

Ressentir la force de la nature

Avec ses sublimes paysages et sa quiétude, la Haute-Engadine offre un cadre idéal pour se ressourcer. Au programme: une reconnexion à la nature grâce aux délices culinaires et aux promenades en forêt.

Reportage Pascale Stehlin

La force des éléments
présents au cœur de
cette forêt d'Engadine
invite au ressourcement.

Pour se ressourcer, rien de tel qu'un bain de forêt. En Haute-Engadine, à quelques pas du centre de Pontresina, la forêt de Taiswald nous tend les bras. La coureuse de trail Anne-Marie Flammersfeld nous servira de guide pour cette expérience immersive. Elle nous enjoint d'abord à fermer les yeux et à nous focaliser sur les bruits autour de nous durant quelques minutes. C'est le chant des oiseaux que je perçois en premier. Puis, en me concentrant davantage, j'entends les feuilles bruissier sous le souffle du vent. Et un peu plus loin, le ronronnement lent d'un torrent qui s'écoule. Après cette parenthèse auditive, nous cheminons à travers les arbres. «Plus doucement!», me lance la coach sportive. Elle me rappelle à l'ordre car il ne s'agit pas ici d'effectuer une randonnée sportive mais plutôt de maintenir un rythme lent: «On ralentit pour vivre le moment présent. La force d'attraction particulière de la forêt y contribue.» Et c'est là l'un des nombreux bienfaits du bain de forêt. Originaire du Japon, le «shinrin-yoku» y est considéré comme une thérapie pour diminuer le stress et retrouver sa vitalité.

Tous les sens en éveil

L'immersion se poursuit par une observation attentive de notre environnement. Le regard s'arrête sur un nid d'oiseaux ou sur une fleur sauvage. Il faut ensuite faire appel au toucher pour se laisser envahir par la force de la nature. La main effleure tantôt un sol moussieux puis se pose sur l'écorce rigide d'un mélèze. Revigorée par cette balade sensorielle, je poursuis ma quête de ressourcement en partant à la rencontre du roi des Alpes: l'arolle. A Pontresina, un che-

min didactique lui est dédié et est jalonné par de petites sculptures en bois d'arolle en forme d'écureuil ou de marmotte. Autour de nous se dressent ces conifères imposants, pouvant atteindre 25 mètres de hauteur. Par sa robustesse, ce pin incarne bien la force de la nature en résistant aux longs hivers et aux importantes variations de température. En Engadine, il est fréquent que l'on utilise son bois, en particulier dans la chambre à coucher. On lui prête en effet des vertus favorisant le sommeil et ralentissant le rythme cardiaque. Avec leurs longues aiguilles groupées en faisceaux de cinq, on peut concocter une délicieuse tisane. L'huile essentielle d'arolle est devenue également très prisée pour ses effets calmants et antibactériens. Des copeaux de bois, placés dans un sachet, apporteront une odeur douce et agréable à une pièce.

La nature en star de l'assiette

Après ce grand bol d'air, il est temps de se restaurer. La nature de l'Engadine est sublimée dans l'assiette au sein de l'établissement Chesa Stüva Colani, dans le village de Madulain. Aux commandes de cette grande table dotée de 17 points au GaultMillau, le chef italien Paolo Casanova n'a pas été élu «Green Chef 2024» par hasard. Cette distinction nouvellement décernée par GaultMillau et Bio Suisse récompense les restaurants s'engageant pour le développement durable et faisant la part belle aux produits biologiques. Outre les légumes et les herbes aromatiques qu'il cultive dans son jardin, Paolo Casanova cueille chaque semaine des champignons, des baies et des plantes pour composer ses créations gustatives. «La nature m'inspire beaucoup. La cueillette est en quel-



Paolo Casanova aime partir avec son panier pour cueillir des plantes.

que sorte mon yoga. J'ai besoin de ces balades pour évacuer le stress», explique le chef. Parmi les mets originaux proposés à Chesa Stüva Colani, citons la tuile d'ortie servie en amuse-bouche. Quant au risotto au plantain, silène, pissenlit et écrevisse, c'est un concentré de nature, tout de vert vêtu, qui surprend par sa fraîcheur. Initié à la cueillette par son père dans les Dolomites, Paolo Casanova propose des workshops sur cette activité. Une belle façon de joindre l'utile à l'agréable! o

Ce reportage a pu être réalisé grâce à l'invitation d'Engadin Tourismus. engadin.ch

Où loger:

Hotel Rosatsch, Pontresina. Piscine et sauna aromatisé pour se détendre. hotel-rosatsch.ch

Où manger:

Restaurant Stüva Colani, Madulain. La gastronomie se met au vert avec Paolo Casanova. Ouvert du 14.6 au 1.11.25. paolocasanova.ch



La première protection voyage en Suisse tcs.ch/eti

L'arolle résiste aux intempéries et se dresse inébranlable dans cette forêt d'Engadine.



A Pontresina, un jardin Ricola présente les herbes de la région, qui supportent la haute altitude.