



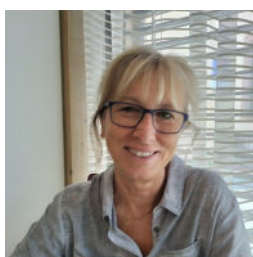
**Siège Social :**  
4 rue des Bouleaux  
68140 MUNSTER  
Tél : 0389770047 – 0680216381  
Mél : [president@alsace-cardio.org](mailto:president@alsace-cardio.org)  
Site Internet : [www.alsace-cardio.org](http://www.alsace-cardio.org)  
INSEE : 510 257 140 000 10

# La Gazette



Avril 2025

n° 63



*Chers Adhérents et Bénévoles,*

C'est avec un grand enthousiasme que j'ai décidé de rejoindre l'association Alsace-Cardio, dédiée à la santé cardiaque. Retraitée de la fonction publique État depuis trois années, j'ai choisi de m'investir au sein de cette association, convaincue de l'importance de sa mission. La santé cardiaque me touche particulièrement, ayant été confrontée à cette maladie à deux reprises dans mon entourage proche.

La mission d'Alsace-Cardio, notre mission, est essentielle : sensibiliser le public aux enjeux liés à la santé du cœur et soutenir ceux qui ont subi une opération cardiaque. Le cœur, ce petit organe qui bat en nous, est bien plus qu'un simple muscle : il incarne notre vie, notre passion et notre engagement envers les autres. Chaque battement nous rappelle la valeur inestimable de notre santé qui mérite toute notre attention.

En tant que nouvelle bénévole, je suis pleinement consciente des défis qui nous attendent. Les maladies cardiovasculaires demeurent l'une des causes majeurs de mortalité à l'échelle mondiale. C'est pourquoi, à travers nos actions et campagnes de sensibilisation, nous avons l'opportunité d'informer, d'éduquer et d'inspirer notre communauté à adopter des modes de vie plus sains. Grâce à votre engagement et à votre générosité, nous avons réussi à organiser des événements enrichissants, à partager des témoignages inspirants et à apporter une aide précieuse à de nombreuses personnes touchées par des problèmes cardiaques.

Dans ce numéro, vous découvrirez les dernières nouvelles de nos projets et des conseils de santé qui, je l'espère, vous seront utiles. Je vous encourage à nous faire part de vos idées et suggestions. Ensemble, faisons résonner le cœur de notre association et œuvrons pour un avenir où chacun pourra profiter d'une vie saine et épanouissante.

*Au plaisir de vous rencontrer bientôt,  
Franca*

## SOMMAIRE

Éditorial	1
Infos utiles	2
Le syndrome coronarien aigu	3/4/5
Les maladies reins-coeur	6
La journée du coeur à Strasbourg	7
Les activités physiques permanentes	8
Le comité d'Alsace Cardio	9
Le bulletin d'adhésion	10
Le Vice-Président s'adresse à vous	11
Les bienfaits de la sylvothérapie	12

N'hésitez pas à retrouver  
**Alsace-Cardio**  
sur Internet :  
[www.alsace-cardio.org](http://www.alsace-cardio.org)  
ou  
sur Facebook :  
Facebook/Alsace-Cardio

*Vous souhaitez la visite d'un  
membre de l'Association  
pour vous aider ou vous conseiller  
dans vos démarches ?  
Vous avez besoin d'un réconfort  
moral ou d'une information ?  
Alors, n'hésitez pas à contacter un  
membre de  
l'Association Alsace-cardio dont  
les noms figurent  
à la page 9 de la Gazette.*



## Adhésion

Comme annoncé dans notre Gazette de janvier, le renouvellement des adhésions est en cours. Si vous n'avez pas encore réglé votre cotisation, nous vous invitons à le faire auprès de notre Trésorier. La cotisation annuelle pour 2025 s'élève à 30 €. Vous pouvez procéder au paiement soit par chèque, en l'adressant au Trésorier :

**Jean-Jacques VETTER**  
4 rue de la Roselière  
67120 AVOLSHEIM  
Tél. : 0678733977

soit par virement bancaire auprès du  
Crédit Mutuel :

FR76 1027 8032 6000 0203 5940 134  
BIC CMCIFR2A

**INFOS UTILES**

## Carnet de décès :

**Michel REEBER**  
**Robert REMOND**



# LE SYNDROME CORONARIEN AIGU

## Qu'est-ce que c'est ?

*Cette année, notre association a décidé d'orienter les journées du cœur qui auront lieu à Strasbourg, Colmar et Sélestat, autour d'un nouveau thème : le syndrome coronarien, également connu sous le nom d'infarctus du myocarde. Nous espérons que cet article vous sensibilisera aux risques, aux symptômes et aux moyens de prévention liés à ces affections. Prenez soin de votre cœur et de celui de vos proches.*

Le syndrome coronarien aigu englobe à la fois l'angine de poitrine, aussi appelée angor instable et la crise cardiaque appelée l'infarctus du myocarde. Ces syndromes sont provoqués par une réduction soudaine de l'apport sanguin au muscle cardiaque. Le sang ne passant plus librement dans les artères coronaires, les tissus ne sont plus convenablement oxygénés.

### L'angine de poitrine (angor) :

L'angine de poitrine peut apparaître soit au repos ou à l'effort.

Au repos : l'angine de poitrine apparaît notamment au repos. C'est une urgence qui peut annoncer les prémices d'une crise cardiaque. Il s'agit d'une obstruction partielle d'une artère coronaire par un caillot de sang qui se forme en raison d'un dépôt de gras (mauvais cholestérol), désigné aussi par le terme de plaque d'athérome.

A l'effort : les symptômes (sensation d'oppression ou de douleur au niveau de la poitrine) apparaissent après un effort ou à la suite d'émotions, mais disparaissent au repos. Si les symptômes apparaissent sans cause directe et si la crise ne passe pas spontanément, il peut s'agir d'une angine de poitrine instable.

**Dans les deux cas, le temps presse, faites le 15 !**



### La crise cardiaque (infarctus aigu du myocarde) :

Le myocarde est le muscle cardiaque. Il est irrigué par les artères coronaires qui alimentent le cœur en oxygène. Ces artères peuvent se boucher car il existe à l'intérieur, des dépôts de mauvais cholestérol (plaque d'athérome). Les facteurs de risque cardiovasculaires à l'origine de la formation de ces plaques sont le tabac, l'excès de mauvais cholestérol, le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité. Ces plaques peuvent se briser et entraîner la fabrication d'un caillot de sang qui provoque l'obstruction totale de l'artère, responsable de l'infarctus du myocarde.

## Les symptômes du syndrome coronarien aigu :

Le symptôme principal de l'infarctus du myocarde est la douleur dans la poitrine, douleur oppressante et violente, située en arrière du sternum se prolongeant dans le dos, l'estomac, la mâchoire, les épaules, le bras et la main gauche. Cette douleur se rapproche de celle liée à l'angine de poitrine mais est durable (au moins 30 mn). Un essoufflement, des sueurs, des nausées ou vomissements, un hoquet persistant peuvent notamment accompagner ce premier symptôme. Il existe cependant des infarctus où les symptômes sont plus discrets, voire totalement inexistants. C'est particulièrement le cas pour les diabétiques, pour les femmes et pour les personnes âgées. Les symptômes peuvent alors être : un malaise, des ballonnements, de l'essoufflement, une fatigue intense, des sensations inhabituelles dans le bras gauche par exemple.

## La prise en charge de l'infarctus du myocarde :

En présence d'un infarctus du myocarde, l'objectif est de rétablir au plus vite la circulation du sang dans l'artère coronaire obstruée. Il ne faut pas perdre de temps ! L'équipe médicale envoyée par le SAMU prend en charge en urgence le patient. Le muscle cardiaque souffrira moins si le traitement est commencé rapidement. Dans tous les cas, le malade est hospitalisé en milieu spécialisé de cardiologie et est surveillé.

## Les facteurs de risque

Ils sont de deux types :

### non-modifiables

Les facteurs de risque cardiovasculaire sur lesquels on ne peut pas agir, l'âge, le sexe et les antécédents familiaux cardiovasculaires.

- la probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire ou cardiaque augmente nettement après 50 ans chez l'homme et après 60 ans chez la femme.
- les femmes, jusqu'à la ménopause, sont plus protégées que les hommes face aux maladies cardiovasculaires. En effet, les hormones (œstrogènes et progestérone) les protègent. Mais après 60 ans, une femme a la même probabilité qu'un homme de développer une maladie cardiovasculaire.
- le risque de développer une maladie cardiovasculaire augmente si dans votre famille, un parent proche (père, mère, frère et sœur) a présenté une maladie cardiovasculaire à un âge précoce. Sont pris en compte :
  - ✓ un infarctus du myocarde ou la mort subite du père ou d'un frère avant 55 ans, ou de la mère ou d'une sœur avant 65 ans ;
  - ✓ un accident vasculaire cérébral (AVC) d'un parent proche avant 45 ans.

### modifiables

Les facteurs de risque cardiovasculaire sur lesquels on peut pas agir sont le mauvais cholestérol, ou l'hypercholestérolémie (LDL-C), l'hypertension artérielle, le tabac, le diabète, la sédentarité et la gestion du stress.

Pour limiter le risque de récurrence, la prévention secondaire est une étape qui consiste à agir pour s'opposer à l'évolution d'une maladie ou encore faire disparaître les facteurs de risque. Cela implique des modifications dans le comportement en termes d'observance des traitements et de style de vie.

## Modifier son mode de vie



## Arrêter de fumer pour protéger ses artères

- Si le tabac est bien connu comme facteur favorisant les cancers et les maladies respiratoires, en revanche, le risque majeur cardiovasculaire est souvent ignoré ou sous-estimé. A court terme, le tabac favorise le rétrécissement des artères, la formation de caillots et l'apparition du trouble du rythme cardiaque. Ces mécanismes expliquent la brutalité des accidents cardiovasculaires. A plus long terme, le tabac abîme progressivement les artères.
- Chez les patients fumeurs, le risque de faire un infarctus est multiplié par cinq.
- Lorsque les patients arrêtent de fumer dans les années qui suivent un infarctus, leurs chances de survie sont plus grandes que celles des fumeurs. Un bon accompagnement psychologique lors du sevrage tabagique maximise les chances de succès.

## Une alimentation saine pour un coeur sain

Après un infarctus du myocarde, il est important d'avoir une alimentation saine pour éviter le surpoids et l'obésité qui favorisent le diabète, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. Cela signifie :

- avoir une alimentation variée ;
- consommer plus de fruits et légumes, de céréales complètes, de poisson, de viande maigre et de produits laitiers à faible teneur en matière grasses ;
- consommer moins de graisses saturées et donc moins de graisses d'origine animale. Réduire le pourcentage total de graisses à <de 30 % de l'apport total en calories ;
- consommer moins de sel.

Le cholestérol est un élément essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme. Il devient dangereux lorsqu'il y a un excès de mauvais gras (LDL) dans le sang. Actuellement, les recommandations médicales préconisent d'atteindre un taux de mauvais cholestérol inférieur à 0,55 g/L. Equilibrer davantage son alimentation est la première solution.



## LES MALADIES REINS-COEUR



Les maladies reins-coeur, également appelées maladies cardiorénales, désignent une interaction pathologique entre les maladies rénales et les maladies cardiaques.

Les maladies reins-coeur se réfèrent à la détérioration de la fonction cardiaque et rénale où l'insuffisance d'un organe influence négativement l'autre.

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à ce phénomène, notamment l'hypertension artérielle, le diabète, l'insuffisance cardiaque et les maladies cardiovasculaires. Ces conditions peuvent endommager à la fois le cœur et les reins.

Les maladies rénales peuvent entraîner une rétention de fluides, une augmentation de la pression sanguine et un déséquilibre électrolytique, ce qui peut affecter la fonction cardiaque. Inversement, une insuffisance cardiaque peut réduire l'irrigation sanguine des reins, entraînant leur dysfonction.

- **Les symptômes**

Les patients peuvent présenter des signes de défaillance rénale (comme un gonflement, une fatigue accrue, des changements dans la miction) ainsi que des symptômes cardiaques (comme des douleurs thoraciques, un essoufflement, des palpitations). Le diagnostic repose sur des examens cliniques, des tests sanguins (tels que la créatinine pour évaluer la fonction rénale) et des examens d'imagerie (comme des échographies cardiaques).

- **Le traitement**

La gestion implique souvent de traiter les deux conditions simultanément. Cela peut inclure des médicaments pour contrôler la pression artérielle, des diurétiques pour réduire la rétention d'eau, et dans certains cas, des interventions chirurgicales ou des dialyses.

- **La prévention**

Un mode de vie sain, incluant une alimentation équilibrée, l'exercice régulier, et le contrôle des facteurs de risque (comme la pression artérielle et le diabète) peut aider à prévenir l'apparition ou l'aggravation des maladies reins-coeur.



## LA JOURNÉE DU CŒUR À STRASBOURG

La première Journée du Cœur de 2025 se tiendra à Strasbourg, le **vendredi 25 avril 2025**, au Pavillon Joséphine, situé au Parc de l'Orangerie, Avenue de l'Europe.

### Le programme :



9h30	10h00	<b>Ouverture</b> par Mme Jeanne BARSEGHIAN, Maire de Strasbourg, Dr Alexandre FELTZ, Adjoint au maire, M. Frédéric BIERRY, Président de la CEA, Mme Pascale PFEIFFER, Conseillère d'Alsace, M. Patrick HEIDMANN, Président du Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace-Moselle, M. Philippe THEBAULT, Président d'Alliance du Cœur et M. Daniel EMMENDOERFFER, Président d'Alsace-cardio ;
10h00	11h30	<b>Table ronde sur l'Infarctus ou Syndrome coronarien aigu</b> avec le Pr Michel KINDO, Chirurgien Cardiaque, le Dr Amandine GRANIER, Cardiologue interventionnelle au NHC, le Dr Marie LEVY, Cardiologue et Chef de Service du Centre de Rééducation Fonctionnelle RECOR à la Clinique de l'Orangerie ;
11h30	12h00	<b>SAMU/CESU</b> : organisation des secours en pré-hospitalier et déroulement d'un appel au Centre 15 ;
13h00	14h00	<b>Atelier Qi Gong</b> avec Mme Svetlana NEDELKINA ;
13h30	14h00	<b>Atelier biologie</b> : les scores de risques avec le Dr Lionel BARRAND ;
14h00	15h00	<b>Atelier diététique</b> avec AFDN (inscriptions à l'accueil) ;
		<b>Atelier sophrologie</b> avec ASP2E ;
15h00	16h00	<b>Conférence Équipe Choc Alsace</b> ; une prise en charge innovante et multidisciplinaire de l'arrêt cardiaque avec le Pr Michel KINDO ;
9h00	17h00	Visite des stands ;
14h00	15h00	<b>Marche nordique</b> avec participation de la Maison Sport Santé de Strasbourg (Inscriptions à l'accueil) Mme Lili BRASSART.

# Les activités physiques permanentes proposées par Alsace-Cardio



## dans le Centre-Alsace :

Gymnastique adaptée tous les vendredis matin à 10h à Sainte-Croix-en-Plaine  
Séances assurées par Gaby FREY

Contact :

Gaby FREY - 0675987237 - dlgy7887@gmail.com

## à Strasbourg :

mise en place de deux séances hebdomadaires de :

- aquagym, le mardi de 18h30 à 19h30 à la piscine Hautepierre (hors congés scolaires) ;
- qi gong, tous les 15 jours avec 2 séances 13h45 et 15h



Contact et inscriptions :

Isabelle GEORG

0608529740 - isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr



## dans le Sud de l'Alsace :

Gymnastique adaptée tous les vendredis matin de 9h à 10h à Mulhouse  
11 rue des Gymnastes (salle de sport la Milhusina)  
Séances assurées par William CHARPIER

Contact :

Pierre VIRTEL - 0648613177

pvirtel.alsacecardio2@gmail.com

## LE COMITE ALSACE CARDIO 2024

Prénom Nom	Fonction	Adresse postale	Téléphone	Adresse mél
<b>LE BUREAU</b>				
Daniel EMMENDOERFFER	Président	4 rue des Bouleaux 68140 MUNSTER	0389770047 0680216381	<a href="mailto:daniel.emmen@orange.fr">daniel.emmen@orange.fr</a> <a href="mailto:president@alsace-cardio.org">president@alsace-cardio.org</a>
Pierre VIRTEL	Vice-Président	51 Avenue Alphonse Juin 68100 MULHOUSE	0389650663 0648613177	<a href="mailto:pvirtel.alsacecardio2@gmail.com">pvirtel.alsacecardio2@gmail.com</a>
Isabelle GEORG-BENTZ	Vice-Présidente Psychothérapeute	16 rue du Chêne 67100 STRASBOURG	0608529740	<a href="mailto:isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr">isabelle.georg-bentz@wanadoo.fr</a>
Marie-Paule HAESSELY	Secrétaire	14 rue Gal Henri Vernejoul 68240 KAYSERSBERG-VIGNOBLE	0682408780	<a href="mailto:marie-haessely@bbox.fr">marie-haessely@bbox.fr</a>
Bernard ECK	Secrétaire Adjoint	7 rue Ettore Bugatti 67120 MOLSHEIM	0615896692	<a href="mailto:sec.adjasso-cardio.cea@gmail.com">sec.adjasso-cardio.cea@gmail.com</a>
Jean-Jacques VETTER	Trésorier	4 rue de la Roselière 67120 AVOLSHEIM	0678733977	<a href="mailto:alsace.cardio.tresorier@gmail.com">alsace.cardio.tresorier@gmail.com</a>
Michèle HOBEL	Trésorière Adjointe	7a rue Geisbourg 68240 KAYSERSBERG-VIGNOBLE	0676742585	<a href="mailto:michle.hobel@orange.fr">michle.hobel@orange.fr</a>
<b>LES ADMINISTRATEURS</b>				
Gérard BOULANGER		6 rue de l'Ecole 67250 KUTZENHAUSEN	0388805898 0682499685	<a href="mailto:gerard.boulanger505@orange.fr">gerard.boulanger505@orange.fr</a>
Jacques CERF		3 rue de Wesserling 6100 STRASBOURG	0388518555 0609859596	<a href="mailto:jacques@jcerf.fr">jacques@jcerf.fr</a>
Denise EHRHART	Infirmière	3 rue des Vergers 68920 WETTOLSHEIM	0678413919	<a href="mailto:denise.ehrhart68@gmail.com">denise.ehrhart68@gmail.com</a>
Antoine FABIAN		3 rue des Vignes 68800 RODEREN	0607153856	<a href="mailto:fabian.antoine@free.fr">fabian.antoine@free.fr</a>
Doris KURY	Infirmière	33 rue du Petit Château 68280 SUNDHOFFEN	0636495050	<a href="mailto:doris.kury@hotmail.fr">doris.kury@hotmail.fr</a>
François LINKS		25 rue du Gal De Gaulle 67150 GERSTHEIM	0606984491	
Arsène SIMET		4 rue d'Alsace 68170 RIXHEIM	0389654180 0659070186	<a href="mailto:versimet@estvideo.fr">versimet@estvideo.fr</a>
Franca TROTTA		30a rue du Colonel Cade 68320 HOLTZWHR	0786289010	<a href="mailto:francatrotta@wanadoo.fr">francatrotta@wanadoo.fr</a>
Christiane VONTHRON	Infirmière	9 rue du Calvaire 68127 STE-CROIX-EN-PLAINE	0688386292	<a href="mailto:c-vonthron@hotmail.fr">c-vonthron@hotmail.fr</a>
Michèle WEBER		4 impasse de la Roselière 67120 AVOLSHEIM	0659216647	<a href="mailto:weber.michele02@orange.fr">weber.michele02@orange.fr</a>
<b>LES DÉLÉGUÉS</b>				
William CHARPIER	Docteur en STAPS	9 rue du Limousin 68270 WITTENHEIM	0625825254	<a href="mailto:william.charpier@evhr.fr">william.charpier@evhr.fr</a>
Roland WITTMANN		15 rue de la Forêt 68460 LUTTERBACH	0369196074 0669634384	<a href="mailto:roland.wittmann@nemicable.fr">roland.wittmann@nemicable.fr</a>
<b>LE WEBMESTRE</b>				
Olivier MULLER	Be-Bold			



## BULLETIN d'ADHÉSION ou de RENOUELEMENT

En devenant adhérent de notre association, vous soutenez notre action de prévention des maladies neuro-cardiovasculaires auprès du grand public et vous contribuez à atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés. Nous rejoindre, c'est aussi être acteur de notre association.

Madame       Monsieur

Nom : .....

Prénom : ..... Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone (fixe ou mobile) : .....

Mél : .....

J'adhère à ALSACE-CARDIO et m'engage à régler la cotisation annuelle d'un montant de 30,00 €.

Fait à ..... Le .....

**Signature**

**Paielement par :**

- Chèque à l'ordre d'ALSACE-CARDIO
- Virement auprès de la CCM du Pflixbourg à 68920WINTZENHEIM  
IBAN : FR76 1027 8032 6000 0203 5940 134 - BIC : CMCIFR2A

**Bulletin d'adhésion (et règlement) à envoyer (ou à remettre) au trésorier :**

**Jean-Jacques VETTER**  
4 rue de la Roselière - 67120 AVOLSHEIM  
Tél. : 0678733977 – Mél : alsace.cardio.tresorier@gmail.com

Siège Social : 4 rue des Bouleaux - 68140 MUNSTER - Tél : 0389770047  
Courriel : [president@alsace-cardio.org](mailto:president@alsace-cardio.org)  
Association loi 1908 déclarée au Tribunal d'Instance de Colmar  
Agrément ARS n° 2022/5632 du 22 décembre 2022 – INSEE : 510 257 140 00010



## Le Vice-Président s'adresse à vous

Je souhaite tout d'abord vous exprimer ma gratitude pour votre fidélité. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de m'adresser à vous pour vous rappeler, si besoin est, les objectifs principaux de notre association, qui sont la **Solidarité et la Prévention**.

- ***Nous nous engageons à être solidaires envers les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires ainsi que leur entourage, grâce à des permanences mensuelles, des groupes de parole et diverses activités adaptées à leurs besoins.***
- ***Nous œuvrons également à la prévention des risques cardiovasculaires auprès du grand public à travers nos différentes initiatives, telles que les Journées du Cœur, des conférences médicales et des cafés-rencontres.***

Notre association se veut être un espace de partage et d'expression, où chacun peut obtenir des réponses appropriées, mieux comprendre les enjeux liés aux maladies cardiovasculaires et bénéficier d'un accompagnement adapté pour les proches des patients.

***Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, si vous ressentez le besoin d'échanger, ou si vous souhaitez que je me déplace à votre domicile, n'hésitez pas à me contacter au 0648613177.***

Pour conclure ce message, j'aimerais ajouter une touche d'humour. Lorsque vous lirez cette gazette, je vous invite à chanter avec moi sur l'air de la « **Balade des gens heureux** » !

***Bien amicalement  
Pierre VIRTEL***



Mon association est une étoile  
Où moi aussi je brille un peu  
Je viens vous chanter la balade  
La balade des adhérents  
heureux  
Je viens vous chanter la balade  
La balade des adhérents  
heureux

Je n'ai pas de titre ni de grade  
Mais je suis toujours à vos côtés  
Je viens vous chanter la balade  
La balade des adhérents  
heureux  
Je viens vous chanter la balade  
La balade des adhérents  
heureux

Cher Ami pour ta prochaine  
gazette  
Tu peux écrire tout ce que tu  
veux  
Écris un titre formidable  
Comme cette balade des gens  
heureux  
Écris un titre formidable  
Nous en seront tous heureux



## LES BIENFAITS DE LA SYLVOTHERAPIE



### La Gazette n° 63 Avril 2025

Directeur de la publication  
*Daniel EMMENDOERFFER*

Conception  
*Franca TROTTA*

Editorial  
*Franca TROTTA*

Rédacteur  
*Daniel EMMENDOERFFER*

Impression  
*Les Papillons Blancs Colmar*

Avec l'arrivée du printemps, la nature se réveille, offrant un spectacle éblouissant de couleurs et de fragrances. C'est une période propice au renouveau, tant pour notre environnement que pour notre bien-être personnel. Dans ce contexte, la sylvothérapie, une pratique qui consiste à se reconnecter aux arbres et à la forêt, émerge comme une approche holistique particulièrement bénéfique.

En nous plongeant dans ce sanctuaire naturel, nous pouvons non seulement apaiser notre esprit, mais aussi revitaliser notre corps, tout en profitant des vertus apaisantes et énergisantes des arbres. Découvrons ensemble comment cette pratique ancestrale peut enrichir notre quotidien et favoriser notre équilibre intérieur.

#### **Amélioration de la santé mentale :**

La sylvothérapie peut aider à réduire les symptômes de l'anxiété, de la dépression et d'autres troubles mentaux. Passer du temps dans les forêts favorise un état d'esprit calme et apaisé.

#### **Renforcement du système immunitaire :**

L'exposition à la nature et aux phytoncides peut stimuler l'activité des cellules immunitaires, améliorant ainsi la réponse immunitaire de l'organisme.

#### **Augmentation de la concentration :**

Des environnements naturels peuvent accroître la capacité de concentration et la créativité, surtout dans un monde où les distractions sont omniprésentes. Cela est souvent lié à l'effet restaurateur de la nature sur l'attention.

#### **Amélioration de la santé physique :**

L'activité physique réalisée en plein air, comme la marche ou la randonnée, contribue à une meilleure santé cardiovasculaire et à la gestion du poids.

#### **Équilibre émotionnel :**

Se connecter avec la nature aide à cultiver un sentiment de gratitude et d'émerveillement, ce qui peut améliorer l'humeur générale et favoriser un état d'esprit positif.