

L'étude santé du jour :

Marcher 90 minutes dans la nature permet de combattre la dépression

La vitamine G, vous connaissez ? Une équipe de chercheurs américains vient de démontrer qu'une promenade de 90 minutes en pleine nature permet de prévenir la dépression.

Feu vert, direction la campagne ! A en croire les conclusions d'une équipe de chercheurs américains de l'Université de Stanford, parue dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), la nature aurait un impact positif sur notre bien être mental. Ce que les scientifiques ont baptisé sous le nom de vitamine G (avec un "G", comme Green!). Autrement dit, c'est un moyen efficace (et gratuit) de prévenir la dépression. Quand on sait qu'aujourd'hui plus de la moitié de la population vit dans des zones urbaines, et que la proportion pourrait atteindre 70% d'ici 2050, les résultats de cette étude tombent à point nommé.

► **Méthodologie : deux ballades radicalement opposées**

Les scientifiques ont demandé à deux groupes de volontaires de partir en ballade, l'un en milieu urbain, le long d'une route très fréquentée, et l'autre en pleine nature. A l'aide de capteurs, les scientifiques ont pu évaluer la respiration, le rythme cardiaque et l'activité cérébrale des cobayes. Au terme de la sortie, les participants ont dû remplir un questionnaire mis au point par l'équipe de chercheurs pour évaluer leur bien être mental.

► **Ce que l'étude a montré : marcher 90 minutes dans la nature soigne le cerveau**

A partir de l'analyse des données, les chercheurs de Stanford ont constaté que les personnes ayant marché 90 minutes dans la nature avaient en moyenne un meilleur moral que leurs acolytes du bitume. En outre, ils ont observé que les volontaires qui ont été mis

au vert présentait une activité cérébrale moins importante dans l'une des zones du cerveau impliquée dans la dépression.

"Cette étude démontre l'impact du contact avec la nature sur la régulation de nos émotions et permet d'expliquer comment la nature peut nous aider à nous sentir mieux", a déclaré Gregory Bratman, principal auteur de l'étude. "Bien qu'ils ne permettent pas encore de le prouver, ces résultats vont dans le sens d'un lien de causalité entre la progression de l'urbanisation et celle du taux de maladies mentales", a souligné James Gross, qui a participé aux travaux.

► **Ce que cela va changer : de quoi améliorer l'aménagement urbain**

Ce n'est pas la première fois que des travaux scientifiques s'intéressent à l'impact de la nature sur la santé. On sait déjà par exemple que les citadins ont un risque accru de 20% de développer des troubles de l'anxiété et de 40% d'être atteints de troubles de l'humeur par rapport aux personnes qui vivent à la campagne. Pour l'un des auteurs des travaux, Gretechen Daily, les conclusions de l'étude pourraient aider à améliorer l'aménagement urbain. "L'accès à des surfaces naturelles pourrait être vital pour notre santé mentale dans un monde comme le nôtre, où l'urbanisation est si rapide", conclut le chercheur.

Publié le 29 juillet 2015 sur www.metronews.fr