

Naturel : Pourquoi voir, sentir, toucher et écouter les plantes nous fait du bien

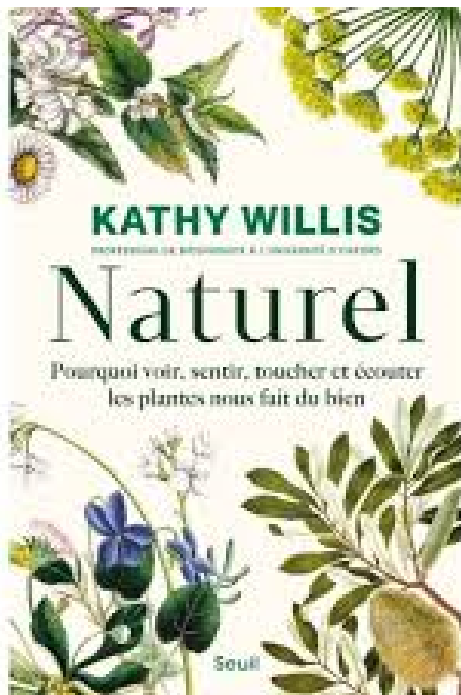
Description

Kathy WILLIS

Septembre 2024 23,50 €

Éditions : Seuil ISBN : 978-2-02-153317-0

default watermark



Chapitre 10 intitulé : « Plus on jardine, mieux on se porte ! »

Prescription idéale :

- Avoir des plantes chez soi, à l'intérieur et dans son jardin pour ceux qui ont cette chance!

- Faire vingt minutes de marche dans la nature trois ou quatre fois par semaine.
- Jardiner, si possible dans un espace partagé pour les relations sociales.
- Prendre le temps d'observer la verdure, de sentir les roses, de toucher du bois, d'écouter les oiseaux.
- En somme, exhaler les cinq sens, dans un environnement calme et serein.

Il y a quinze ans, Kathy Willis, professeure à l'université d'Oxford, a lu une étude qui a radicalement changé sa vision de notre rapport à la nature. **Cette étude démontre qu'au hôpital les patients qui venaient de subir une opération se remettaient trois fois plus rapidement quand les fenêtres de leur chambre donnaient sur des arbres et non des murs.** Depuis, toutes les recherches de Kathy Willis tendent à prouver ce lien entre notre fréquentation des espaces verts et la qualité de notre santé, notre humeur et notre longévité. « Naturel » expose ces récentes découvertes scientifiques et nous fait découvrir les changements très simples que nous pouvons tous apporter dans notre quotidien. Le livre fourmille d'idées, aussi étonnantes que pratiques, sur la façon dont la nature peut améliorer la vie. Quelques exemples : saviez-vous que le cèdre accroît le nombre de cellules anti-cancéreuses dans notre système immunitaire ? Ou que toucher du bois nous rend tout de suite plus calme (plus ce bois est nouveau, plus c'est efficace) ? Ou encore que le parfum des roses aide à conduire un véhicule de façon plus sereine et plus sûre ? Une seule plante posée sur un bureau peut déjà faire la différence.

Katherine Willis est professeure de biodiversité à l'université d'Oxford. Elle a également dirigé le département scientifique des jardins botaniques Kew de Londres.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. beauté
2. naturel
3. plantes
4. santé

date créée

15 décembre 2024

Auteur

cblancke