

Comment la nature fait du bien à notre santé mentale

Une balade de 90 minutes dans la nature impacterait positivement le cerveau, ont démontré des chercheurs. Une nouvelle bonne raison de se mettre au vert !



Connaissez-vous la vitamine G ? Non ? Pourtant, chaque jour vous y avez accès gratuitement. C'est le nom trouvé par les scientifiques pour désigner les bienfaits du contact avec la nature : « G pour *green* ». Depuis quelques années, un nombre croissant de chercheurs s'intéressent en effet à l'impact de la nature sur notre santé, et plusieurs recherches ont déjà montré comment le contact avec la nature améliore notre santé physique. Une des études les plus connues avait révélé que les convalescents d'un hôpital bénéficiant d'une chambre avec vue sur un parc se rétablissaient bien plus vite que les autres. D'autres recherches ont depuis établi bien d'autres impacts positifs de la nature sur notre santé physique : baisse des troubles respiratoires bien sûr, mais aussi de la pression artérielle et du cortisol, l'hormone du stress, ou

encore amélioration de l'immunité. Après deux journées de promenade en forêt, les effets seraient visibles durant un mois. De quoi se mettre à l'abri des microbes pour la rentrée !

Des enfants plus concentrés

Au fil des études, l'impact de la nature et des espaces verts sur notre santé mentale et nos émotions se confirme également, validant les intuitions et le bon sens populaire qui préconisent de prendre l'air pour « se changer les idées », ce qui pourrait bien nous rendre plus attentifs et performants en retour. Des scientifiques espagnols ont ainsi tout récemment montré l'impact positif des espaces verts sur la mémoire et l'attention des enfants. Le développement cognitif de plus de 2 500 enfants âgés de 6 à 10 ans a ainsi été observé à Barcelone en prenant en compte leur exposition à des espaces verts (à l'école ou près de leur domicile). Il en ressort une légère augmentation de la mémoire de travail et de l'attention des écoliers régulièrement en contact avec la nature.

De précédentes études avaient également souligné le bénéfice des espaces verts sur les enfants souffrant d'hyperactivité ou de trouble déficit de l'attention (TDAH) : une marche de 20 minutes dans un parc améliore la concentration de ces enfants – avec des effets comparables aux médicaments – contrairement à une marche en ville. De même, jouer régulièrement dans des environnements verts (gazon, arbres...) entraînerait des troubles moins sévères pour ces enfants comparés à ceux qui jouent à l'intérieur ou dans des environnements bétonnés. Et à la clé une meilleure concentration et un contrôle des impulsions.

Plus productifs et créatifs

Des bénéfiques qui pourraient intéresser de près les entreprises. L'université de Melbourne en Australie vient en effet de montrer que la simple contemplation de la nature augmente la concentration et donc la productivité au travail ! Après avoir fait visionner à 150 étudiants des images d'environnement naturel (versus des images urbaines), les scientifiques ont remarqué une augmentation significative des performances des étudiants ayant bénéficié de pauses vertes, ne serait-ce que pendant quelques secondes. Simple, gratuit et efficace. De précédentes études avaient également montré que la présence de plantes au bureau était significativement corrélée à la productivité et à la réduction des arrêts de travail ou encore qu'avoir une fenêtre donnant sur la verdure diminuait le stress des employés.

Outre la productivité ou la réduction du stress, le contact avec la nature réveillerait également notre créativité. À tel point qu'une immersion en pleine nature durant quatre jours pourrait augmenter de 50 % celle-ci d'après des psychologues de l'université du Kansas aux États Unis, qui ont mené l'expérience auprès d'une trentaine de volontaires invités pour l'occasion à une randonnée dans les grands parcs américains.

Prévenir la déprime

Enfin, tout dernièrement, les effets anti-déprime du contact avec la nature ont été sérieusement étudiés, notamment par l'université Stanford aux États-Unis. Il en ressort que les promenades dans la nature font du bien à notre cerveau, nous rendent plus positifs et moins sujets aux ruminations, un facteur de risque important de la dépression, préservant ainsi notre santé mentale. Le résultat est visible dès la première promenade de 90 minutes. Une vingtaine de volontaires ont effectué une

balade dans la campagne tandis qu'un autre groupe se promenait, durant le même laps de temps, dans un environnement urbain.

Des questionnaires d'humeur avant et après la promenade ont été distribués aux participants ainsi que des scanners cérébraux. Résultat : une amélioration légère mais significative des indicateurs de santé mentale après seulement 90 minutes de marche dans la nature, moins de ruminations et une activité cérébrale moindre dans la zone du cerveau liée à ces pensées négatives. Ces premiers résultats observables sur le cerveau valident ce que les sagesses traditionnelles prônent depuis longtemps : être en contact avec la nature et la contempler est le meilleur passeport contre la morosité !

Publié sur [Le Point.fr](http://LePoint.fr), le 27 juillet 2015

Par Sophie Bartczak