

# Comment la nature nous fait du bien

La science démontre ses effets positifs sur le stress, l'énergie, l'immunité, la longévité...

Dossier : Frederika Van Ingen et Alexandra Bogaert

Dès que le soleil de printemps pointe le bout de son nez, nous sommes pris d'une envie frénétique de sortir, d'exposer un morceau de peau, de respirer au grand air, de goûter les soirées qui s'allongent. En un mot, nous reconnecter aux cycles de la nature redevenue plus élémentaire. Comme chez nos ancêtres des cavernes, pour qui cette saison était promesse de cueillettes abondantes et de chasses plus fructueuses, nos sens semblent soudain plus aiguisés, plus ouverts au monde qui nous entoure. Et pour peu qu'on succombe à cet appel au vert, c'est une douce sensation de bien-être et d'énergie qui nous enveloppe.

Cela n'est pas qu'une impression. Depuis une à deux décennies, les effets de la nature

sur notre corps et notre psychisme sont devenus un champ de recherches à part entière. Et les études le confirment : au-delà du bien-être, ces effets sont réels et mesurables. Moins de maladies cardio-vasculaires, moins de stress, de dépression, moins de consultations médicales, moins d'obésité, renforcement du système immunitaire, plus de concentration, moins d'épuisement... La liste de ces bienfaits ne cesse de s'allonger qu'ils soient déclenchés par la simple présence de végétal au quotidien ou d'immersion plus profonde, par exemple en forêt.

Paradoxe : à l'heure où la science nous démontre que la nature est essentielle à notre santé, cette dernière n'a jamais été autant en souffrance...

Comment l'homme en est-il arrivé là ? Comment s'est-il progressivement coupé de son milieu naturel et, au demeurant, nourricier ? Des chercheurs et des psychologues se penchent aujourd'hui sur ces questions, pour tenter de discerner ce qui, dans notre psyché et notre évolution, du temps des cavernes jusqu'à nos jours, nous a déconnectés. Déconnectés de la terre où nous vivons, mais aussi des autres, car les deux vont de paire, ainsi que de nous-mêmes, c'est-à-dire de nos besoins essentiels et profonds, remarquent-ils. Heureusement, ils proposent des moyens simples d'en prendre conscience, et de se reconnecter. Pour notre bien... mais aussi pour celui de la nature !



CLARISSA LEAHY/GETTY IMAGES

## C'est votre avis !

Voici les réponses de notre panel\* de lecteurs aux questions suivantes :

► Pensez-vous être suffisamment en contact avec la nature dans votre vie quotidienne ?

	Ensemble 239	- 50 ans 131	+ 50 ans 108
Oui	56 %	46 %	67 %
Non	37 %	46 %	26 %
Ne sait pas	7 %	8 %	7 %

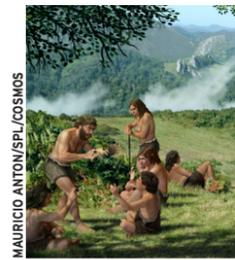
► Pensez-vous que vivre au contact de la nature contribue à :

	Ensemble 239
Moins de stress	72 %
Un meilleur épanouissement personnel	58 %
Une meilleure résistance aux infections	35 %
Une espérance de vie plus longue	27 %
Une meilleure concentration intellectuelle	21 %
Moins de surpoids	15 %
Une meilleure efficacité au travail	8 %
Un sentiment d'isolement	6 %
Davantage de libido	4 %
Davantage d'anxiété	3 %
Rien de tout cela	3 %

\* Enquête réalisée du 23 au 29 janvier 2015, auprès de 239 lecteurs de *Ça m'intéresse*

## De l'homme des bois à l'homme des villes

Ou comment l'homme s'est construit aux dépens de la nature et tente désormais de prendre soin d'elle



MAURICIO ANTON/SPL/COSSMOS

**70000 à 120000 ans av. J.-C.**

Les hommes, qui maîtrisent le feu depuis 400 000 av. J.-C., colonisent les terres émergées. Chasse, changement climatique, modification des milieux..., les grands mammifères de plus de 40 kilos commencent à disparaître.

**11000 à 5000 av. J.-C.** On passe d'environ 2 millions d'humains sur terre à 18 millions. La domestication végétale et animale modifie la relation des hommes à la terre et aux animaux.

**3500 à 1500 av. J.-C.** De 28 millions à 100 millions d'habitants ! Les premières villes, de plusieurs milliers de citadins, voire dizaines de milliers, apparaissent autour du Tigre, de l'Euphrate, du Nil, du fleuve Jaune et du Gange.

**Entre 27 av. J.-C. et 476 ap. J.-C.**

Rome compte plus de 1 million d'habitants. C'est l'ère des grands travaux (routes, aqueducs, etc.). Pour la première fois, l'être humain déplace plus de matériaux que ne le font naturellement le vent et l'eau, et devient lui-même une force géologique.

**Entre 1000 et 1400** Phase de croissance en Europe : on voyage, on transporte des épices. Espèces animales et végétales sont importées. On exploite et chamboule les écosystèmes locaux, on stocke et accumule les richesses.

**Renaissance** Grâce à la division du travail, des groupes humains ont le temps de faire autre chose que produire : ils pensent. En 1637, avec son *Discours de la méthode*, Descartes révolutionne la pensée.

**1690** Extinction du dodo sur l'île Maurice, la première espèce connue disparue du fait de l'homme.

**1784** Avec la machine à vapeur de Watt, on entre dans l'anthropocène :



la technique, l'essor démographique, les mouvements des campagnes vers les villes amplifient l'impact de l'homme sur la nature.

**1872** Création du premier parc de loisirs (bien que présenté comme « naturel »), Yellowstone, aux Etats-Unis. Loups et coyotes sont empoisonnés pour sécuriser les touristes évoluant sur ce « terrain récréatif ».

**1897** Premier traité international relatif à la protection de la nature, en faveur des otaries à fourrure et des loutres de mer du Pacifique Nord et de la mer de Béring.

**Deux guerres mondiales** Les industries chimiques mettent au point des gaz de combat, transformés après 1945 en pesticides. La guerre est déclarée aux insectes et aux adventices, ces plantes qui s'immiscent au milieu des cultures.

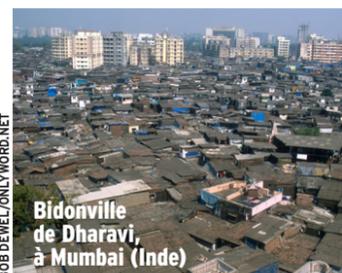
**Guerre froide** Les Américains effectuent des recherches pour manipuler le climat. Leur objectif ? Assécher l'URSS et provoquer des famines.

**Années 1960** L'écologie politique voit le jour en Occident. Ainsi que l'idée d'une nature sacrée avec laquelle l'homme aurait, un jour, vécu en harmonie.

**2008** Pour la première fois de l'histoire connue, plus de la moitié des humains résident en ville. 1 milliard d'entre eux vivent dans des bidonvilles. Les pays en développement absorbent 5 millions de nouveaux urbains chaque mois, selon l'ONU. Les populations des villes des pays développés, elles, restent stables ou diminuent.

**2100** L'augmentation des températures moyennes à la surface de la planète pourrait atteindre 4,8 °C à l'horizon 2100 par rapport à la période 1986-2005, si les émissions de gaz à effet de serre ne fléchissent pas. Le niveau des océans s'élèverait de 98 cm. Avec un impact majeur sur la biodiversité mais aussi sur l'humanité.

Réalisé avec l'aide de Valérie Chansigaud, auteur de *L'Homme et la nature. Une histoire mouvementée*, éd. Delachaux et Niestlé.



Bob Dewel/ONLYWORD.NET  
Bidonville de Dharavi, à Mumbai (Inde)