

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

Description

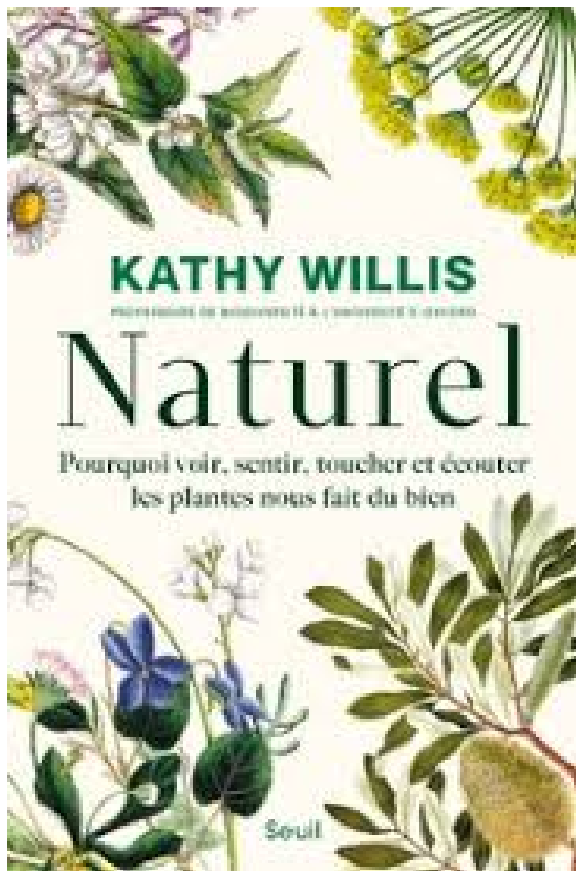
Kathy WILLIS

Septembre 2024

23,50 €

Éditions Seuil ISBN : 2021533174

default watermark



« Pour tout un tas de maladies, la nature est une alternative aux médicaments »

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 découvertes scientifiques prouvant qu'être en contact avec les arbres, les chants d'oiseaux ou simplement un peu de verdure est (très) bon pour notre santé physique et mentale.**

« Le toucher est important, rappelle Kathy Willis. Marchez pieds nus sur l'herbe, caressez du bois ou récoltez des laitues, et vous vous sentirez bien, détendu, concentré »

Humez le zeste d'un citron, vos poumons vous remercieront. **Ecoutez** le chant d'un merle ou d'un rouge-gorge pour contenir votre stress voire une douleur physique. **Admirez** le feuillage des arbres, caressez leur écorce et **ressentez** la sérénité vous gagner, **observez** combien votre mémoire de travail et votre attention s'améliorent.

Dans *Naturel*, un ouvrage captivant et jouissant qui vient de paraître au Seuil, la biologiste britannique Kathy Willis, professeure de biodiversité à l'université d'Oxford, recense de façon aussi rigoureuse que vivante les centes découvertes scientifiques prouvant **qu'interagir avec la nature, via tous nos sens, fait un bien fou à notre santé physique et mentale.** Et appelle citoyens et politiques à agir en conséquence, pour notre bonheur à tous, individuel et collectif.

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 démontrait qu'à l'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 centes 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 **café** 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 son 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.

<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©e

6 octobre 2024

Auteur

cblancke

default watermark