

La nature nous fait du bien !

Jardiner pour gérer son stress

Une expérience menée aux Pays-Bas a montré les bénéfices du jardinage en plein air sur le stress¹. Les chercheurs ont d'abord soumis les participants de l'étude à un stress intense. Ils leur ont proposé ensuite de se reposer une demi-heure soit en lisant un livre, soit en jardinant. Le taux de cortisol sanguin a été mesuré avant et après cette période.

Au total, si les deux activités ont bien évidemment réduit le taux de cette hormone du stress, le jardinage était plus efficace que la lecture.

A nous pour les visualisations de sophro-jardinage ? Une nouvelle possibilité de « lieu - ressource » ?

TDA et jeux en plein air

Une étude américaine s'est intéressée aux activités en plein air chez les enfants hyperactifs souffrant d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA)².

Après avoir interrogé 96 parents sur le comportement de leurs enfants, ils ont pu établir que leur degré d'attention était nettement plus élevé après avoir joué à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Dans l'introduction de la méditation ou de la sophrologie à l'école, il semble donc judicieux de faire jouer les enfants dehors avant de leur proposer une séance.

Voir des arbres accélère la guérison

Une étude menée par le professeur Ulrich dans un hôpital de Pennsylvanie³ s'est intéressée à la durée du séjour à l'hôpital de personnes venant de se faire enlever la vésicule biliaire. Le résultat est étonnant et amusant : les patients qui disposaient dans leur chambre d'une fenêtre donnant sur des arbres sortaient en moyenne une journée plus vite que ceux qui n'en avaient pas.

Et si on visualise des arbres, de la nature ?

Et si on a une photo, un diaporama ?

Ou encore mieux, un bouquet de fleurs ?

¹ Van den Berg, A.E.; Custers, M.H.G. Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *J. Health Psychol.* 2011, 16, 3–11.

² Taylor, A.F.; Kuo, F.E.; Sullivan, W.C. Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. *Environ. Behav.* 2001, 33, 54–77.

³ Ulrich, R.S. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 1984, 224, 420–421

Des plantes d'intérieur pour ne pas tomber malade

Cette étude norvégienne⁴ a été réalisée par le professeur Fjeld et son équipe : ils ont décoré le bureau d'une entreprise avec des plantes vertes. Au bout de deux ans, ils ont demandé aux employés de remplir un questionnaire sur leur état de santé.

Les résultats ont montré que la présence des plantes dans leur bureau diminuait certains troubles tels que la peau sèche, la gorge enrouée, la toux et la fatigue.

Une autre étude⁵ a même montré un lien positif entre la végétation et le nombre d'arrêt maladie !

Je vais de ce pas me tatouer des roses et des lotus 😊.

Se balader dans un parc, contre les maux de tête

Une étude Suisse⁶ a recherché chez 164 habitants de Zurich leur niveau de stress, de bien-être et leurs maux de tête (céphalées). L'analyse s'est effectuée avant, puis après une après-midi de ballade dans un parc.

Les participants ont déclaré se sentir plus équilibrés et moins stressés après la balade. Et plus étonnant : les céphalées ont diminué de 52 % !

D'ailleurs, ils ont pu remarquer que le fait de courir dans un parc est plus efficace contre les symptômes du stress que de marcher !

Encore une fois, je milite pour la sophro-randonnée.

Qui en pratique ?

Vous souhaitez partager dans cette infolettre ?

⁴ Fjeld, T.; Veiersted, B.; Sandvik, L.; Riise, G.; Levy, F. The effect of indoor foliage plants on health and discomfort symptoms among office workers. *Indoor Built Environ.* 1998, 2, 204–209.

⁵ Bringslimark, T.; Hartig, T.; Patil, G.G. Psychological benefits of indoor plants in workplaces: Putting experimental results into context. *HortScience* 2007, 42, 581–587.

⁶ Hansmann, R.; Hug, S.; Seeland, K. Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry Urban Greening* 2007, 6, 213–225.