



EN DIRECT DE  
**Zatopek**

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine **Zatopek** fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

# Aux arbres, citoyens

ON SAVAIT DÉJÀ QUE COURIR EN PLEINE NATURE ÉTAIT EXCELLENT POUR LA SANTÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT. Désormais, on sait aussi pourquoi !

**D**ans le dernier numéro du magazine *Zatopek*, actuellement en kiosque, on découvre un article tout à fait passionnant consacré au "shinrin yoku". À l'attention des lecteurs qui ne parleraient pas couramment le japonais, précisons que l'expression "shinrin yoku" signifie "bains de forêt". Il s'agit d'une activité très prisée au pays du Soleil levant qui consiste, on s'en doutait un peu, à se promener dans les forêts pour s'emplier littéralement de la sérénité et des forces de la nature.

Présenté de la sorte, on pourrait avoir l'impression d'une mode ésotérique. Pas du tout ! Le "shinrin yoku" repose sur des bases scientifiques solides et plusieurs groupes de chercheurs mènent actuellement des travaux pour le dépouiller de ses mystères. Ainsi on a découvert le rôle essentiel des phytoncides. Il s'agit de molécules volatiles secrétées par les végétaux afin qu'ils puissent communiquer entre eux et s'alerter par exemple sur la présence d'un éventuel agresseur dans leur en-

vironnement : bactéries, insectes, champignons, mammifères. Or ces substances végétales interagissent aussi avec nos différentes filières métaboliques. En les respirant à pleins poumons, on peut renforcer son immunité et même améliorer son humeur. Plusieurs expériences scientifiques témoignent de ces bienfaits et sont racontées dans le détail dans l'article de *Zatopek*.

## MARCHONS DANS LES BOIS...

Et il n'y a pas que cela ! Ces balades en forêt nous mettent aussi au contact d'autres substances qui nous font un bien fou. Cette fois, la cause échoit à d'inoffensives bactéries présentes dans les sols, que l'on connaît sous

le nom de *Mycobacterium vaccae* (NdlR : À ne pas confondre avec une de ses lointaines cousines – la *Mycobacterium tuberculosis* –, responsable de la tuberculose). Non ! La *vaccae* n'agit que pour notre bien ! Sous l'influence de

## ON PEUT RENFORCER SON IMMUNITÉ ET MÊME AMÉLIORER SON HUMEUR

ces micro-organismes, on se met à produire plus de neurotransmetteurs (sérotonine et noradrénaline) et l'on se sent aussi plus en forme. Faut-il marcher pieds nus dans l'humus ? Non. Pas besoin. Le simple fait de fouler le sol suffit à dégager cette bactérie, synonyme de joie de vivre. Ce qui peut se faire en marchant. Et mieux encore : en courant !

■ Igor Risbane

## 15 KM DE CHARLEROI : À NE PAS RATER

Ce dimanche, tous les amoureux de la nature se donneront rendez-vous pour la dixième édition des 15 kilomètres de Charleroi. L'occasion est trop belle de découvrir un parcours urbain avec un passage dans le centre-ville mais aussi forestier avec la traversée du superbe bois du Cazier dont le nom tristement célèbre (NdlR : il évoque le drame de l'incendie survenu dans la mine en août 1956) contraste avec la majesté des lieux. En courant au pied de ces arbres centenaires, on peut éprouver l'impression grisante de se nourrir de leur force. Puis la course permet aussi d'établir un autre constat surprenant mais parfaitement à propos : le Pays Noir est aussi formidablement vert !



Courir en forêt est bon pour la santé. Et des sentiers forestiers, il y en aura lors des 15 km de Charleroi ! ©D.R.



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS

MARDI 24 AVRIL 2018

INFOS [www.15kmcharleroi.com](http://www.15kmcharleroi.com)