

OSEZ LA NATURE POUR DÉVELOPPER VOTRE BIEN-ÊTRE ET VOTRE CRÉATIVITÉ !

Le monde qui vous entoure stimule vos sens et façonne vos pensées, vos ressentis corporels, vos émotions et vos comportements. Ce que vous voyez, entendez et expérimentez modifie non seulement votre humeur, mais aussi le fonctionnement des systèmes nerveux, endocriniens et immunitaires.

PAR GILLES FAVRO

Lorsque les exigences environnementales excèdent vos ressources disponibles, un stress se produit. Le stress est une réaction d'adaptation naturelle du corps aux contraintes perçues dans l'environnement.

L'accroissement de la population urbaine est un enjeu majeur de santé publique. Deux personnes sur trois habiteront dans des villes d'ici 2050, selon l'ONU. Si cette transition démographique s'accompagne de nombreux

avantages en matière de croissance économique, d'accès aux soins et à l'éducation, l'exposition combinée à long terme, à la pollution, au bruit, à l'hyperstimulation sensorielle, à la



détérioration des liens sociaux, a des conséquences délétères pour la santé physique et mentale.

Plus nous vivons en ville, plus nous sommes stressés. Être au contact de la nature favorise le bien-être physique et psychologique.

1. LA NATURE SOIGNE.

Le contact avec la nature produit des effets mesurables sur la santé. Elle diminue la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la production d'hormone de stress. Elle active le système nerveux parasympathique, ce qui induit une sensation de calme et de détente. Elle renforce le système immunitaire et accroît le bien-être émotionnel. Des études ont également établi un lien entre les bienfaits de la nature et la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

2. LA NATURE APAISE.

Plusieurs études menées dans des hôpitaux ou des écoles ont mis en évidence qu'être au

contact de la nature et de la biodiversité, réduit le stress et l'anxiété, aide à mieux tolérer la douleur et accélère la convalescence.

3. LA NATURE RELIE.

Les données montrent que les arbres rapprochent les gens, ce qui contribue à tisser du lien social entre les habitants, facilite l'entraide et la solidarité, crée un sentiment d'appartenance au niveau d'un groupe humain.

4. LA NATURE STIMULE LA CRÉATIVITÉ

La nature accroît la mémoire et la concentration, stimule les capacités de réflexion et de résolution de problème. D'une part, la recherche montre que la plasticité cérébrale et les fonctions cognitives (attention, mémoire) sont sensiblement améliorées par l'activité physique. La marche régulière favorise l'établissement de nouvelles connexions entre les cellules cérébrales et stimule la croissance de nouveaux neurones. D'autre part, la nature augmente la créativité par la régulation des fonctions cérébrales et réduit la fatigue de l'attention.

Pour quels bénéfices ?

Passer du temps dans un espace vert ou intégrer la nature dans votre vie quotidienne peut être bénéfique pour votre bien-être mental et physique :

120 minutes par semaine, dans des espaces naturels, contribue à la santé et au bien-être (White, et al 2019).

20 à 30 minutes par jour, au contact de la nature, réduit le stress et l'anxiété (Hunter, et al 2019).

Quelles attitudes adopter ?

1. PORTEZ VOTRE ATTENTION SUR LA NATURE ENVIRONNANTE.

Respirer, ralentir, rester un moment immobile. Voir, sentir, écouter, goûter, ressentir. Observer avec curiosité et ouverture. Accueillir les ressentis, les sensations, les émotions. Vivre l'instant présent, apprécier, savourer, s'émerveiller devant la beauté.

2. LORSQUE VOUS ÊTES STRESSÉ, ALLEZ PRENDRE L'AIR.

Qu'il s'agisse d'une promenade dans un parc ou d'une randonnée en forêt, l'exposition à des environnements naturels est associée à une diminution du stress, de l'anxiété et de la rumination, ainsi qu'à une augmentation de l'empathie et de la coopération.

3. REGARDEZ PAR LA FENÊTRE.

Les recherches montrent que le fait d'avoir une vue sur la végétation ou les bois environnants booste le moral et facilite la récupération.

4. ALLEZ MARCHER OU COURIR DANS UN PARC.

Plusieurs études montrent que de courtes promenades dans la nature peuvent avoir un impact positif sur votre bien-être et votre équilibre émotionnel.

5. PENSEZ À VOUS METTRE AU VERT PÉRIODIQUEMENT.

Des recherches menées au Japon mettent en évidence qu'un week-end en forêt stimule le système immunitaire. L'expérience de la nature vous apportera des bienfaits sur le plan émotionnel et mental, tout en vous apportant une dose de vitamine D. ●

Pour aller plus loin :

Altentloh, E., & Favro, G. (2021), *RESPIRE Je bouge, donc je pense. Je respire, donc je suis.* L'Harmattan

SA P'TITE BIO

Gilles Favro, Praticien, auteur, chercheur. Il effectue des travaux de recherche consacrés à l'étude des déterminants qui permettent à un individu, une équipe ou une organisation de s'adapter à un environnement changeant et imprévisible dans un contexte de crise. Il intervient à HEC Paris depuis 10 ans.

