

## Un nouvel antidépresseur : la promenade dans la nature !

Le Professeur Bratmana, de l'Université Stanford (Etats-Unis), a conduit une étude<sup>1</sup> sur des personnes sujettes à la rumination mentale. On sait que ces personnes présentent un risque plus élevé de dépression.

Il a proposé à ces personnes de se promener, la moitié d'entre elles en ville et l'autre moitié en forêt.

Il a étudié ensuite l'activité du cortex préfrontal. On sait en effet que quand on est envahi par des idées noires et qu'on les alimente, cette zone du cerveau s'active, notamment la partie droite.

Il a pu établir qu'au bout de 90 minutes de marche, le cortex préfrontal était moins actif chez ceux qui marchaient dans la nature que chez ceux qui marchaient en ville.

Une évaluation psychologique a pu noter que parallèlement, les participants se déclaraient moins envahis par leurs pensées noires.

On savait que si vivre en ville présente de nombreux avantages, le risque d'y souffrir de dépression y est plus important. On voit ainsi que marcher régulièrement dans la nature permet probablement de contribuer à réduire le risque de dépression.

## Un nouveau psychostimulant : la promenade dans la nature !

Des chercheurs américains ont étudié les effets de l'environnement sur la fatigue mentale, l'attention et la concentration<sup>2</sup>. Ils ont demandé à 38 étudiants d'écouter une liste de chiffres et de la répéter en sens inverse.

Les résultats de l'étude ont établi que les étudiants qui étaient venus en traversant un parc étaient plus performants que ceux qui avaient pris le bus.

Nous savions déjà que l'activité physique est excellente pour l'activité cérébrale, mais on voit là que c'est encore mieux quand on marche dans la nature.

Une autre équipe<sup>3</sup> a voulu mesurer l'impact des vacances dans la nature versus dans vacances à la ville. Toutes choses étant égales par ailleurs.

Les participants ont été jugés sur leur capacité à relire un texte et à en corriger les fautes.

Ceux qui avaient passé leurs vacances dans la nature étaient plus performants que ceux qui étaient restés en ville, cet effet persistant plusieurs semaines après.

Ainsi, la nature est bonne pour la concentration, la mémoire et la résolution de tâches intellectuelles.

---

<sup>1</sup> Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Gregory N. Bratmana, J. Paul Hamilton et al. PNAS, 2015, 8567–8572.

<sup>2</sup> Berman, M.G.; Jonides, J.; Kaplan, S. The cognitive benefits of interacting with nature. Psychol. Sci. 2008, 19, 1207–1212.

<sup>3</sup> Hartig, T.; Mang, M.; Evans, G.W. Restorative effects of natural environment experiences. Environ. Behav. 1991, 23, 3–26.