

## 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 shinrin-yoku ou «bains de forêt», vient du Japon et est reconnu comme un mode de relaxation et de gestion du stress. Unisanté souhaite découvrir l'impact de ces bains sur les maladies cardiovasculaires et l'hypertension.



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

**LIEUX :** BOIS DU JORAT & VILLE DE  
LAUSANNE

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

**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 1 APRÈS-MIDI DE CHAQUE WEEKEND

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- [DPSP.INFO@UNISANTE.CH](mailto:DPSP.INFO@UNISANTE.CH), 021 545 45 14
- [WWW.UNISANTE.CH/ETUDE-BEFIT](http://WWW.UNISANTE.CH/ETUDE-BEFIT)