

Justine POMMIER

LES SUPER-POUVOIRS DE LA FORÊT

Une pharmacie à ciel ouvert en danger



Justine Pommier

Les super-pouvoirs de la forêt

Une pharmacie à ciel ouvert en danger

© Justine Pommier, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1504-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

DE LA MÊME AUTEURE

- *Le véritable argent colloïdal. L'argent colloïdal, un antibiotique naturel oublié*, Éditions Quintessens.
- *L'huile de nigelle, un remède contre tous les maux*, Éditions Médicis.
- *Le Bleu de méthylène. Un allié prometteur pour le cerveau, la santé mentale, l'immunité, l'énergie...*, Éditions Médicis.

AVERTISSEMENT

L'éditeur et l'auteur se dégagent de toute responsabilité concernant les utilisations et les posologies données dans cet ouvrage. Celles-ci sont données à titre d'information et sont issues d'études scientifiques. Elles ne peuvent en aucun cas se substituer à une prescription médicale personnalisée émanant d'un professionnel de santé.

Ce guide pratique santé nature est une œuvre littéraire issue d'une création personnelle provenant de recherches scientifiques personnellement réalisées par l'auteure et accessibles à tous.

Préface

Si vous deviez définir ce qu'est le bois, que diriez-vous ? Comment le qualifieriez-vous ?

Pour ma part, je dirais que le bois est un matériau noble, vivant et profondément respectable. Mais au-delà de sa dimension matérielle, je suis convaincue que la forêt constitue un patrimoine universel et intemporel, transmis de génération en génération. Un héritage végétal précieux dont nous avons aujourd'hui la responsabilité collective d'assurer la protection et la pérennité.

Cette conviction ne vient pas de nulle part : elle s'est construite au fil de mes propres promenades. Cela fait maintenant près de vingt ans que je vis à proximité immédiate d'un Espace Naturel Sensible (ENS) abritant une forêt. Depuis toutes ces années, je m'y promène très régulièrement, souvent plusieurs fois par semaine. Ces promenades sont devenues un rituel, presque une nécessité. Et au fil du temps, j'ai observé sur moi de nombreux effets positifs : une respiration plus profonde, une plus grande clarté mentale, une sensation d'apaisement durable, mais aussi une capacité accrue à prendre des décisions justes et réfléchies après un passage en forêt.

Ces ressentis répétés m'ont interrogée. Était-ce seulement subjectif, émotionnel, ou existait-il une explication plus rationnelle, plus scientifique à ce mieux-être ?

Parallèlement à cette expérience personnelle, j'ai travaillé pour un constructeur de maisons à ossature bois. Dans le cadre de cette activité professionnelle, j'ai commencé à mener l'enquête afin de mieux comprendre si ce que je ressentais intuitivement en forêt pouvait être objectivé par la science. Mon objectif initial était simple : étayer un argumentaire de vente. Mais très vite, cette recherche a pris une ampleur bien plus vaste.

Pour mieux comprendre les bienfaits du bois, j'ai exploré toutes ses facettes : architecturales, constructives, environnementales, mais aussi sanitaires et physiologiques. Et plus j'avais dans mes recherches, plus une évidence s'imposait à moi : la forêt est une véritable pharmacie à ciel ouvert, un espace de soin naturel, accessible, gratuit, mais aujourd'hui gravement menacé.

C'est cette découverte qui a changé mon regard sur elle. À mes yeux, la forêt est une « maison universelle ». Une maison pourtant fragile, puisqu'elle ne couvre plus qu'environ 30 % de la surface des terres émergées de notre planète. Parmi les cinq pays qui concentrent à eux seuls plus de la moitié des forêts mondiales figurent la Russie, le Brésil, le Canada, les États-Unis d'Amérique et la Chine. Ces cinq pays représentent exactement 54 % des forêts mondiales. Cette répartition souligne à quel point cet écosystème essentiel est à la fois précieux et vulnérable.

Mais avant d'aller plus loin, encore faut-il s'entendre sur ce qu'est réellement le bois. Si l'on devait lui offrir une définition à la fois honorifique et réaliste, on pourrait dire qu'il s'agit d'un matériau naturel d'origine végétale. Une norme française, la NF B 50-003, le définit comme « un ensemble de tissus résistants secondaires (de soutien, de conduction et de mise en réserve) qui forment les troncs, branches et racines des plantes ligneuses. Issu du fonctionnement du cambium* périphérique, il est situé entre celui-ci et la moelle ». Le bois est donc une matière vivante qui, lorsqu'elle est utilisée comme matériau de construction, confère une véritable intelligence à notre habitat, tant sur le plan architectural que sanitaire.

Biologiquement, le bois est composé de cellules qui se reproduisent par division. Le cambium, zone essentielle de cette croissance, se situe entre le bois du tronc et l'écorce. Durant les saisons favorables à la photosynthèse*, principalement au printemps et en été, il produit chaque année une nouvelle couche cylindrique qui recouvre la précédente sur toute la longueur du tronc. C'est ce phénomène qui permet de déterminer l'âge d'un arbre en observant les cernes, ces cercles concentriques visibles sur une coupe transversale.

Mais depuis quand le bois existe-t-il sur notre planète ? Quelle est sa fonction au sein des écosystèmes ? Quel est notre lien profond avec la forêt ? Et surtout, quel rôle joue-t-elle dans notre santé physique, mentale et émotionnelle ?

C'est à ces questions que cet ouvrage tente de répondre, en croisant expériences personnelles, données scientifiques, savoirs anciens et enjeux contemporains.

Bonne lecture, ou plutôt... bonne découverte.

Introduction

Se reconnecter à la forêt

L'histoire de l'humanité et celle de la forêt sont intimement liées depuis des millénaires. La forêt a nourri, abrité, soigné, inspiré et protégé les hommes. Cependant, l'homme a perdu cette connexion avec la nature à mesure qu'il s'industrialisait. Ce lien ancestral entre le monde forestier et l'homme s'est alors distendu de manière progressive.

Aujourd'hui, la forêt n'est, pour beaucoup, plus qu'un décor lointain ou un lieu de divertissement et de loisirs occasionnel. Cette mise à distance interroge, tant elle contraste avec l'importance vitale que la forêt continue de jouer pour l'équilibre de nos territoires, de notre santé et de notre avenir collectif.

Pourtant, cette distanciation survient à un moment critique où nous avons plus que jamais besoin de la forêt.

Un patrimoine à sauvegarder

À l'heure où les crises environnementales, sanitaires et sociales se croisent et s'intensifient, la forêt apparaît plus que jamais comme une voie de retour vers notre essence même. Réservoir de biodiversité irremplaçable, puits de carbone indispensable face au dérèglement climatique, espace de ressourcement physique et mental, la forêt incarne un patrimoine à préserver.

Malgré des bénéfices avérés pour la santé humaine et environnementale, l'accès à ces espaces naturels reste profondément inégal. Leur préservation est confrontée à de multiples pressions : urbanisation croissante, surexploitation des ressources forestières, artificialisation des sols, surfréquentation touristique, incendies estivaux ou encore manque de sensibilisation du grand public.

Face à ces enjeux, il était urgent de proposer un ouvrage qui allie connaissance scientifique et appel à l'action citoyenne.

Un guide pratique au service de l'action citoyenne

Ce guide pratique est né de ce constat. Il propose une nouvelle vision de la forêt, non plus seulement considérée comme un espace naturel à protéger, mais aussi comme un véritable acteur de santé publique, un levier d'aménagement durable et un terrain d'engagement citoyen. Alliant approche holistique, scientifique, culturelle et sociale, ce guide pratique redonne à la forêt la place centrale qu'elle devrait revêtir dans notre société.

Dans un premier temps, l'ouvrage s'attache à comprendre comment l'accès à la nature est devenu une question de justice sociale. Alors que la pollution de l'air, l'artificialisation des sols et la dégradation des milieux naturels affectent directement la santé humaine, les politiques publiques ont progressivement intégré les enjeux environnementaux dans leurs stratégies. Des lois structurantes, comme la loi Climat et Résilience (n° 2021-1104 du 22 août 2021), aux initiatives locales en faveur de la végétalisation des villes, la forêt réapparaît comme une réponse concrète aux défis sanitaires et écologiques actuels.

Cette reconnaissance institutionnelle s'accompagne d'une redécouverte des vertus thérapeutiques de la forêt.

Le livre invite ensuite à un voyage à travers les forêts françaises d'intérêt thérapeutique. De la forêt de Darney aux massifs d'outre-mer, ces espaces singuliers illustrent la diversité des écosystèmes forestiers et leur potentiel en matière de bien-être et de prévention sanitaire. La sylvothérapie*, longtemps considérée comme marginale, fait aujourd'hui l'objet de recherches scientifiques sérieuses, mettant en lumière les effets positifs du contact avec les arbres sur la santé mentale, la respiration, le système immunitaire ou encore la gestion du stress.

Cette approche thérapeutique invite à une relation renouvelée avec le vivant, rythmée par les saisons.

Au-delà de l'expérience sensorielle et thérapeutique, la forêt est également abordée comme un espace vivant, façonné par les saisons et les essences. Le bain de forêt, ou shinrin-yoku*, s'inscrit dans cette relation intime au végétal,

invitant à ralentir, à observer et à renouer avec le monde qui nous entoure. Chaque essence, chaque période de l'année, offre des ressources spécifiques, qu'il s'agisse des phytoncides* libérés par les conifères en hiver ou des vertus médicinales des feuilles, écorces et sèves utilisées depuis des siècles.

Mais les bienfaits de la forêt ne se limitent pas aux promenades en sous-bois.

Le bois, matériau naturel par excellence, s'invite également dans nos habitats, nos assiettes et nos modes de construction. Face aux enjeux climatiques et sanitaires, il interroge nos façons de bâtir, de consommer et d'aménager les territoires. L'essor de la construction en bois, la valorisation des circuits courts et le retour à des matériaux biosourcés témoignent d'une volonté croissante de renouer avec des pratiques plus respectueuses du vivant.

Toutefois, cette transformation ne pourra se faire sans un engagement collectif fort.

Enfin, ce livre rappelle que la protection des forêts ne peut reposer uniquement sur les institutions. Si les cadres juridiques et les politiques publiques sont essentiels, l'engagement citoyen, associatif et local demeure un levier fondamental. Des associations aux programmes de sensibilisation, en passant par la reconnaissance des arbres remarquables et la mobilisation bénévole, chacun peut agir, à son échelle, pour préserver ce patrimoine commun et le transmettre aux générations futures.

C'est dans cet esprit que ce livre vous est proposé.

Vers une nouvelle relation avec la forêt

À travers ces pages, mon ambition est simple : vous inviter à porter un autre regard sur la forêt. Non plus comme un simple décor naturel, mais comme un écosystème vivant, un allié de notre santé, un espace de lien social et un héritage précieux à protéger. Repenser notre relation à la forêt, c'est finalement interroger notre place au sein du vivant et la responsabilité collective qui en découle.

Reste à savoir, concrètement, comment tirer le meilleur parti de ce guide.

Mode d'emploi de lecture de ce guide

Cet ouvrage s'utilise comme un guide pratique aux portes d'entrée multiples.