

Cancer, inflammations, concentration : ces recherches qui prouvent les bienfaits de la nature sur notre corps



Tendances Première: Le Dossier

Pour voir ce contenu, connectez-vous gratuitement
Connectez-vous

08 oct. 2024 à 15:36 • 5 min

Par Bénédicte Beauloye

- [La Première](#)

PARTAGER

[Écouter l'article](#)

Revenir relaxé d'une promenade en forêt à l'automne. S'endormir avec le son de la pluie sur du feuillage. S'apaiser au contact visuel de la couleur verte. Inhaler des essences aromatiques pour se soigner. Ces vertus de la nature ne sont pas qu'empiriques. La science le prouve : les interactions sont physiologiques et mentales. Il serait bon d'offrir une routine 'nature' à nos cinq sens chaque jour. *Tendances Première* fait le point des avancées de la recherche avec Kathy Willis, professeure de biodiversité à l'Université d'Oxford.

Depuis quelques années, Kathy Willis, [à travers ses recherches](#), prouve le lien entre notre fréquentation des espaces verts et la qualité de notre santé, notre humeur et notre longévité. Notre corps et notre mental réagissent positivement au contact avec la nature. Ce sont à la fois des cliniciens, des psychiatres, des médecins en laboratoire qui démontrent les modifications importantes qui interviennent dans notre organisme lorsque nous avons une interaction avec la nature.

Naturel. Pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien est publié aux éditions du Seuil, son auteure expose ces récentes découvertes scientifiques : "Ces dix dernières années, il y a eu un bouleversement complet dans la manière d'aborder les études de la nature. Aujourd'hui, on l'étudie dans un but de prescription, de la même manière qu'on va prescrire un médicament chimique. Cela ne concerne pas seulement [la santé mentale](#), il y a aussi un bien-être physique qui est en jeu, par exemple par la baisse de la pression artérielle, du niveau de cortisol, de certains dosages hormonaux".



© Jrgen Schn via Getty Images

Le développement du cancer ralentit par la promenade en forêt

Prenons le cas de l'odorat. Des éléments pénètrent littéralement dans notre organisme lorsque l'on respire une plante. Certains composés vont entrer dans nos poumons, et de là seront transmis à notre réseau sanguin pour atteindre tout le corps. Une fois certains composés présents dans la circulation sanguine, ils vont entrer en interaction avec notre réseau hormonal et fonctionner de la même manière que certains médicaments chimiques.

[Une étude a été réalisée par l'école médicale Nippone](#) au Japon sur les effets de l'exposition à une certaine essence d'arbre.

"Pour cette étude, des hommes ont dormi pendant trois nuits consécutives dans des chambres d'hôtels séparées. L'odeur de Cyprès a été diffusée dans les chambres. Les mesures de leur pression artérielle et sanguine ont montré qu'au bout de la troisième nuit, leur taux d'adrénaline était abaissé considérablement, et qu'ils avaient en même temps un niveau très élevé de cellules tueuses, les cellules 'NK'. Ce sont les cellules naturelles qui attaquent les cellules du cancer. Donc évidemment, on a tous envie d'avoir ce genre de cellule tueuse le plus possible dans notre organisme" observe la chercheuse de l'université d'Oxford.

La question suivante était de savoir si [l'effet est constaté lorsqu'on se promène en forêt](#). Une autre étude qui a été publiée dans la revue *Oncologie*, relate cette observation. Kate Willis en résume les résultats : *"La présence de cellules tueuses NK dans l'organisme a été mesurée chez des personnes qui avaient marché pendant sept jours d'affilée dans une forêt de Cyprès.*

Le résultat est qu'en marchant deux heures par jour dans une forêt de Cyprès, le taux de cellules tueuses avait considérable augmenté. Sept jours plus tard, le taux restait encore très élevé. Cela veut dire que le système immunitaire est stimulé incroyablement pour faire face à des cellules cancéreuses, grâce à de simples promenades en forêt".

Quand rêvasser en classe devient un booster de performance



Regarder de la végétation procure une pause bénéfique pour l'activité cérébrale. © Klaus Vedfelt via Getty Images

Facteur de concentration, regarder par la fenêtre et [contempler du vert pendant 90 secondes permet de reprendre la tâche antérieure avec une meilleure performance](#). Une étude espagnole a été menée auprès de 2500 enfants d'environ huit ans en milieu scolaire. Une partie des classes avait vue sur de la verdure, tandis que les autres n'avaient à voir qu'un sinistre mur.

"Sur l'ensemble de l'année scolaire, avec un accompagnement parental semblable pour tous les enfants, on a constaté que les enfants qui avaient regardé de la verdure avaient des performances beaucoup plus fortes que celles des enfants qui regardaient un mur de briques" résume Kathy Willis.

Comment interpréter ce résultat étonnant ? Regarder au loin, à l'horizon, demande une attention moins concentrée, ce qui provoque une espèce de pause technique au cerveau. Lorsqu'on reprend ensuite l'autre type de concentration, l'esprit est plus frais, prêt pour de meilleure performance : *"Lorsqu'on regarde l'horizon, on ne regarde pas simplement la couleur, la forme. L'œil va saisir également la dimension fractale de l'horizon. C'est-à-dire un schéma qui se reproduit dans un autre schéma. Prenez une branche d'arbre, par exemple. Si vous la regardez, vous allez voir que cette branche, vous retrouvez également la même forme dans la feuille. Donc vous retrouvez la même structure, de plus en plus microscopique, qui se répète à l'intérieur de la chose que vous regardez. Et lorsque vous appliquez ce principe à l'horizon, on voit que le paysage qui est le plus détendant, qui est le plus bénéfique, c'est un paysage avec une diversité de formes et de couleurs. Avoir des*

paysages, y compris sur votre écran d'accueil ou sur vos murs, il est prouvé scientifiquement que c'est très bénéfique".

Au contact de la nature, le microbiome s'améliore



© Getty Images

Des bambins à la maternelle ont fait l'objet d'une attention particulière. Surtout leur microbiome, qui fait l'objet de nombreuses études tant elle influe sur notre santé mentale et physique. Dans [une étude finnoise réalisée en 2020](#), les enfants étaient séparés en trois cours de récréation. L'une avec un sol en béton, l'autre avec des matelas et une troisième avec de la terre. Au bout de 28 jours, la peau et les intestins des enfants jouant dans la terre avaient [une diversité de bonnes bactéries](#) nettement améliorée.

"Les bonnes bactéries présentes dans la nature étaient passées dans leur système intestinal. Les enfants avaient absorbé ce microbiome environnemental. Lorsqu'on améliore son propre microbiote intestinal, cela déclenche toute une série de choses dans notre métabolisme qui sont très bonnes pour nous. On ne peut pas tout comprendre encore les mécanismes et le phénomène, mais on voit les résultats. Dans le cas de ces enfants-là, on a observé une forte progression des cellules 'T' qui permettent de réduire l'inflammation. Des résultats tout à fait semblables ont été observés sur des adultes qui étaient confrontés à un mur végétalisé dans leur bureau. C'est vraiment une découverte extraordinaire, avoir une interaction plus importante avec la nature permet d'absorber le microbiome environnemental qui passe à travers notre peau, mais aussi à travers nos intestins, peut-être probablement par l'inhalation".

Une amélioration générale de la qualité de vie



© Getty Images

Au Pays de Galles, [une étude de grande ampleur a été menée en 2023](#). Deux millions de personnes ont été suivies sur une période de dix ans. L'examen de tous leurs dossiers médicaux a montré sans aucun doute que plus les patients vivent à proximité de la nature, mieux ils se portent, et ce, quelle que soit leur origine socio-économique. Ces découvertes récentes sont essentielles pour déterminer [la place que la nature occupe dans nos vies et nos sociétés](#).

"À mesure que nous sommes de plus en plus urbanisés, une chose est évidente, c'est qu'il y a des tas de maladies non transmissibles qui se développent. La corrélation est vraiment très nette. Des cliniciens très en vue disent que couper les gens de la nature n'est pas une bonne chose. L'urbanisme doit maintenir la présence de la nature en milieu urbain en raison de tous les bénéfices que cela entraîne pour notre santé. Et donc, on peut faire entrer la nature chez soi, en ayant des plantes, des diffuseurs par exemple. Introduire un peu de nature dans la maison est quelque chose de très bénéfique et, en plus, c'est gratuit".