



ELLE STYLE / BEAUTÉ

Aux huiles essentielles tonifiantes de sapin argenté et sapin de Sibérie. Gel Douche Forest Harmony Shower, Weleda, 200 ml, 8,05 €.

Avec du chaga, champignon antioxydant qui pousse sur le tronc des bouleaux sibériens. Crème-Sérum Tundra Chaga, Blithe, 50 ml, 51 €.

Un parfum festif qui mêle le pin, la mandarine et l'orange. Bougie parfumée Une Forêt d'Or, Goutal, 300 g, 75 €.

Un accord « cuir de Russie » composé d'essences de bois de gaïac et de pin fumé. Eau de Parfum Baikal Leather Intense, Nicolai, 100 ml, 171 €.

Une formule nourrissante aux huiles essentielles et résines de cèdre de Sibérie. Body Butter Siberian Cedar Flora Siberica, Natura Siberica, 300 ml, 13 €.

Un duo cèdre + orange qui évoque une forêt en hiver. Bain douche Au Cœur des Sapins, Yves Rocher, 400 ml, 3,50 €.

UN GRAND BAIN DE FORÊT

PAR ALICE ELIA RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER

Si le **shinrin-yoku** (bain de forêt en japonais) est pratiqué depuis longtemps au pays du Soleil Levant, les études portant sur ses bienfaits sont relativement récentes. Menées, entre autres, par le docteur Qing Li*, celles-ci ont montré le rôle déterminant joué, dans les forêts du monde entier, par les phytoncides, ces substances produites par les arbres pour se protéger des insectes et des bactéries, et pour communiquer avec leurs semblables. À leur actif : baisse du stress et de la tension artérielle, amélioration du sommeil et de la bonne humeur, et surtout accroissement significatif du nombre et de l'activité des cellules tueuses qui, dans notre organisme,

luttent contre les infections et les cancers. Quand on sait que ces précieux phytoncides sont produits en quantité par les pins, cèdres et autres conifères, on comprend l'intérêt de s'entourer de leurs parfums. Les forêts de Sibérie, qui constituent 20 % de la surface boisée de la planète, fournissent, à ce titre, un réservoir immense et diversifié, dont la flore n'a pas manqué d'inspirer les marques de cosmétiques. Des bienfaits objectifs, dont un imaginaire fait de neige, de rennes et de loups ne pouvait que renforcer l'attrait, à l'approche de Noël.

* Professeur à l'université de médecine de Tokyo et auteur de « Shinring-Yoku » (éd. Pocket).