

Impact des «bains de forêt»: participant·e·s recherché·e·s

Unisanté recherche des personnes de plus de 40 ans, sous traitement contre le cholestérol ou la tension artérielle ou qui sont en surpoids, pour étudier les effets des « bains de forêt » sur la santé.

unisanté
UNIVERSITÉ DE LAUSANNE
UNIVERSITÄT ZÜRICH

**Etude BEFIT:
recherche de
participant·e·s**

**Les effets de
la forêt sur la
santé**

Pour étudier les effets de «bains de forêt» sur la santé, Unisanté recherche 40 personnes intéressées à faire avancer la recherche. Le «bain de forêt» est un mode de relaxation et de gestion du stress. Unisanté souhaite évaluer l'impact de ces bains sur les maladies cardiovasculaires et l'hypertension.

LIEUX: Bain de forêt de Vully de Lausanne

DATES: 25-26 juin 2022
9-10 juillet 2022
16-17 juillet 2022 (réservé)

HEURE: Après-midi

POUR PARTICIPER, IL FAUT:

- Avoir 40 ans ou plus
- Suivre un traitement pour le cholestérol ou la tension artérielle, ou être en surpoids (IMC entre 25 et 30)
- Être disponible un après-midi de chaque week-end : 25-26 juin 2022, 9-10 juillet 2022 et 16-17 juillet 2022 (réserve)

RÉSERVATIONS ET INSCRIPTION
UNISANTÉ/RECHERCHE/021 310 40 14
www.unisanté.ch

Calme, bien-être, lien avec la terre... Les effets positifs des arbres sur les êtres humains sont déjà perçus. Toutefois, pour documenter scientifiquement l'impact qu'ont les « bains de forêt » sur les maladies cardiovasculaires et l'hypertension plus précisément, Unisanté recherche 40 volontaires, femme ou homme, intéressé·e·s à faire avancer la recherche dans ce domaine.

Le shinrin-yoku, ou « bains de forêt », vient du Japon et est reconnu comme un mode de relaxation et de gestion du stress.

Pour participer, il faut:

- Avoir 40 ans ou plus
- Suivre un traitement pour le cholestérol ou la tension artérielle, ou être en surpoids (IMC entre 25 et 30)
- Être disponible un après-midi de chaque week-end : 25-26 juin 2022, 9-10 juillet 2022 et 16-17 juillet 2022 (réserve)

Deux balades seront effectuées par les participant·e·s, une fois en ville de Lausanne et une fois dans les bois du Jorat. Chaque sortie sera précédée et suivie d'une évaluation médicale.

(CROC, avec Unisanté)

[En savoir plus](#)