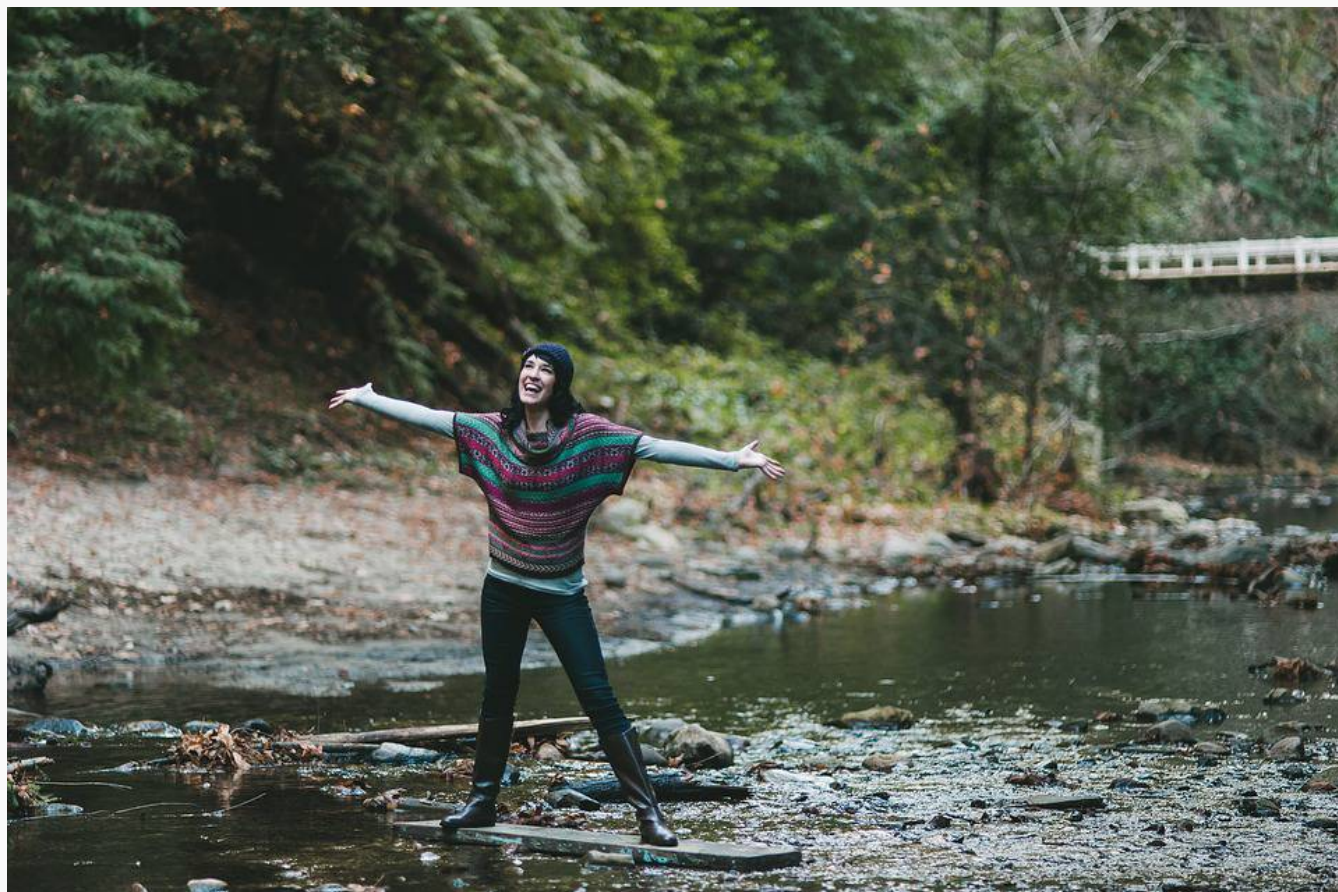


# Les gens qui aiment la nature sont plus heureuses, plus créatives et ont une meilleure santé

[sain-et-naturel.com/nature-heureuses-creatives.html](http://sain-et-naturel.com/nature-heureuses-creatives.html)

Frédérique dumont

22 juillet  
2016



Les gens qui aiment la nature sont plus heureuses

## Les personnes qui aiment la nature sont plus heureuses, plus créatives et ont une meilleure santé

Il n'y a rien de tel qu'une ballade en forêt, tisolé de la civilisation. Ça nous procure un sentiment inexplicable de connexion avec les éléments. On est complètement à l'écart de tout ce qui fait la vie citadine. Les seuls bruits que l'on peut entendre sont ceux de nos propres pas, ceux du vent, du bruissement des arbres, du chant des oiseaux...

Les seuls sons que l'on entend sont les bruits de nos pas, le vent dans les feuilles, les arbres qui craquent et les animaux sauvages. Beaucoup d'entre nous n'ont pas le temps ou l'opportunité de se ressourcer en nature. Vous me parlerez des parcs municipaux ? Les sentiments que l'on éprouve ne sont vraiment pas les mêmes quand on s'immerge en pleine forêt.

Comme disait Anne Franck :

*Pour tous ceux qui ont peur, qui sont seuls ou malheureux, le meilleur des remèdes est d'aller en pleine nature... Je suis convaincue que tous les problèmes peuvent être surmontés par le réconfort du contact avec la nature*

## **Les gens qui aiment la nature sont plus heureuses, plus créatives et ont une meilleure santé :**

L'environnementaliste et grand explorateur de la nature sauvage John Muir affirme :

**« Aller dans les bois c'est rentrer chez soi ; car je suppose qu'à l'origine, nous venons de la forêt ».**

En effet, nous nous porterions mieux si nous faisons un effort pour laisser nos habitations urbaines et passer plus de temps dans la nature. D'ailleurs, c'est prouvé : les gens qui apprécient la nature et y passent du temps sont plus heureux, plus sains et plus créatifs.

### **La nature réduit le stress et nous aide à redonner du sens à la vie**

Pléthore d'études révèlent les avantages psychologiques de la nature. Elles démontrent toutes que plus nous sommes plus près de la nature, plus nous nous sentons heureux. La nature est, par essence, un puissant antidépresseur.

Une étude menée par des scientifiques de l'Université de Chiba, au Japon, a observé les effets d'une pratique japonaise connue sous le nom de Shinrin-yoku, qui signifie baignade en forêt.

L'étude a porté sur des expériences de terrain dans 24 forêts à travers le Japon, avec 280 participants au total. Pour chaque expérience, les scientifiques envoyaient la moitié des participants dans les bois, et l'autre moitié en ville. Le lendemain, ceux qui avaient passé du temps dans les bois partaient en ville et vice-versa. À la fin de cette expérience, les scientifiques ont constaté que les personnes qui ont passé leur journée en forêt, ont eu « des concentrations plus faibles de cortisol, un pouls faible et une pression artérielle plus basse ».

En d'autres termes, les participants étaient moins stressés quand ils étaient dans la nature. Donc, si vous vous sentez déprimés ou accablés, faites une promenade dans les bois. Elle stimulera votre humeur.

Les êtres humains ne sont pas faits pour rester enfermés dans des villes bétonnées. Dans ce type d'environnement, on a tendance à se sentir un parmi tant d'autres au milieu de la foule. Une fois dans la nature, nous nous connectons avec toutes les formes de la vie.

La nature, dans le sens le plus pur, est l'endroit où la sérénité et la vie sauvage coexistent en harmonie. Lorsque nous nous promenons en forêt, nous nous sentons à la fois paisibles et inquiets. Peut-être parce que c'est dans la nature que la vie a commencé et que c'est également là que tout termine. La nature est le plus grand maître de l'Univers – elle nous apprend que, même au milieu du chaos, la vie trouve toujours un moyen de continuer. Après une promenade en forêt, nous sortons revigorés, avec la pleine conscience que le moment présent est plus précieux que celui qui est passé ou celui à venir.



## **Marcher dans la nature renforce notre système immunitaire et nos muscles**

Il n'y a pas que notre esprit qui bénéficie du temps passé dans les bois, notre corps aussi. Il a été prouvé que les molécules chimiques émises par les plantes, connues sous le nom de phytoncides (les huiles essentielles des bois), aident à renforcer le système immunitaire des personnes qui y sont exposées.

Les plantes émettent des phytoncides pour se protéger contre les insectes et la pourriture. Une étude de la Nippon Medical School à Tokyo a démontré qu'inspirer ces produits augmente le nombre des cellules tueuses naturelles dans notre corps. Ces cellules sont un type de globules blancs. Elles sont vitales pour notre système immunitaire car elles chassent et tuent les tumeurs ou les cellules infectées. La marche dans la nature est ainsi fortement recommandée pour jouir d'une bonne santé.

D'ailleurs, la randonnée est l'une des activités les plus saines. Une randonnée d'une heure peut brûler jusqu'à 500 calories. Elle est plus facile que la course qui met beaucoup de pression sur les articulations du corps. Ce sport réduit la pression artérielle et peut donc aider à prévenir les maladies cardiaques – première cause de décès dans le monde. La randonnée renforce le cœur, et peut aider à perdre du poids.

N'oublions pas qu'en faisant de la randonnée, on profite souvent de paysages et de vues splendides. Outre les bienfaits sur la santé physique et mentale, une promenade dans la nature est un spectacle esthétique. N'est-ce pas là encore une raison pour s'y mettre ?

## **Passer du temps dans la nature rend nos esprits plus vifs et plus inventifs**

Ne pas avoir de smartphones ou de tablettes pour surfer constamment sur le net crée l'ennui, et celui-ci aide à augmenter la créativité. En effet, lorsque nous nous ennuyons, notre esprit cherche de nouveaux territoires à découvrir et à conquérir. Or, dans nos sociétés de consommation, nous avons pratiquement en permanence les

yeux rivés sur nos téléphones portables.

Des chercheurs de l'Université du Kansas et de l'Université de l'Utah ont fait des études qui ont prouvé que passer du temps dans les grands espaces, et loin de toutes les distractions technologiques, rend plus intuitif et créatif. Ils ont envoyé 56 participants faire des randonnées pédestres allant de 4 à 6 jours dans les déserts d'Alaska, du Colorado, du Maine et de Washington. Pendant ce temps, les participants n'étaient pas autorisés à utiliser des appareils électroniques. À la fin de l'étude, les chercheurs ont constaté une augmentation de 50% de la créativité, de l'attention globale et des capacités de résolution de problèmes, après plusieurs jours passés dans le désert, loin de la technologie.

Les milieux naturels stimulent donc le cerveau en améliorant de façon exponentielle nos capacités cognitives et en attisant notre imagination, chose que l'espace urbain est incapable de faire !

Nous pouvons alors comprendre pourquoi plusieurs oeuvres majeures (littérature, musique, peinture...) ont été réalisées par des personnes qui appréciaient vraiment la nature et qui y ont passé une grande partie de leur vie.

Vous êtes déprimés, malheureux, ou tristes ? Vous savez ce qu'il vous reste à faire : mettez vos chaussures de marche et à vous le grand air ! La nature vous apportera indiscutablement réconfort et paix.

Source Les gens qui aiment la nature sont plus heureuses : [www.santenaturelle.org](http://www.santenaturelle.org)