

Visioconférence « Les valeurs de la forêts »

27.11.2020 – Mairie de Maureillas

Organisateurs : Mairie de Maureillas-Las illas - Riunogues

Association loi 1901 La Verveine - Conscience Équilibre Santé- Maureillas

Conférenciers : M. Josep Maria Mallarach et Mme. Laia Llongueras (Association Silène, Olot, Catalogne Sud)

Avec la présence de M. le Maire de Maureillas, Jean Vila, des différentes autorités de la commune, des personnalités de la vie associative locale et M. le Vice-président du Conseil Départemental, Robert Gabarré.

La visioconférence s'ouvre avec un tour de table pour la présentation des participants présents à la table ronde à la Mairie: M. Robert Garrabé, M. Luc Panabières, Mme. Jany Pageot et Mme. Marie-Christine Vaqué comme élus, Mme. Fontaine et Mme. Rodriguez Fernandez pour l'Association La Verveine.

Prend la parole M. le Maire, Jean Vila, il remercie tous les participants d'y participer, il évoque le caractère transfrontalier de la conférence, ainsi que le jumelage de Maureillas avec le ville de La Vajol -Catalogne Sud-, la volonté forte de son équipe municipale de développer des activités pleine nature en milieu forestier comme la randonnée sur la commune, de la préservation du paysage, ainsi que dynamiser le GR10 et le projet de la Route du Liège avec la participation d'autres Mairies.

Mme. Rodriguez Fernandez, présidente de l'Association la Verveine (laverveine.org), présente les conférenciers membres de l'association Silene, qui étudie, promue et divulgue les valeurs et les significations du patrimoine immatériel lié à la nature et à sa préservation, spécialement dans des zones protégées. L'association (silene.org) a son siège établi à Olot (Garrotxa), Province de Gérone.

Josep Maria Mallarach : Coordinateur avec Thymio Papayannis de l'Initiative Délos, axée sur les sites naturels sacrés des pays technologiquement développés. Il est membre de la Commission mondiale des aires protégées de l'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature, uicn.fr) et du Comité directeur du [Groupe de spécialistes sur les valeurs culturelles et spirituelles des aires protégées](#). Il représente à l'UICN au sein de l'Initiative sur les sites d'intérêt religieux des patrimoines mondiaux à l'UNESCO. Il dirige une formation de troisième cycle universitaire intitulé « [Les significations et les valeurs spirituelles de la nature](#) » à l'Université de Gérone et il est enseignant dans cinq autres universités espagnoles. Auteur et éditeur de nombreux livres et articles, il est titulaire d'une maîtrise en Sciences de l'environnement et d'un doctorat en Biologie de l'environnement.

Laia Llongueras : Membre du bureau de la communication visuelle et de la direction artistique de l'association. Responsable de la conception et coordination du site web de l'Association Silene. Collabore à faciliter l'intégration des contenus à travers le langage symbolique des arts, combinant recherche et pédagogie à travers des ateliers nature. Elle est guide du bain de forêt (sortie thérapeutique basée sur la technique japonaise du *shinrin yoku*) par l'Association [Selvans](#),

professeur de troisième cycle dans la [Formation de guides dans les forêts thérapeutiques](#) à l'Université de Girona et coordinatrice du Cycle d'Intériorité Sacrée, Mysticisme à travers différentes Traditions spirituelles.

M. Mallarach prend la parole et il remercie la Mairie et l'Association La Verveine pour l'invitation. Il souligne le caractère environnemental ou écosystémique des valeurs de la forêt dans la santé et le bien être. Ce sont des valeurs qui n'ont pas de prix dans le marché, par exemple : la conservation du sol, la protection et la stabilité du versant, la fixation du CO2, l'épuration de l'air et de l'eau, l'amélioration de la qualité de l'air, la biodiversité, etc. Selon plusieurs études ces valeurs écosystémiques représentent 80% de la valeur économique totale de la forêt par rapport au 20 % de la valeur monétaire, comme le bois, le liège, les plantes aromatiques, les champignons, etc. -c'est-à-dire, tout ce qui a un prix-.

Il souligne l'évolution des données académiques et les nombreux travaux de recherche à propos de la relation entre la santé et les forêts, qui se sont présentés dans plusieurs événements, par exemple : Le Premier Congrès International sur le Potentiel de la Forêt et la Santé en Allemagne pendant l'année 2017, le deuxième en Autriche en 2018 et le troisième, en 2019, à Gérone, organisé par l'Association Selvans de la Catalogne Sud.

M. Mallarach explique aussi les conclusions du dernier congrès à Gérone, dont les deux points les plus importants sont :

- a) l'importance d'identifier les forêts avec un potentiel thérapeutique et établir des itinéraires avec des objectifs de santé et bien être.
- b) créer des schémas de coopération entre les différents partenaires de la forêt: les propriétaires forestiers, les mairies, utilisateurs de la forêt, etc.

M. Mallarach mentionne aussi que dans les dernières 10 années il y a eu un mouvement à l'échelle internationale pour la création d'un réseau d'exploration des effets de la nature sur les 4 domaines de la santé (psychique, physique, morale et spirituelle), à partir du programme « [Healthy parks Healthy people](#) » (des parcs en bonne santé pour des gens en bonne santé) -né en Australie-.

Il s'exprime aussi sur d'autres initiatives dans la Catalogne Sud, comme les débats « Santé et Nature » qui ont eu lieu à Barcelone dans les années 2018-19. Les débats ont conclu avec une déclaration finale, signée à l'unanimité pour plus de 100 participants. Cette déclaration affirme, à l'appui des recherches et des constats expérimentaux, qu'une petite promenade tranquille dans la forêt pour les personnes soumises au stress et l'amélioration des espaces verts dans les villes, sont des actions qui vont vers une meilleure santé de la population.

Mme. Laia Llongueras prend la parole expliquant son expérience comme guide de bain de forêt et aussi comme formatrice du cycle de troisième degré à l'Université de Gérone, « La forêt et ses valeurs spirituelles ». Entre autres expériences elle décrit le programme expérimental développé avec l'École d'Infirmières à l'Université de Gérone, dans laquelle le personnel de soins de l'Hôpital d'Olot, participe aux bains de forêt comme stratégie pour décompresser le stress dû à la surcharge, en pleine première vague du Covid 19. M. Llongueras évoque la création d'un comité de pilotage avec le partenariat du service de la santé publique à la Garrotxa, Catalogne sud, pour que les médecins, infirmières et autres collaborateurs dans le domaine de la santé puissent prendre conscience des bénéfices de l'activité des bains de forêt. Le but de cette collaboration est qu'elle

soit expérimentée et valorisée en visant leur incorporation aux prescriptions courantes des médecins de la sécurité sociale. Elle énumère aussi les bénéfices de l'activité sur le système cardiovasculaire, respiratoire, immunitaire et psychologique prouvés par les études scientifiques dans plusieurs pays.

S'ouvre un **tour de questions** qui commence par les participants présents à la Mairie de Maureillas et par la suite pour ceux qui sont en visioconférence. D'abord des exposés divers de M. le Maire, M. Garrabé et Mme. Vaqué autour du concept des bains de forêt et ses bienfaits.

Mme Llongueras rappelle de façon synthétique le concept des bains de forêt, traduction du japonais de « shinrin yoku »: il s'agit d'une pratique ancienne - de plus de 100 ans dans les pays orientaux-. Ses caractéristiques sont : une promenade courte en forêt, 2 à 3 km, une marche très douce avec un rythme respiratoire plus lent mais plus profond et dans une attitude d'attention profonde à l'environnement. Il a pour but de s'intégrer consciemment avec le milieu, de ne pas être un simple passant ou consommateur. L'itinéraire se réalise avec des pauses où le guide invite à expérimenter des activités sensorielles.

M. Mallarach évoque ensuite les études faites sur les aérosols végétaux, l'aérobiologie et ses effets bénéfiques sur la santé des différentes essences, dépendant de l'époque de l'année, de l'heure de la journée, etc. Il a aussi expliqué que la plupart de ces études ont été réalisées en Asie, où les caractéristiques des forêts ne sont pas les mêmes que chez nous, donc la nécessité de réaliser des études en forêt méditerranéenne, comme par exemple la thèse doctorale en cours à l'Université de Barcelone dans le massif du Montseny -Province de Gérone-. Les composés volatils et ses effets sur l'organisme humain font la partie objectivement mesurable et ils sont importants; mais M. Mallarach souligne que certaines caractéristiques comme le silence, la beauté du paysage, etc. sont aussi très importants mais de difficile mesurabilité. Mme Llongueras souligne que chaque espace naturel, chaque forêt à sa spécificité et qu'il faut mieux les étudier.

Mme. Pathier et Mme. Fontaine demandent sur la possibilité de mixer les bains de forêt avec d'autres pratiques type randonnée de plusieurs jours ou la marche nordique. M. Mallarach explique que dans le cadre des pratiques de la formation de troisième cycle à l'université de Gérone, quelques activités de marche de plusieurs jours avec des pauses contemplatives ont été mises en place par les étudiants, dirigés à un public divers et dont très apprécié des différents groupes qui ont participé à l'expérience.

Mme Llongueras explique le caractère hétéroclite dans la façon d'encadrer l'activité des différents praticiens dans la coopérative de guides de bains de forêt Selvans. Cela est dû à la spécificité précédente par rapport au secteur professionnel ou de sa formation d'origine de chacun. Elle a aussi exposé le cas d'une infirmière qui souhaitait intégrer la marche nordique, qu'elle pratique, aux activités de bains de forêt qu'elle allait proposer. Aussi elle souligne, qu'il ne s'agit pas d'une technique fermée (mise à part d'une marche douce, d'un circuit à faible distance, pratiquant la respiration consciente, dont le rythme respiratoire devient plus lent mais plus profond et avec une immersion sensorielle dans l'environnement), dont l'expérimentation n'est pas proscrite.

M. Bruno Mariton du [Centre Régional de la Propriété Forestière](#) d'Occitanie exprime entre autres sujets, la volonté de coopération transfrontalière et dans ce sens l'importance de créer une formation diplômante dans le département. Sur ce sujet Mme Rodriguez souligne dans cette voie, le besoin de

réfléchir sur un projet transfrontalier de formation, dans un partenariat public-privé et avec les Universités de Gérone et Perpignan, pour développer un parcours diplômant.

M. Cédric Borg, chargé de mission de [Pays Pyrénées Méditerranée](#) explique les démarches engagées par PPM pour développer un réseau de prestataires de sylvo-tourisme dans le Vallespir. Suite aux deux cycles de « formation-action », on vise à la création d'un catalogue des sentiers sensoriels accompagnés avec l'intégration des personnes prestataires. Il exprime que sa structure serait partante pour explorer la possibilité de participer dans des projets de coopération transfrontalière.

Ensuite M. Claude Sardá, de l'entreprise [Abies Lagrimus](#) explique son expérience d'entrepreneur avec un produit alimentaire issu de la forêt -à partir de la sève des sapins et des bouleaux- et la création d'un sentier sensoriel -Bio Bains de bois- dans son domaine à Sahorre - Conflent.

Tour d'échanges entre les participants de la table de la Mairie où on évoque les difficultés de la conciliation des différents utilisateurs de la forêt : éleveurs, randonneurs, cyclistes, chasseurs, propriétaires privés et autres. Dans la partie finale de la conférence, il a eu des échanges sur les défis d'une nouvelle économie verte.

Suite aux salutations des participants et remerciements, la session a été clôturée.