

SANTÉ

# Un petit bol d'air pour de gros bienfaits

Cinq experts rédigent un manifeste pour promouvoir les sorties dans la nature. Elles diminuent la tension artérielle et la fréquence cardiaque. Elles seraient aussi un moyen de lutter contre le diabète.

FRÉDÉRIC DELEPIERRE

S'accorder chaque jour un moment de nature pour améliorer sa santé et son bien-être. Tel est l'objectif d'un manifeste soutenu par cinq experts, majoritairement professeurs dans des universités belges, à l'occasion de la journée mondiale de la santé, ce 7 avril. « La recherche suggère que passer du temps dans la nature est associé à une augmentation de notre bien-être et des émotions positives, une amélioration de la mémoire et de la capacité de concentration, moins de stress et d'émotions négatives », soutiennent les experts. « En outre, le temps passé dans la nature est associé à une diminution de la tension artérielle diastolique, du cortisol salivaire et de la fréquence cardiaque. Il contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires et la mortalité toutes causes confondues. » Les scientifiques sont formels : dix minutes suffisent à obtenir un résultat tangible sur le métabolisme et l'esprit. Elles peuvent même améliorer l'estime de soi.

Pour ça, nul besoin d'une forêt luxuriante ou d'un paysage à couper le souffle. Un simple environnement verdoyant suffit. « Un petit parc à moins de trois cents mètres du domicile et trois arbres autour de la maison apportent déjà un bénéfice », commente le docteur Tim Nawrot, professeur d'épidémiologie environnementale aux universités d'Hasselt et de Leuven contacté ce jeudi.

D'un point de vue mental, la présence de verdure aurait aussi un effet bénéfique indéniable. « Une récente vue d'ensemble de toutes les études menées démontre que – dans 98 % des études – notre bien-être mental s'améliore », avance le panel de scientifiques. « Notre



santé physique et notre mémoire s'améliorent aussi, respectivement dans 83 et 75 % des études. Un environnement vert diminue donc non seulement les risques physiques tels que les maladies cardiovasculaires, il peut également contribuer à prévenir le stress, la dépression et même les troubles psychiatriques. »

## La verdure pour des meilleurs résultats scolaires

Plus loin, le professeur Tim Nawrot s'intéresse plus spécifiquement aux enfants en évoquant les résultats d'une étude danoise. « Les enfants qui grandissent dans un environnement peu vert encourrent 55 % de risques supplémentaires de développer des troubles psychiatriques plus tard », relève le scientifique. « La verdure dans l'environnement scolaire immédiat est bénéfique pour le fonctionnement du cerveau et cela peut être démontré à tous les âges. Et les enfants qui grandissent dans un quartier vert obtiennent de meilleurs résultats aux tests d'attention et de mémoire dès l'âge de 4 ans. Plus tard, un environnement plus vert peut même aider à prévenir la dépression. »

D'ailleurs, suite aux multiples confinements, une étude menée auprès de 2.000 mères de jeunes enfants a conclu que les femmes vivant dans un environnement plus vert présentaient une résilience de 30 % supérieure à la moyenne face au stress lié au covid. Pour quelles raisons ? « Les environnements plus verts ont un effet sur nos neurotransmetteurs, comme la sérotonine, qui aident à la bonne transmission des signaux dans

notre cerveau », illustre le professeur Nawrot. « Il existe même une étude expérimentale qui a démontré une relation de cause à effet pour la marche dans un environnement agité par rapport à la marche dans un parc urbain ou un environnement naturel. Se promener dans un environnement paisible, comme une forêt, réduit le flux sanguin dans nos régions cérébrales, ce qui est important pour la régulation des émotions dans le cortex préfrontal. »

Plus étonnant, il ressort du manifeste des experts qu'un exercice quotidien à l'extérieur serait un moyen efficace pour lutter contre le diabète qui survient lorsque le corps n'est plus en mesure de maintenir l'équilibre du taux de sucre dans le sang. Pourquoi ? « Du printemps à l'automne, les rayons du soleil sont suffisamment puissants pour stimuler la peau et favoriser la production de vitamine D, une hormone qui améliore également la sensibilité à l'insuline », justifie le professeur de l'université d'Hasselt. « Marcher d'un bon pas pendant 30 minutes par jour permet d'accélérer la respiration et la fréquence cardiaque. A partir de 7.000 pas par jour, le risque de diabète se trouve déjà considérablement réduit. La quantité optimale est de 10.000 pas par jour. Les personnes qui les effectuent réduisent non seulement le risque de diabète, mais aussi de vieillissement, de rétrécissement des artères et de sénescence vasculaire, qui vont de pair avec les risques de crise cardiaque, démence, dépression et AVC. » Pourquoi, dès lors, ne pas s'accorder sa petite dose de nature quotidienne ?

**Pas besoin de pénétrer dans une grande forêt, ils suffisent de se promener dans un petit parc pour recueillir les effets salutaires du contact avec la nature.**

© ROGER MILUTIN.

*La verdure dans l'environnement scolaire immédiat est bénéfique pour le fonctionnement du cerveau et cela peut être démontré à tous les âges*

**Tim Nawrot**  
Universités d'Hasselt et de Leuven

”

## De la verdure sur le lieu de travail augmente bien-être et performance

Les cinq experts qui encadrent le manifeste l'affirment : travailler dans un environnement naturel ou s'accorder un moment de balade en plein air pendant la journée de travail améliore la capacité de concentration et contribue à faire baisser l'anxiété, le niveau de stress et de fatigue. Ils donnent des pistes.

### Des lieux de travail verts

Ils amènent la force de la nature à l'intérieur, selon les experts. « Des murs de mousse, de grandes fenêtres donnant sur un espace extérieur naturel, des plantes et même des images et des sons de la nature font entrer la nature à l'intérieur », disent-ils.

### Bouger dans la nature

Sur ce point, les experts sollicitent les entreprises. Selon eux, les employeurs « peuvent intégrer l'exercice et la nature dans la journée de travail en misant sur les déplacements domicile-travail à vélo, les promenades ou les courtes balades à vélo entre collègues pendant les pauses de midi ». Il est aussi possible d'organiser des « réunions en marchant en groupe restreint ou de créer des discussions en marchant avec des collègues et des clients ». Des itinéraires de marche préétablis et des indications de temps faciliteraient encore plus, selon les spécialistes, l'intégration de ces activités dans la routine de travail.

### Contact conscient avec la nature

Déconnecter dans et avec la nature améliore le bien-être mental. « A cet égard », estime le panel d'experts, « les entreprises peuvent jouer un rôle actif en sensibilisant les travailleurs à la nature qui les entoure, comme l'air frais, l'eau, l'herbe, les fleurs, les plantes et le chant des oiseaux. » Ils suggèrent donc aux employeurs de créer sur leur site, par exemple, un jardin potager où les travailleurs peuvent récolter des ingrédients frais pour leur lunch. Il serait bénéfique pour le bien-être mental et conduirait à une alimentation saine et durable. F.D.E.

# ON SE POSE !

Découvrez nos podcasts sur le nouveau site de Metro !



metrotime.be

En collaboration avec

metro

IKEA