

# Laissez la nature prendre soin de vous !

La nature est un remède puissant, scientifiquement prouvé et accessible à tous. Ses bienfaits sur la santé sont nombreux et ouvrent la voie à une approche holistique du bien-être, intégrant la « prescription de nature » comme véritable outil complémentaire de prévention et de soin.



## 1 Réduction du stress et de l'anxiété <sup>1</sup>

Passer du temps dans des environnements naturels aide à diminuer les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, favorisant ainsi une sensation de calme et de détente.

## 2 Diminution de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque <sup>2</sup>

Des études en physiologie ont démontré que faire des promenades régulières dans la nature entraîne une activation du système nerveux parasympathique, favorisant une réduction de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

## 3 Diminution du taux de la glycémie chez les personnes diabétiques <sup>3</sup>

L'exposition à la nature et l'activité physique en extérieur réduit significativement la glycémie après repas et augmente la sensibilité à l'insuline.

## 4 Augmentation des défenses immunitaires <sup>4</sup>

L'exposition à la nature, en particulier aux forêts, augmente le nombre et l'activité des cellules NK, marqueurs de défense immunitaire. L'amélioration du microbiote intestinal, acteur clé de l'immunité, est également significative.

## 5 Diminution de la fatigue <sup>5</sup>

Les moments passés en milieu naturel permettent de diminuer l'activité cérébrale du cortex préfrontal et favorisent ainsi la récupération physique et mentale.

## 6 Restauration de l'attention <sup>6</sup> et réduction du TDAH chez les enfants <sup>7</sup>

Les recherches en neurosciences et en psychologie du développement montrent que l'exposition régulière à la nature améliore l'attention, réduit les symptômes de l'hyperactivité et favorise les capacités d'apprentissage chez les enfants, en particulier ceux atteints de TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité).

## 7 Augmentation de la longévité <sup>8</sup>

Les personnes vivant dans des environnements riches en espaces verts bénéficient d'une espérance de vie plus longue, tous facteurs confondus.

## Et vous, quelle sera votre prochaine dose de nature ?

### La prescription de nature

- Passer 2h à 4h par semaine en forêt
- Pratiquer une activité physique en extérieur (marche, vélo, yoga, ...)
- Développer des loisirs liés à la nature (photo, jardinage, herbier, ...)

### Quand penser à la prescription de nature ?

Préventivement, pour rester en bonne santé et certainement en cas d'hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, stress, dépression, burnout, TDA(H), surpoids, obésité, diabète, syndrome métabolique, maladies respiratoires, infections fréquentes.

#### Références :

1. antonelli et coll. 2019 2. Furuyashiki et coll. 2019 3. Ohtsuka et coll. 1998 4. Li et coll. 2008 5. Tyrvaïnen et coll. 2014 6. Kaplan et Kaplan, 1989 7. Kuo et Taylor, 2004 8. Rojas-rueda et coll. 2019

#### Plus d'infos ?

[www.interreg-fwvl.eu/fr/projets/ardenne-good-life](http://www.interreg-fwvl.eu/fr/projets/ardenne-good-life)  
[www.canopea.be/et-si-les-medecins-vous-prescrivaient-de-la-nature](http://www.canopea.be/et-si-les-medecins-vous-prescrivaient-de-la-nature)