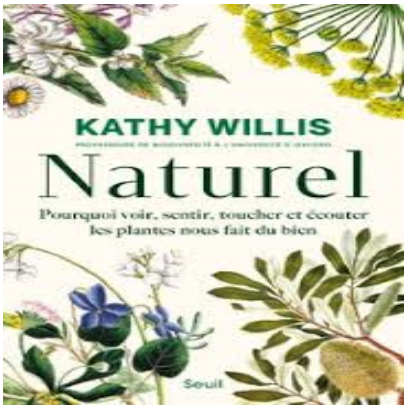


Naturel Pourquoi voir, sentir, toucher et Ã©couter les plantes nous fait du bien

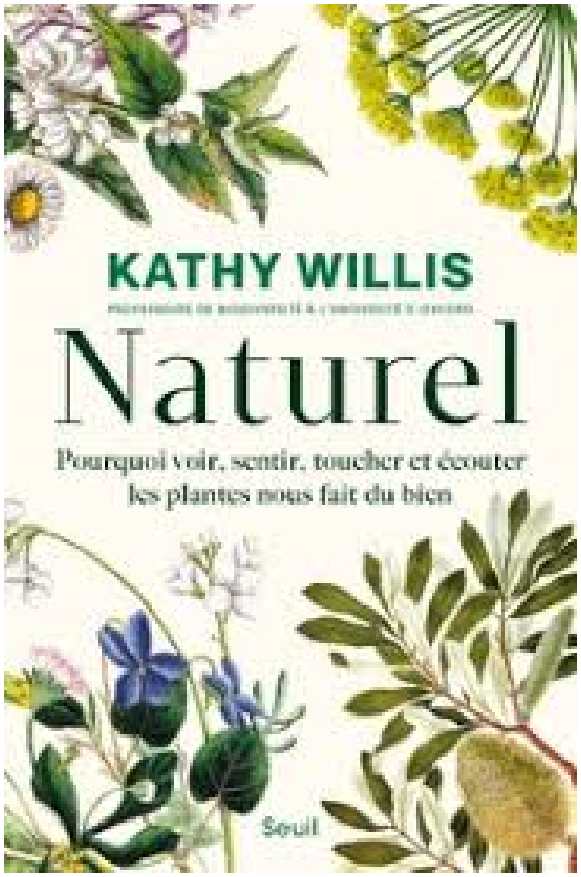
Description

default watermark

Kathy WILLIS

Septembre 2024 23,50 â?¬

Ã?ditions Seuil ISBN : 2021533174



Â« Pour tout un tas de maladies, la nature est une alternative aux mÃ©dicaments Â»

Plus on jardine, mieux on se porte. Prescrire la nature : valeur, vigueur et splendeur.

Dans un livre aussi enthousiasmant que savant**, la biologiste britannique Kathy Willis expose vingt ans de dÃ©couvertes scientifiques prouvant quâ??Ãªtre en contact avec les arbres, les chants dâ??oiseaux ou simplement un peu de verdure est (trÃ¨s) bon pour notre santÃ© physique et mentale.**

Â« Le toucher est important, rappelle Kathy Willis. Marchez pieds nus sur lâ??herbe, caressez du bois ou rÃ©coltez des laitues, et vous vous sentirez bien, dÃ©tendu, concentrÃ© Â»

Humez le zeste dâ??un citron, vos poumons vous remercieront. **Ecoutez** le chant dâ??un merle ou dâ??un rouge-gorge pour contenir votre stress voire une douleur physique. **Admirez** le feuillage des arbres, caressez leur Ã©corce et **ressentez** la sÃ©rÃ©nitÃ© vous gagner, **observez** combien votre mÃ©moire de travail et votre attention sâ??amÃ©liorent.

Dans *Naturel*, un ouvrage captivant et rÃ©jouissant qui vient de paraÃ®tre au Seuil, la biologiste britannique Kathy Willis, professeure de biodiversitÃ© Ã lâ??universitÃ© dâ??Oxford, recense de faÃ§on aussi rigoureuse que vivante les rÃ©centes dÃ©couvertes scientifiques prouvant **quâ??interagir avec la nature, via tous nos sens, fait un bien fou Ã notre santÃ© physique et mentale**. Et appelle citoyens et politiques Ã agir en consÃ©quence, pour notre bonheur Ã tous, individuel et collectif.

default watermark

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©**. *Naturel* 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** accroÃ®t 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 son bureau peut dÃ©jÃ faire la diffÃ©rence.**

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

https://www.goodplanet.info/2024/09/18/kathy-willis-professeure-a-oxford-pourquoi-naurions-nous-pas-tous-des-plantes-sur-notre-bureau

Categorie

1. documents
2. livre

3. SRHGx

Tags

1. jardiner
2. plantes
3. santÃ©

date crÃ©Ã©e
6 octobre 2024
Auteur
cblancke

default watermark