

# CONTACT AVEC LA NATURE

En Europe, 75 % de la population vit en milieu urbain et est peu en contact avec la nature. Or, on reconnaît de plus en plus que ceci contribue à une augmentation des maladies et que, à l'inverse, le temps passé près des espaces verts et de la biodiversité a un effet bénéfique sur la santé.

## Réduit l'apparition de troubles mentaux (dépression, anxiété, stress)

Les personnes en contact régulier avec la nature présentent une diminution modérée à grande des scores de dépression et d'anxiété<sup>1</sup>



## Améliore la concentration et diminue l'hyperactivité en cas de trouble du déficit et de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

Différentes théories l'expliquent :

- 1 Biophilie :**  
l'humain est naturellement attiré par des éléments naturels comme la lumière, le vent, les odeurs, les sons, les paysages ou les animaux
- 2 Rétablissement de l'attention :**  
les paysages naturels sont riches en éléments qui favorisent la concentration et l'attention<sup>2</sup>



## Diminue la tension artérielle

Diminution de 4,8 mmHg de la tension artérielle systolique en moyenne en faisant des promenades régulières dans la nature<sup>1</sup>



## Diminue le risque de diabète

Une méta-analyse montre que les personnes en contact modéré ou important avec des espaces verts présentent une réduction significative de l'incidence de diabète<sup>3</sup>



## Réduit la mortalité

Des études ont montré que les personnes vivant entourées de verdure ont une mortalité globale toutes causes confondues plus basse que celles résidant dans des milieux urbains, ce qui encourage la création d'espaces verts urbains ou le contact avec la nature<sup>5</sup>



## Augmente les défenses immunitaires et le microbiote

Le monde trop « stérile » des milieux urbains conduit à une perte de biodiversité et à un appauvrissement de la flore de la peau, avec une augmentation des allergies et des maladies cutanées. Des études mettant en contact des enfants avec du sol de forêt et de campagne ont montré un renforcement de leurs marqueurs de défense immunitaire et de leur microbiote<sup>4</sup>



## Renforce les muscles et le cœur

Un exercice régulier de marche en nature augmente le nombre de pas par jour et améliore la force musculaire et la fonction du cœur, des poumons, ainsi que de tout le système cardiovasculaire<sup>2</sup>

## LA PRESCRIPTION VERTE



- ◆ Passer plus de 2 heures par semaine dans un lieu naturel ou un parc
- ◆ Jardiner à la maison ou dans des jardins partagés
- ◆ Participer à des activités de conservation et d'observation de la nature
- ◆ Encourager les espaces verts et la piétonnisation dans l'espace public

### Quand aborder la question du contact avec la nature ?

Notamment en cas d'hypertension, stress, surpoids/obésité, diabète, syndrome métabolique, sédentarité, maladies respiratoires (asthme, BPCO), trouble de déficit d'attention, anxiété, dysbiose (constipation), infections fréquentes, dépression, insuffisance cardiaque, en postopératoire.

### RÉFÉRENCES

1. Nguyen P-Y, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. Lancet Planet Health 2023; 7: e313-28.

2. Senn N, Gaillet M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Le chapitre 34, « Cobénéfices pour la santé du contact avec la nature » (Gonzalez Holguera J et Senn N) contient un très grand nombre de références.

3. Caoimhe Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. Environmental Research 2018; 166: 628-637.

4. Roslund MI, et al. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. Sci. Adv. 2020; 6: eab2578.

5. Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. Lancet Planet Health 2019 Nov; 3(11): e469-e477. Erratum in: Lancet Planet Health 202. Aug5(8):e504.

