



# « Quels sont les bienfaits de la nature sur la santé de mon cerveau? »

ÉRIC

49 ans, de Roberval (Saguenay–Lac-Saint-Jean)

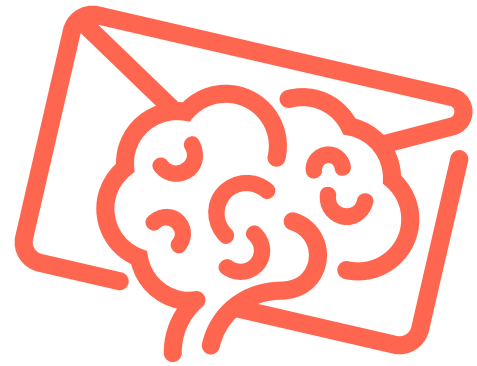
 Temps de lecture: 2 min.



## PLUS VERT = MOINS SOLITAIRE?

La science a peu étudié cette question, mais les résultats de quelques recherches tendent en ce sens. Selon une étude néerlandaise effectuée auprès de 10 089 personnes, ceux qui habitent un lieu pauvre en espaces verts ressentiraient davantage de solitude que ceux qui profitent d'un environnement plus naturel<sup>01</sup>. Un dossier à suivre!

01. Maas et coll (2009). Tiré du rapport [Les bienfaits de la nature sur la santé globale](#) du Centre Épic de l'Institut de cardiologie de Montréal réalisé pour le compte de la Sépaq (2021).



## Mère Nature prend soin du cerveau

La science le dit! La nature aurait des effets positifs sur la santé du cerveau. L'exposition à un environnement naturel (forêt, parcs, jardins, etc.) **favoriserait l'attention, la mémoire de travail** et d'autres fonctions cognitives, en plus de **réduire la fatigue mentale**.

Pour prévenir le vieillissement du cerveau, les médecins prescriront-ils bientôt des « bains de forêt »? Le jour est arrivé! Des médecins canadiens peuvent désormais prescrire des cartes d'accès dans les parcs nationaux à leurs patients souffrant d'anxiété ou de dépression. Au Japon, le « bain de forêt » (*shinrin-yoku*) connaît une popularité grandissante comme **stratégie de réduction du stress**. De nombreux chercheurs se sont penchés sur le phénomène et ont observé des bienfaits importants de cette pratique chez les Japonais.

## Faut-il enlacer un arbre?

Une théorie un peu farfelue veut que le simple fait d'entourer un arbre de ses bras favorise le bien-être. Hum... peut-être, mais ce n'est pas démontré! Chose certaine, **le contact avec la nature aide grandement à réduire l'anxiété** et à améliorer l'humeur. Il est associé à une diminution du cortisol, l'hormone du stress, dans l'organisme.

De nombreuses recherches ont décrit cet effet relaxant; certaines remarquent même une diminution des états dépressifs. Fait intéressant: plus la durée du contact est prolongée, plus les effets se font sentir.

**Le contact avec la nature améliore également la santé cardiovasculaire** (baisse de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle).