La clé du bien-être : deux heures par semaine dans la nature

Partage international n° 389 – Février 2021

Bonne nouvelle ! Selon une nouvelle étude, la science confirme que passer au moins deux heures par semaine dans la nature peut être un facteur majeur de santé et de bien-être.

Les recherches, menées par l'université d'Exeter et publiées dans *Scientific Reports,* ont montré que les personnes qui passent au moins 120 minutes par semaine dans la nature sont bien plus susceptibles de se déclarer en bonne santé et de faire preuve d'un meilleur bien-être psychologique que celles qui n'y vont pas du tout, au cours d'une semaine moyenne. Les recherches ont également montré que si les gens passent moins de temps que cela dans la nature (dans les parcs, les bois, les parcs de campagne et les plages), ils ne déclarent aucun bénéfice significatif.

Que la visite de deux heures soit divisée en plusieurs périodes plus courtes ou qu'elle dure deux heures complètes d'un seul coup ne semble pas faire de différence. L'étude portait sur près de 20 000 individus en Angleterre. Il en ressort également que ce seuil de 120 minutes s'appliquait aux hommes comme aux femmes, et que ni l'âge ni la profession n'affectent le résultat. Le Dr Mat White, de la faculté de médecine d'Exeter, qui a dirigé l'étude, a déclaré : *« Il est bien connu que sortir en plein air dans la nature peut être bon pour la santé et le bien-être des gens, mais jusqu'à présent, nous ne savons pas combien de temps prescrire. Dans le cadre de cette recherche, la majorité des visites dans la nature ont eu lieu à seulement à trois km du domicile, donc même la visite des espaces verts urbains locaux semble être une bonne chose. Deux heures par semaine est un objectif réaliste pour de nombreuses personnes, surtout si l'on tient compte du fait qu'il peut être étalé sur une semaine entière pour être bénéfique. »*

Les quartiers plus verts sont clairement bénéfiques pour la santé. Les données de la recherche actuelle proviennent du sondage anglais sur l'observation des gens avec leur environnement naturel, la plus grande étude au monde recueillant des données sur le contact hebdomadaire des individus avec le monde naturel.

Le co-auteur de la recherche, le professeur Terry Hartig de l'université d'Uppsala, en Suède, a déclaré : *« Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles passer du temps dans la nature peut être bon pour la santé et le bien-être, notamment pour prendre du recul sur les circonstances de la vie, se détendre et profiter d'un bon moment avec ses amis et sa famille. Ces résultats permettent aux praticiens de santé de formuler des recommandations sur le temps à passer dans la nature pour promouvoir la santé et le bien-être, à l'instar des recommandations relatives à l'exercice physique hebdomadaire. »*

Sources : sciencedaily.com
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : S.O.P. — Sauvons notre planète