



dōTERRA™ | EUROPE

# Shinrin-Yoku

Rédigé par : Dr. Brannick Riggs



# Sommaire

**Chapitre 1 :** Shinrin-Yoku Signification et histoire

**Chapitre 2 :** Comment prendre un bain de forêt

**Chapitre 3 :** Comment utiliser dōTERRA Shinrin-Yoku™ Mélange  
bain de forêt



# Bienvenue

---

Lorsque j'étais enfant, mes parents veillaient à ce que je passe beaucoup de temps dans la nature. Sur les plages du Moyen-Orient, dans les déserts du sud des États-Unis, ou les montagnes d'Europe ou de l'Ouest américain, nous étions une famille d'explorateurs. Bien que j'aie gardé pour tous ces endroits une place spéciale dans mon cœur, c'est à la montagne que je me sentais le plus à l'aise. Les forêts de conifères, les prés alpins et les ruisseaux bavards parlent une langue qui m'a toujours semblé familière. Aujourd'hui adulte, j'ai passé des heures innombrables dans les chaînes de montagnes du monde entier. J'ai fait de la randonnée en montagne au Japon, en Allemagne, en Suisse, en Italie, en France, en Roumanie, en Afrique et au Mexique parmi tant d'autres pays et régions. Bien que les cultures et les langues étaient différentes, la langue de la nature restait toujours la même. En observant la réaction des gens face à la nature, je notais une constante. Les gens ralentissent, prennent le temps d'observer, font preuve de respect, et respirent plus profondément.

En tant que médecin, je suis fasciné par la recherche portant sur ce qu'il se passe chez l'homme sur le plan physiologique lorsque nous sommes dans la forêt. Par instinct, nous savons comment nous nous sentons, mais la science nous prouve désormais que nos corps ont besoin de passer du temps dans la nature pour revenir à l'homéostasie, un état d'être guérisseur, apaisant et équilibré. Je conseille régulièrement de passer du temps dans la nature aux personnes dont le corps a besoin de se rappeler ce qu'est cet état d'être. Tout comme nous mangeons sainement et faisons de l'exercice régulièrement, nous devrions intégrer dans nos vies du temps dans la nature.

Ma vie est devenue plus chargée et il y a souvent des conflits de calendrier, mais j'essaie toujours de trouver du temps pour retrouver la nature. Cependant, ce n'est pas toujours possible. J'utilise désormais le mélange Shinrin-Yoku presque tous les jours. Je le diffuse dans mon bureau lorsque je travaille sur des projets. Je le diffuse chez moi le soir. Je le diffuse aussi souvent dans ma chambre pendant que je dors.



J'aime ce mélange et la façon dont il me rappelle ces moments où j'étais entouré de grands arbres, j'écoutais les oiseaux et je regardais les feuilles virevolter dans la brise montagnarde. J'espère que vous apprécierez ce mélange et qu'il vous amènera à respecter la nature.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Brannick Riggs'.

Cordialement,  
Brannick Riggs, MD



Chapitre un

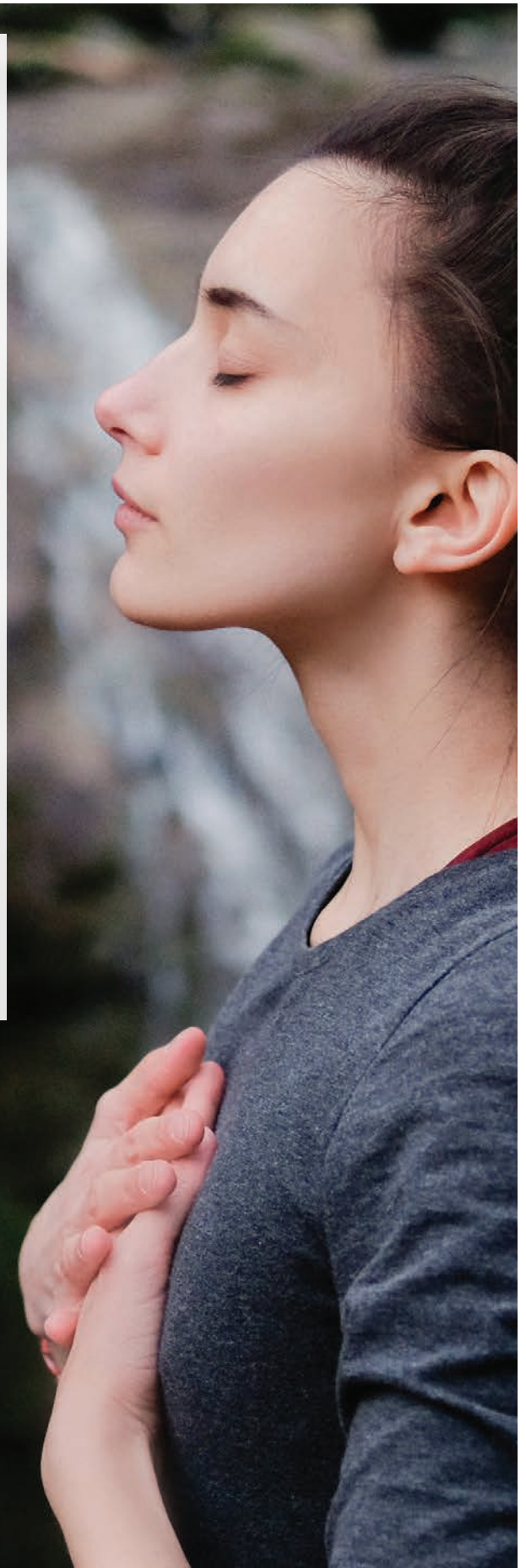
# ***Shinrin-Yoku*** **Signification et histoire**

---

Le terme « bains de forêt » ou « shinrin-yoku » est un néologisme inventé par le Ministère japonais de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche en 1982. La pratique consiste à se plonger totalement dans l'atmosphère de la forêt et à se connecter à son essence.

Cette forme d'écothérapie a rapidement gagné en popularité au Japon. Les chercheurs ont commencé à étudier les bienfaits physiologiques des bains de forêt dans les années 1990, et ont pu confirmer ce que la plupart des humains savaient intuitivement : passer du temps dans la nature est bénéfique pour le bien-être.

Aujourd'hui, dans notre monde urbanisé et tourné vers l'intérieur, le lien entre l'homme et la nature s'est distendu. En 1800, seuls 3 % de la population vivait en zone urbaine. D'ici 2050, il est attendu que 66 % de la population mondiale vivra dans des villes.








Au cours des deux derniers siècles, les conditions de vie ont connu d'importants changements. Cependant, nos gènes ont besoin de plus de temps pour s'adapter à ces changements. Par conséquent, même si nous vivons aujourd'hui dans des zones plus urbaines, nos gènes sont toujours adaptés à la vie dans la nature. Cette inadéquation entre notre physiologie et notre environnement peut entraîner des niveaux de stress élevés et une fréquente surstimulation du système nerveux sympathique. Ce système contrôle la réponse combat-fuite, qui est une réaction aiguë à un facteur de stress.

Aujourd'hui, cette réaction ne se produit pas seulement lorsque l'on est physiquement en danger, mais aussi lorsque l'on se sent menacé sur le plan émotionnel. Le système nerveux parasympathique, quant à lui, est chargé de ramener l'organisme à son état de calme naturel, ce qui lui permet de se réparer. Cet état est souvent appelé homéostasie. Dans cet état, vous vous sentez plein d'énergie et frais.





« Les montagnes ne sont pas appréciées parce qu'elles sont hautes, mais parce qu'on y trouve des arbres. »

- Proverbe japonais



Chapitre deux

# Comment prendre un bain de forêt

Qu'est-ce qu'un bain de forêt ? À quoi ressemble cette expérience ? *Shinrin-yoku* est une activité simple. Lorsque vous avez trouvé un endroit que vous appréciez dans la nature, l'activité se décompose en trois parties :

1

Détachez-vous de votre routine quotidienne.

Tout d'abord, trouvez un endroit de nature préservée pour y passer du temps.

Vous pouvez vous rendre près d'un arbre, un ruisseau ou une cascade que vous aimez particulièrement. Le plus important est de trouver un endroit où vous pouvez vous immerger et vous connecter avec la nature.





2

Respirez profondément et connectez-vous avec la nature.

Ensuite, concentrez-vous sur votre environnement. Commencez par prendre quelques respirations lentes et profondes tout en observant les merveilles qui vous entourent.



### Conseils supplémentaires :

- Observez la nature avec des yeux d'enfants : tout est merveilleux.
- Essayez de trouver des moyens pour stimuler tous vos sens.
- Chaque saison offre d'extraordinaires possibilités de ressentir les cycles de la nature.

N'oubliez pas qu'un bain de forêt ne consiste pas à faire une randonnée d'un point à un autre. Cela consiste plutôt à se plonger dans la beauté de la nature. Si la randonnée peut être une excellente occasion de prendre un bain de forêt, n'oubliez pas de faire une pause et d'absorber ce qui vous entoure au lieu de vous concentrer sur votre destination. Ralentir vous permet de vivre pleinement cette expérience au milieu des arbres.



### 3

## Revenez à la vie quotidienne.

Pour finir, revenez tranquillement à votre vie. Vous n'aurez peut-être pas envie de quitter la forêt pour retrouver votre vie normale, mais l'objectif du *shinrin-yoku* est de laisser la nature vous transformer.

Vous pouvez contribuer à cette transformation en vous posant ces questions :

- Qu'est-ce que cette expérience pourra apporter à votre vie quotidienne ?
- Qu'avez-vous appris de ces instants partagés avec la nature ?
- Comment allez-vous changer ?
- Comment allez-vous canaliser l'essence de l'arbre, ancré et résilient, mais aussi flexible face aux vents qui soufflent dans votre direction ?





# Comment utiliser dōTERRA Shinrin-Yoku™ Mélange bain de forêt

---

Parfois, votre emploi du temps ne vous permet pas de passer autant de temps que vous le souhaiteriez dans la forêt. Il est également possible que vous n'habitez pas assez près d'une forêt ou d'une région sauvage pour vous y rendre souvent.

Pour tous ces moments où vous ne pouvez pas consacrer autant de temps que vous le souhaiteriez aux bains de forêt, les chercheurs ont trouvé une solution : faire entrer la forêt chez vous.

En analysant l'air de la forêt, ils ont découvert que les arbres émettaient des phytoncides, c'est-à-dire des composants chimiques comme le limonène, l' $\alpha$ -pinène et le  $\beta$ -pinène, ainsi que le linalol. Au cours d'une étude, des participants ont dormi toute une nuit dans une chambre d'hôtel tout en utilisant des huiles essentielles contenant ces composants. Les bienfaits répertoriés étaient identiques à ceux d'une participation à un bain de forêt classique.

dōTERRA a réussi à capturer cela avec le mélange bain de forêt Shinrin-Yoku, composé de phytoncides qui rappellent l'essence des forêts verdoyantes. Soigneusement élaboré avec des huiles essentielles de Citron, feuilles de Magnolia, Patchouli, Sapin de Sibérie, Cyprès, Hinoki, Pamplemousse, Lavandin, Cardamome, Géranium et Petitgrain citronné, Shinrin-Yoku crée harmonieusement dans vos espaces une atmosphère qui vous rappelle celle de la forêt.





## Principaux bienfaits :

- Formulé avec des huiles essentielles riches en terpènes et phytoncides, éléments à l'origine des effets bénéfiques des promenades au grand air.
- Son parfum rafraîchissant et inspirant favorise un environnement apaisant qui permet de se ressourcer.
- Crée une expérience énergisante, inspirée par le bien-être ressenti après un bain de forêt.
- Un mélange inspiré par la pratique du bain de forêt, source de bien-être.

## Utilisations :

- Utilisez-le pour favoriser un environnement clair et frais.
- Avec Shinrin-Yoku, créez un environnement idéal pour la méditation, la rédaction d'un journal ou la créativité.
- Appliquez-le localement avec une huile végétale pour profiter d'un parfum floral, boisé ou aux notes d'agrumes.





A woman with long, wavy brown hair is seen from behind, looking out over a calm body of water in a lush forest. The water reflects the surrounding green trees and foliage. The scene is peaceful and natural.

« Les arbres sont des  
poèmes que la Terre écrit  
sur le ciel. »

- Kahlil Gibran

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Royaume-Uni

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irlande

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Tous droits réservés. Tous les mots portant des symboles de marque commerciale ou de marque déposée sont des marques commerciales ou des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.

FR EU Shinrin-Yoku Europe 110524