



ROBERT DE LAROCHE

BALADES Au cœur des forêts...

**Promenons-nous dans les bois...
pour y retrouver la mémoire de
légendes et de traditions souvent oubliées.**

Rien de meilleur qu'une bonne marche en forêt pour se régénérer, surtout après les excès des fêtes de fin d'année! L'immersion au milieu des arbres procure une sensation de bien-être immédiat. Il ne faut pas oublier que nos ancêtres utilisaient la forêt pour s'abriter, se chauffer et se nourrir... Fontaines sacrées païennes et ermitages chrétiens, maisons forestières et relais de chasse s'y côtoient, sans compter les dolmens, bornes, obélisques et autres signes déposés par l'homme depuis l'Antiquité.

Ceux qui nous ont précédés ont toujours cru au pouvoir des arbres. D'où la persistance de certaines coutumes, comme celle qui consiste à accrocher

des lambeaux de tissus à un arbre : c'est l'arbre à loques, censé "prendre" la maladie de personnes ayant été au contact de ces morceaux de vêtements. L'arbre à clous, que l'on trouve dans les forêts de Belgique, devait apporter le même bénéfice. L'eau des fontaines, dans les bois, était recherchée par les femmes qui désiraient avoir un enfant. La forêt la plus riche de légendes en France est celle de Brocéliande (aujourd'hui forêt de Paimpont), en Bretagne, liée à Merlin l'enchanteur et aux personnages de la Table ronde.

Une chose est sûre : aller marcher dans la forêt à la campagne, ou même dans des bois proches des grandes villes, nous apporte la dose d'oxygène

nécessaire à notre bon équilibre. En hiver, on peut y admirer la forme des arbres sans feuillage, la beauté des écorces, et croiser toute une faune sauvage – des

petits écureuils aux grands cervidés –, dont la rencontre est toujours une véritable source d'émerveillement. Alors, pourquoi s'en priver? ●

A lire...

FLORILEGE BOISÉ

Notre mémoire est embusquée dans les bois, et ce beau livre passionnant en témoigne. Une invitation à découvrir, reconnaître et comprendre les traces laissées par l'homme depuis des siècles dans nos forêts. Une manière tonique et intelligente de se ressourcer, stimulante pour l'imagination et idéale pour la santé!

La Mémoire des forêts, de Jean-Michel Derex, 22 €, Ulmer

