemie@artbrakadabras.com
 et site Internet : www.artbrakadabras.com