

COMMENT LA NATURE

**améliore notre humeur,
notre santé et notre longévité**

On entend de plus en plus souvent parler de bains de forêt, de sylvothérapie, de prescriptions vertes, ou encore d'ordonnances nature. Plus que des tendances lifestyle, ces pratiques ont des racines culturelles très anciennes partout dans le monde.

En effet, l'idée que la nature soigne, équilibre ou élève les êtres humains n'est pas nouvelle. Ce qui est nouveau, c'est que nous disposons maintenant de preuves scientifiques concrètes des bienfaits de ces pratiques ancestrales sur le bien-être et la santé. Plus qu'une mode, il s'agit donc plutôt de la redécouverte, validée scientifiquement, d'une intuition universelle.

Des études menées au Japon dans les années 1980 ont apporté les premières preuves scientifiques des bienfaits du contact avec la nature en matière de gestion du stress et de santé.

Des équipes médicales ont mesuré des effets physiologiques précis : baisse du cortisol et de la pression artérielle, amélioration de la variabilité cardiaque et augmentation des cellules NK (« Natural Killers »), impliquées dans la défense immunitaire et la lutte contre les cellules cancéreuses. Ces découvertes ont donné naissance au concept de « Shinrin-yoku » (bains de forêts), désormais recommandé par les programmes officiels de santé publique au Japon.

En Europe, dans les années 90 et 2000, s'est développée la sylvothérapie, un concept inspiré du Shinrin-yoku, mais avec une dimension plus spirituelle ou méditative, souvent un lien avec le développement personnel ou le bien-être émotionnel, et une approche globalement plus « holistique » que médicale.

Kathy Willis, professeure de biodiversité à l'Université d'Oxford, a récemment publié « Naturel », un livre qui rassemble toutes les découvertes scientifiques récentes sur la manière dont la nature peut améliorer notre vie, notre bien-être et notre santé.

Son point de départ a été une étude de Roger Ulrich (1984) qui démontrait qu'à l'hôpital, les patients qui venaient de subir une opération chirurgicale prenaient moins d'antalgiques et récupéraient trois fois plus vite si leur chambre offrait une vue sur des arbres plutôt que sur des bâtiments.

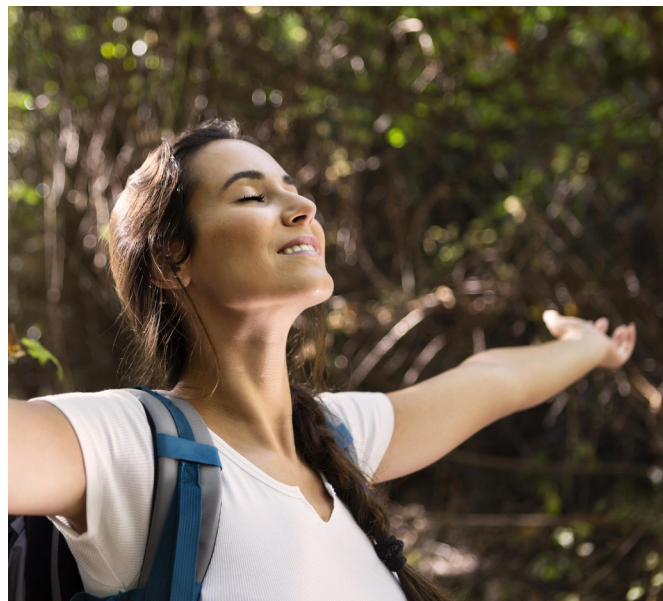
Face à ce constat extraordinaire, elle a voulu explorer en profondeur **les effets de l'interaction de la nature avec les 5 sens** : comment le fait de voir, sentir, goûter, entendre, toucher la nature agissait sur notre physiologie, preuves scientifiques à l'appui.



Respirer

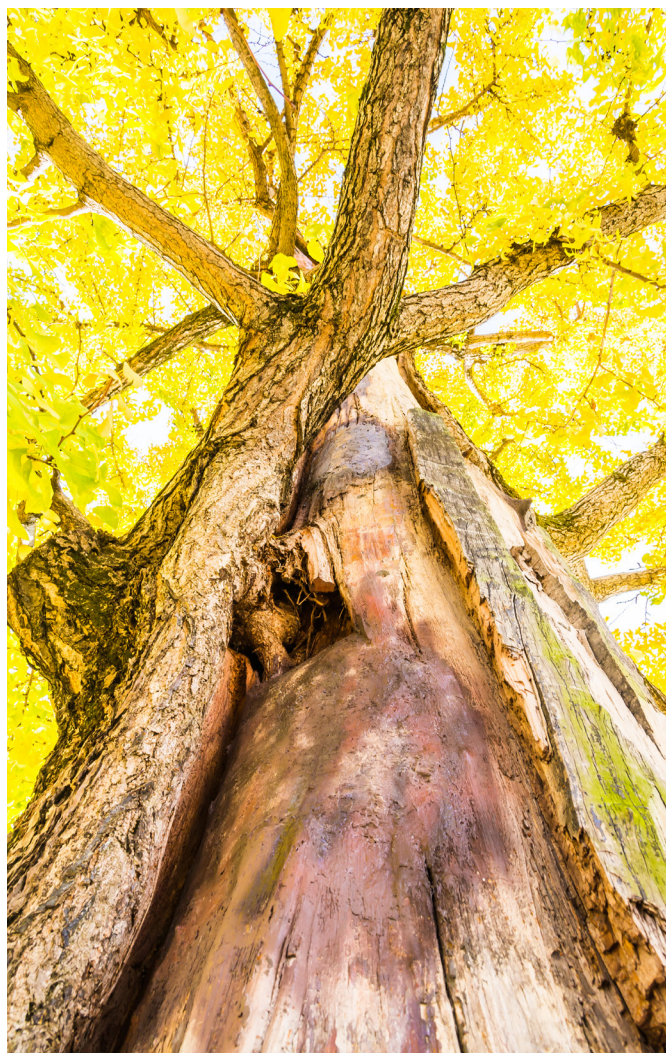
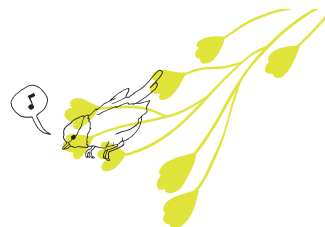
Se promener dans la forêt et sentir l'odeur des plantes, arbres et fleurs, ou l'odeur agréable et caractéristique que dégage la terre lorsqu'elle est mouillée par la pluie (le péttrichor), activent des zones cérébrales liées à la mémoire et aux émotions positives, favorisant détente et bien-être émotionnel. Mais ce n'est pas tout !

Nous bénéficions aussi des terpènes, ces composés volatils responsables du parfum des végétaux. Produits par les arbres et les plantes pour se protéger des bactéries et champignons, ils exercent sur les humains des effets ciblés et mesurables.



Par exemple, les émanations de cèdre (cedrol) stimulent la production et l'activité des cellules NK (natural killer), connues pour leur rôle dans la défense immunitaire et la lutte contre les cellules cancéreuses. Les pinènes, présents dans les pins, les sapins et les cyprès, ont démontré des effets anti-inflammatoires et bronchodilatateurs, améliorant la respiration et la vigilance.

Toutes ces molécules volatiles expliquent en partie pourquoi une simple promenade en forêt peut avoir des effets mesurables sur notre bien-être physique et psychologique.



Goûter

Goûter à une mûre ou à une myrtille sauvage, ou à une infusion de plantes glanées en chemin est savoureux et enthousiasmant, mais apporte aussi de précieux micronutriments, polyphénols et antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires et neuroprotectrices. La consommation de végétaux et d'herbes sauvages est d'ailleurs l'un des piliers parfois méconnu du régime crétois, qui est l'un des plus étudiés pour ses bénéfices pour la santé et pour la longévité.

Toucher

Poser la main sur l'écorce rugueuse d'un arbre ou marcher à pied nu stimule les récepteurs tactiles et favorise l'ancrage dans le moment présent. De plus, mettre ses mains dans la terre (en jardinant sans gants par exemple) améliore notre immunité en renforçant notre microbiote. Ces interactions exposent en effet notre peau et nos voies respiratoires à des micro-organismes présents dans l'eau, le sol et les plantes. Cette exposition, par voie de colonisation, enrichit la diversité de nos microbiotes cutané et intestinal, qui sont à la base de notre immunité.

Entendre

Entendre le bruissement des feuilles, le chant des oiseaux ou le murmure d'un ruisseau a des effets mesurables sur le corps et l'esprit. Ces sons naturels activent le système parasympathique et ralentissent le rythme cardiaque, abaissent la tension artérielle et réduisent l'anxiété. Ils favorisent également un état de calme, de présence et de concentration.

Selon plusieurs études de neuropsychologie environnementale, les sons de la nature activent des zones cérébrales associées à la détente et à la restauration cognitive, tandis que les bruits urbains stimulent celles liées au stress et à la vigilance. En écoutant la nature, notre système nerveux se réaccorde à un rythme plus lent et plus harmonieux.

Voir

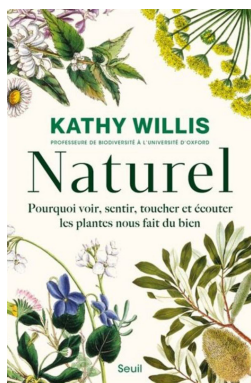
Observer la lumière du soleil filtrant à travers les feuilles d'une forêt le matin, avec ses nuances infinies de vert, apaise le système nerveux, réduit le stress visuel lié aux écrans et favorise la relaxation mentale ainsi que la restauration cognitive.

Voir les arbres, les fleurs, les paysages naturels réactive en nous un sentiment d'espace, de calme et d'appartenance. La couleur verte, dominante dans la nature, est d'ailleurs connue pour ses effets équilibrants sur le psychisme : elle réduit la fatigue oculaire, diminue la tension et invite à la détente.

De manière générale, le contact avec la nature stimule la créativité en réactivant nos circuits de curiosité et de plaisir. Dans son ouvrage, Kathy Willis va encore plus loin, en révélant qu'au-delà du contact avec la nature, sa simple évocation, par des indices symboliques ou visuels, améliore déjà notre santé et notre bien-être, bien que ces effets soient généralement plus modestes : le fait d'admirer un bouquet de fleurs en papier ou de toucher un meuble en bois a déjà des effets prouvés sur le stress, l'activation du système parasympathique, et la récupération cognitive.



Même si rien ne peut remplacer une véritable immersion dans la nature, ces découvertes ouvrent de nombreuses pistes d'action simples, accessibles et peu coûteuses, que ce soit dans les hôpitaux, les lieux publics, les écoles, ou tout simplement chez soi ! Vive les meubles en bois, les tissus en fibres naturelles, les plantes d'intérieur, les murs végétaux, les bougies aux huiles essentielles, les musiques ou photos inspirées de la nature, les couleurs vertes ou naturelles !



Source :

Kathy Willis, Naturel :
Pourquoi voir, sentir, toucher et écouter
les plantes nous fait du bien

Edition du seuil, septembre 2024.



Hélène Wacquier

Liège - et en ligne

Nutrithérapeute

Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71

helene@living-nutrition.be www.living-nutrition.be



ASBL Kodama px

Prescrire la nature : quand la nature s'invite en consultation

La santé ne se trouve pas qu'en pharmacie, mais aussi dans les forêts, les parcs et les sentiers, on l'a bien compris ! Et s'il était possible de faire bouger les lignes pour que la nature devienne un véritable acteur dans notre système de soins de santé, comme au Japon ?

C'est le pari audacieux de Kodama Px, une jeune ASBL wallonne qui accompagne les professionnels de santé dans l'intégration des prescriptions de nature.

Le principe est simple : un médecin ou un autre professionnel de santé peut désormais prescrire du temps en nature à ses patients, en guidant les patients vers des activités encadrées en plein air adaptées à leurs besoins physiques et psychiques. Marcher, jardiner, observer, découvrir ... autant de gestes simples, mais scientifiquement prouvés pour réduire le stress, renforcer l'immunité et améliorer la santé mentale.

Après un premier projet pilote mené avec succès au Centre de Santé Intégrée des Carrières à Sprimont, l'objectif de Kodama Px est clair : déployer le concept dans toute la Wallonie, créer un réseau de partenaires locaux (associations nature, guides, bénévoles, thérapeutes) et replacer la prévention et la durabilité au cœur de la santé. Dans un contexte de surmédicalisation et de crise écologique, ces prescriptions vertes offrent une alternative aux professionnels de santé et aux populations. Une invitation à repenser la manière de "faire santé", plus humaine, plus durable, plus connectée au vivant.

Nolwenn Lechien

**Découvrez notre projet
en vidéo ici :**
<https://tinyurl.com/w2psmw2>

