

Naturel â?? Pourquoi voir, sentir, toucher et Ã©couter les plantes nous fait du bien

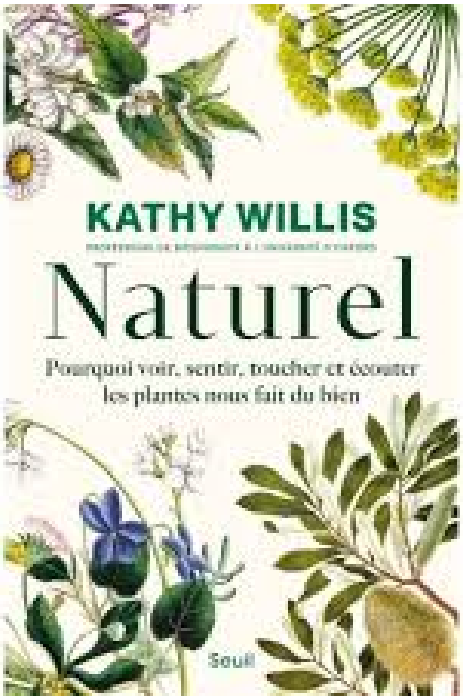
Description

default watermark

Kathy WILLIS

Septembre 2024 23,50 â?¬

Ã?ditions : Seuil ISBN : 978-2-02-153317-0



Chapitre 10 intitulÃ© : Â« Plus on jardine, mieux on se porte ! Â»

Prescription idÃ©ale :

- **Avoir des plantes chez soi, Ã lâ??intÃ©rieur et dans son jardin pour ceux qui ont cette chanceâ?¦**

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

Il y a quinze ans, Kathy Willis, professeure Ã lâ??universitÃ© dâ??Oxford, a lu une Ã©tude qui a radicalement changÃ© sa vision de notre rapport Ã la nature. **Cette Ã©tude dÃ©montrait quâ??Ã lâ??hÃ´pital les patients qui venaient de subir une opÃ©ration se remettaient trois fois plus rapidement quand les fenÃªtres de leur chambre donnaient sur des arbres et non des murs.** Depuis, toutes les recherches de Kathy Willis tendent Ã prouver ce lien entre notre frÃ©quentation des espaces verts et la qualitÃ© de notre santÃ©, notre humeur et notre longÃ©vitÃ©.
Â« Naturel Â» expose ces rÃ©centes dÃ©couvertes scientifiques et nous fait dÃ©couvrir les changements trÃ¨s simples que nous pouvons tous apporter dans notre quotidien. Le livre fourmille dâ??idÃ©es, aussi Ã©tonnantes que pratiques, sur la faÃ§on dont la nature peut amÃ©liorer la vie. Quelques exemples : saviez-vous que le cÃ¨dre accroit le nombre de cellules anti-cancÃ©reuses dans notre systÃ¨me immunitaire ? Ou que toucher du bois nous rend tout de suite plus calme (plus ce bois est noueux, plus câ??est efficace) ? Ou encore que le parfum des roses aide Ã conduire un vÃ©hicule de faÃ§on plus sereine et plus sÃ»re ? Une seule plante posÃ©e sur un bureau peut dÃ©jÃ faire la diffÃ©rence.

default watermark

Katherine Willis est professeure de biodiversitÃ© a lâ??universitÃ© dâ??Oxford. Elle a Ã©galement dirigÃ© le dÃ©partement scientifique des jardins botaniques Kew de Londres.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. beautÃ©
2. naturel
3. plantes
4. santÃ©

date crÃ©Ã©e
15 dÃ©cembre 2024
Auteur
cblancke