



Pourquoi la nature nous fait du bien ?

Et comment en profiter
au quotidien.

Avons-nous cessé *d'écouter la nature ?*

Derrière le béton et les écrans, notre lien au vivant s'étiole, alors qu'il est la clé de notre bien-être. Stress, sommeil, concentration : la science prouve que la nature est notre meilleure alliée.

Découvrez dans ce guide comment renouer avec vos racines et cultiver ce lien vital au quotidien, très simplement.



Sommaire

- 4** Manque de nature : des effets invisibles sur notre santé
- 8** Corps, cerveau : ce que la nature répare
- 12** Observer la nature : le réflexe anti-stress le plus rapide
- 16** Marcher dans la nature : le remède à la fatigue mentale
- 20** Lumière et saisons : réguler son sommeil et son énergie
- 24** L'immersion sensorielle : apaiser le système nerveux en profondeur

Manque de nature : *des effets invisibles sur notre santé*

Emportés par le rythme de la ville et des écrans, nous avons laissé la nature s'éloigner, jusqu'à n'être plus qu'une parenthèse lointaine. Mais ce silence du vivant n'est pas anodin : il fragilise un équilibre précieux que seul un retour aux sources peut restaurer.



L'amnésie environnementale générationnelle : l'oubli de ce qui a été

Cet éloignement physique et émotionnel avec la nature nourrit un phénomène appelé « amnésie environnementale générationnelle ». Défini par le psychologue de l'environnement Peter H. Kahn, cette amnésie se produit parce que nous considérons l'environnement naturel dans lequel nous grandissons comme une référence. De génération en génération, les dégradations augmentent, mais chaque génération considère le niveau dégradé dans lequel elle vit comme un niveau non dégradé, donc normal. En clair, on s'habitue et nous ne voyons pas la biodiversité s'effondrer.

Cette amnésie renvoie également au « syndrome de référence changeante » défini par le biologiste marin D. Pauly en 1995. Il a forgé ce concept après avoir remarqué que les chercheurs spécialistes de la pêche prenaient comme référence scientifique la taille et la composition du stock de poissons du début de leur carrière. Chaque génération de chercheurs oubliait que cet état qu'elle considérait comme normal était déjà dégradé par rapport aux générations précédentes.

Il y a toujours des oiseaux qui chantent. Il y a toujours des poissons à pêcher. Mais nous ne prenons pas la mesure qu'il y en a beaucoup moins. Et le drame, c'est que ce que l'on ne voit pas – où que l'on ne connaît pas – ne nous manque pas. Et l'on ne protège pas ce qui ne nous manque pas...

Pour P.J. Dubois, ornithologue et auteur de « La grande amnésie écologique », l'amnésie tient avant tout au manque de transmission de la mémoire environnementale. Selon lui, les individus ayant un contact intime avec le vivant sont parfois trop accablés par les changements qu'ils observent : ils oublient alors d'en parler à leurs enfants. Résultat : les éléments constitutifs de l'environnement sont effacés de la mémoire familiale et intergénérationnelle.

La nature : un besoin fondamental !

Pourtant la nature n'est pas qu'un cadre agréable ou un lieu de loisirs. Elle joue un rôle essentiel dans notre équilibre physique, mental et émotionnel.

Notre organisme – cerveau, système nerveux, horloge biologique – a évolué pendant des millénaires en interaction constante avec le vivant : les saisons, la lumière du jour, les sons naturels, les variations de température, etc.

Quand ce lien se rompt ou s'amenuise trop longtemps, des déséquilibres apparaissent. Ce n'est pas une théorie : c'est un fait biologique, aujourd'hui bien documenté par les neurosciences, la médecine et la psychologie. Parmi les conséquences les plus fréquentes :

- **Un stress chronique** : le taux de cortisol grimpe en flèche, alimentant anxiété et fatigue.
- **Un sommeil perturbé** : sans lumière naturelle, l'horloge interne perd son rythme.
- **Une fatigue mentale** : privé de répit, le cerveau sature et l'attention décroche.
- **Un repli sur soi** : l'éloignement de la nature nourrit paradoxalement un sentiment de solitude et de déconnexion sociale.





Retrouver le contact pour retrouver l'équilibre

Recréer du lien avec la nature, ce n'est pas revenir en arrière. C'est retrouver une part de ce qui nous fait du bien, et que nous avons laissé de côté sans toujours en mesurer les effets.

C'est aussi une manière de reprendre soin de soi, de ses proches, et du monde vivant dans lequel nous sommes enracinés.

Les enfants aussi sont concernés

Cette déconnexion ne touche pas que les adultes. Elle commence tôt, dès l'enfance. Aujourd'hui, de nombreux enfants passent la majeure partie de leur temps libre à l'intérieur, sans accès régulier à un espace vert ou à une expérience sensorielle directe avec la nature.

Ce manque de lien précoce a des conséquences durables. Des études montrent que les enfants qui ont vécu des expériences de nature avant l'âge de 12 ans ont plus de chances de conserver un lien actif avec la nature à l'âge adulte – et d'y trouver du plaisir, du sens, et une forme d'ancrage.

Corps, cerveau : *ce que la nature répare*

Sortir pour « souffler » est un réflexe vital.

Au-delà du ressenti, la science prouve désormais que notre cerveau s'apaise instantanément au contact de la nature. Ce lien profond, mesuré et validé, est la clé de notre équilibre intérieur.



En ville, le cerveau sature

En milieu urbain, notre attention est en état de siège. Visages, feux rouges, klaxons, publicités, notifications... Chaque seconde, notre cerveau doit trier, analyser et filtrer une masse d'informations.

Le chercheur Stephen Kaplan appelle cela l'« attention dirigée » : une forme de concentration volontaire, indispensable pour ne pas se faire écraser en traversant la rue, mais extrêmement coûteuse en énergie. Selon lui, il suffit de 15 minutes dans cet environnement saturé pour que nos ressources cognitives s'épuisent, laissant place à la fatigue mentale et à l'irritabilité.

La nature offre l'exact opposé. Elle sollicite ce que Stephen Kaplan nomme l'« attention involontaire ». Dans un parc ou une forêt, rien ne réclame votre vigilance immédiate. Le regard se pose librement sur une branche, un nuage, un reflet. Ces stimuli sont intéressants mais non exigeants. C'est dans cet espace de liberté que le cerveau peut enfin débrayer, se régénérer et restaurer ses capacités de concentration. On ne fait rien, et pourtant, tout se répare.

20 mn dans la nature et tout va mieux !

L'effet calmant n'est pas juste « dans la tête », il est visible à l'imagerie médicale. Au contact du vert, l'activité de l'amygdale (le centre de la peur et de l'anxiété) diminue, tandis que le cortex préfrontal (le siège de la régulation émotionnelle) s'active.

Une étude de l'Université du Michigan (Hunter, 2019) a même chiffré la « dose » idéale : 20 minutes. Qu'il s'agisse de marcher ou de s'asseoir dans un espace vert, ce court laps de temps suffit à faire chuter significativement le taux de cortisol. C'est ce que les chercheurs ont appelé la « pilule de nature » : un anxiolytique puissant, gratuit et sans effets secondaires.

Le contact avec la nature ne calme pas que l'esprit. Il a aussi des effets physiologiques mesurables sur l'ensemble du corps. Parmi les bénéfiques les plus observés :

- Rythme cardiaque stabilisé.
- Pression artérielle abaissée.
- Sensation de fatigue réduite.

Le système immunitaire va mieux...

Plus fascinant encore : la forêt renforce notre immunité. Les arbres diffusent dans l'air des huiles essentielles naturelles – **les phytoncides** – pour se protéger des bactéries. En les respirant, nous stimulons nos propres défenses qui luttent contre les infections.

C'est précisément sur cette découverte biologique que s'est construit le *Shinrin-yoku* (ou « bain de forêt »). Cette pratique, née au Japon dans les années 80, n'est pas une simple promenade poétique : c'est une méthode de santé publique reconnue, conçue pour maximiser l'inhalation de ces molécules protectrices et réduire le stress urbain.

Et le moral ?

Bonne nouvelle, le vivant agit aussi sur nos messagers chimiques. Son contact stimule la production de sérotonine (l'hormone de l'humeur) et de dopamine (le plaisir). Résultat ? Plus d'optimisme et moins de ruminations.

Une étude marquante menée par Van den Berg (2011) l'a prouvé de manière spectaculaire. Après une tâche stressante, des participants invités à jardiner pendant 30 minutes ont vu leur taux de cortisol chuter bien plus bas que ceux invités à lire au calme. Mettre les mains dans la terre n'est pas seulement un loisir : c'est un moyen plus efficace que la lecture pour « faire redescendre » la pression biologique et restaurer la bonne humeur.

Ainsi, jardiner, marcher ou simplement contempler un paysage permet de basculer vers l'hémisphère droit du cerveau – celui de l'intuition et du moment présent – pour retrouver un équilibre intérieur durable.





Exercice 1

L'instant nature

Ce micro-rituel, pratiqué chaque jour, entraîne le cerveau à ralentir. Il aide à s'extraitre, même brièvement, du rythme automatique.

Durée : 1 min – À faire n'importe quand dans la journée

1. Choisir un moment dans la journée – dans les transports, en marchant, en ouvrant une fenêtre.
2. Repérer un élément naturel autour de soi : une feuille, un nuage, une fleur, un oiseau, une lumière.
3. Le regarder vraiment. Pendant quelques secondes, en silence. Juste observer, sans commentaire intérieur.
4. Respirer profondément. Puis reprendre le cours de la journée.

Exercice 2

Micro-bain de nature

Ce moment active la régulation du système nerveux parasympathique : celui du calme, du repos, de la récupération.

Durée : 5 à 10 min – Idéal le matin ou en pause

1. S'installer près d'un élément naturel : balcon végétalisé, jardin ou parc.
2. Laisser le regard se poser sans forcer. Observer les textures, les nuances de vert, les mouvements.
3. Respirer profondément, sans chercher à « faire le vide ». Juste être là, avec ce qui est vivant autour.
4. Refermer l'exercice par une grande inspiration, yeux fermés.

Pour les enfants

Chez l'enfant, le contact à la nature favorise la confiance en soi, l'attention et la gestion des émotions. Invitez-les à pratiquer le micro-rituel « Instant nature » en famille : choisir un élément naturel à observer quelques minutes, en silence. Puis posez-lui des questions sur ce qu'il a vu ressenti...

A photograph taken from an indoor perspective looking out through a white-framed window. The window is partially open on the left. Outside, a large, leafy tree with clusters of small, light-colored flowers dominates the foreground. Behind the tree, a two-story building with a red-tiled roof and several windows is visible. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Observer la nature : *le réflexe anti-stress le plus rapide*

La nature soigne, même par le regard. La science révèle qu'une simple présence végétale dans notre intérieur agit déjà sur notre bien-être. Nul besoin de jardin : quelques reflets de nature suffisent à offrir à notre esprit la respiration dont il a tant besoin.

Une simple fenêtre sur le monde suffit...

Tout commence par une fenêtre... L'histoire de cette découverte débute en 1984, dans les couloirs d'un hôpital. Le Dr Roger S. Ulrich fait alors un constat qui va bouleverser le monde de la santé : les patients dont la fenêtre donne sur des arbres se rétablissent plus vite, et réclament moins d'anti-douleurs, que ceux faisant face à un mur de briques. Ce n'était pas de la magie, mais la preuve que la nature agit par la seule force du regard.

Depuis, la science n'a cessé de confirmer ce prodige. Contempler un paysage, même à travers une vitre, agit comme un baume sur notre biologie. Des synthèses de la littérature plus récentes ont confirmé que même une vue sur des arbres ou un paysage naturel, depuis une fenêtre, est associée à une baisse de la pression artérielle, à moins de fatigue mentale et parfois à une réduction du risque de mortalité cardiovasculaire.

Une recherche australienne de Lee et al. (2015) a confirmé que ce mécanisme fonctionnait partout ! Même au bureau : une simple vue sur du végétal suffit à faire chuter la fatigue mentale et à booster la concentration.

Ces travaux mettent en lumière ce que les chercheurs appellent l'« état mental restauratif ». En clair ? Face au vivant, notre cerveau s'autorise une micro-pause salvatrice. C'est un instant de respiration profonde, indispensable pour réparer la fatigue accumulée par nos vies multitâches et nous offrir, enfin, un repos véritable.

Mais qu'est-ce qui, dans une simple plante, peut bien calmer notre stress ?

Est-ce la couleur verte ? Pas seulement. La réponse se cache dans la forme même du vivant. Regardez une fougère, un nuage ou les branches d'un arbre. Vous remarquerez que le même motif se répète à l'infini, du plus grand au plus petit. C'est ce qu'on appelle des **fractales**.

Le physicien Richard Taylor a révélé que notre cerveau, façonné par des millions d'années d'évolution, est littéralement « câblé » pour décoder ces motifs. Il appelle cela la « fluidité fractale » : là où les lignes droites et les angles durs de nos villes demandent à l'œil un effort d'analyse constant, la nature, elle, se lit sans effort.

Cette reconnaissance visuelle déclenche une récompense biologique immédiate. Les travaux de Taylor montrent que le simple fait de regarder ces structures fractales peut faire chuter le niveau de stress de **60 % en quelques secondes**. Le mécanisme est fascinant : la facilité de traitement visuel envoie un signal de sécurité au système nerveux. L'amygdale (zone de l'anxiété) s'apaise instantanément pour laisser place aux ondes Alpha, celles de l'éveil calme. En résumé : poser son regard sur une plante, c'est tout simplement dire à son corps qu'il est rentré à la maison.





Exercice 3

Composer son paysage de poche

Durée : 5 min – Une seule fois

1. **Identifiez votre « zone de regard »** : asseyez-vous à votre place habituelle (canapé ou bureau) et regardez droit devant, puis légèrement sur les côtés. Où vos yeux se posent-ils naturellement lors d'une pause ?
2. **Installez un point d'ancrage** : c'est précisément là qu'il faut placer votre élément naturel.
3. **Jouez la diversité** : ne posez pas juste un objet. Associez une plante (pour le vivant) avec un minéral (galet, cristal) ou du bois.
4. **Testez l'effet** : la prochaine fois que vous sentez la fatigue mentale monter, fixez cette composition pendant 60 secondes. Observez votre respiration ralentir.

Ce refuge visuel crée un point d'ancrage qui aide à faire baisser le stress et à se recentrer.

En famille

Impliquer les enfants dans la création d'un coin nature chez soi est un jeu éducatif et apaisant. Plantez ensemble une petite plante en pot, faites pousser des haricots dans du coton, ramassez des galets ou des feuilles pour décorer cet espace. Ce jardin miniature devient une source de calme et d'attachement au vivant pour toute la famille.

A hiker with a backpack is walking away on a dirt path through a forest. The sun is shining brightly from behind the trees, creating a warm, golden glow. The path is surrounded by tall grass and trees.

Marcher dans la nature : *le remède à la fatigue mentale*

Plus que « vider la tête », marcher la répare. En mettant notre corps en mouvement en pleine nature, nous offrons à notre cerveau une régénération profonde. Un retour aux sources qui restaure, pas à pas, notre équilibre mental.

La science derrière la marche en nature

Nous connaissons tous cet état désagréable : le " petit vélo " dans la tête qui ne s'arrête jamais, ressassant les soucis de la veille ou les angoisses du lendemain. Les psychologues appellent cela la rumination mentale. C'est ici que la nature intervient comme un puissant interrupteur.

Une étude marquante menée par Gregory Bratman (2015) a scanné le cerveau de marcheurs. Le résultat est sans appel : après 90 minutes de marche en forêt, l'activité de la zone du cerveau responsable de ces pensées obsessionnelles (le cortex préfrontal subgénéral) chute drastiquement. À l'inverse, ceux qui avaient marché le même temps en ville, le long d'une route bruyante, ne montraient aucun apaisement. La nature ne se contente pas de nous distraire, elle modifie physiquement le fonctionnement de nos neurones pour stopper la boucle du stress.

Mais la marche ne sert pas uniquement à « éteindre » le négatif, elle sert aussi à rallumer le positif. Nos journées modernes saturent notre attention. Après des heures d'écran, nous sommes cognitivement épuisés. La marche en nature agit alors comme un « reset ». Les travaux de Berman (2008) ont montré qu'une simple promenade dans un parc permet d'améliorer de 20 % les capacités de mémoire et de concentration au retour. Contrairement à la ville, qui bombarde le cerveau de stimuli agressifs (klaxons, publicités, foule), la nature sollicite une attention douce et flottante. Elle laisse le cortex préfrontal se reposer tout en le réoxygénant.

Pourquoi la marche et pas une autre pratique ?

Parce qu'elle offre un équilibre parfait. Contrairement à la course à pied ou au fitness, qui demandent un effort violent et peuvent générer du stress physique, la marche active la circulation sanguine et la production d'endorphines de manière stable et progressive. C'est un mouvement qui ne puise pas dans nos réserves, mais qui les remplit. Le rythme régulier des pas synchronise le cerveau, favorisant non seulement la détente, mais souvent l'émergence d'idées nouvelles et créatives.

Marcher, oui, mais comment ?

Pas besoin d'une randonnée en montagne : un parc, un jardin public, un chemin bordé d'arbres ou même une rue arborée suffisent. L'essentiel est d'être en contact avec des éléments naturels, aussi modestes soient-ils. Même les villes offrent aujourd'hui des poches de nature – arbres, pelouses, jardins partagés – qui peuvent transformer une promenade quotidienne en véritable bain ressourçant.

Pour profiter pleinement des effets de la marche en nature :

- Choisir un rythme confortable, sans se presser.
- Laisser ses sens s'ouvrir à ce qui les entoure : le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles, la lumière qui filtre à travers les branches.
- Adopter une respiration ample et régulière.

Pour renforcer encore ses bienfaits, ce moment peut aussi devenir une parenthèse sans écran. Laisser le téléphone en mode avion ou dans la poche évite les interruptions constantes et permet au cerveau de sortir du mode « attention fragmentée ». Se déconnecter du numérique, ne serait-ce que 20 minutes, aide à reconnecter son attention en profondeur – et à retrouver un rythme intérieur plus calme.





Exercice 4

La pause marche express

Durée : 5 minutes – Même en ville ou autour du bureau

1. Sortir prendre l'air dès que possible, même brièvement.
2. Marcher en laissant le regard se poser sur un élément naturel proche (un arbre, une fleur, un oiseau).
3. Inspirer profondément en observant.
4. Profiter de cette mini-pause pour se recentrer.

Quelques minutes de marche consciente suffisent à relancer l'énergie et à calmer le stress.

Exercice 5

La marche consciente

Durée : 10 à 20 minutes – Une fois par jour si possible

1. Choisir un lieu avec du vert (parc, jardin, avenue arborée).
2. Marcher lentement, en portant attention aux sensations du corps : contact des pieds au sol, balancement des bras, respiration.
3. Observer ce qui vous entoure : les couleurs, les sons, les odeurs.
4. Si l'esprit vagabonde, ramener doucement l'attention sur la marche.

Une marche attentive aide à apaiser le mental et à renforcer la connexion au présent.

En famille

Transformez la balade urbaine en jeu sensoriel collectif : demandez aux enfants de repérer « ce qui bouge », d'écouter comme un hibou, ou de nommer les couleurs et sons perçus. Ces activités ludiques aiguïsent les sens, favorisent la concentration et créent un moment de partage entre parents et enfants.

A misty forest scene with a stream and tall grasses. The background is a dense forest of evergreen trees, with a stream flowing through the foreground. The grasses are tall and golden-brown, suggesting a late autumn or early winter setting. The overall atmosphere is serene and natural.

Lumière et saisons : *réguler son sommeil et son énergie*

Depuis toujours, notre corps s'accorde au rythme circadien, cette alternance immuable du jour et de la nuit. Sommeil, énergie, humeur : cette horloge interne pilote nos vies et nous rappelle que nous appartenons, nous aussi, aux cycles du vivant

La lumière du jour, un repère essentiel

On imagine souvent que nos yeux servent uniquement à voir. C'est faux. Ils sont aussi des capteurs de temps. C'est la lumière naturelle du matin, celle que l'on perçoit dès le réveil, qui envoie à notre cerveau le message qu'une nouvelle journée commence. Elle agit comme un véritable bouton de mise en route : elle stoppe la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) et relance l'organisme.

À l'inverse, quand la lumière baisse en fin de journée, le corps comprend qu'il est temps de ralentir. La mélatonine augmente progressivement, préparant le corps au repos.

Ce cycle lumière/obscurité est donc essentiel pour maintenir notre équilibre biologique. Mais il est de plus en plus perturbé par notre mode de vie moderne.

Le piège de la vie en intérieur

Nous passons aujourd'hui plus de 90 % de notre temps à l'intérieur : à la maison, au bureau, dans les transports... Et cela pose un vrai problème. La lumière artificielle, même forte, n'a rien à voir avec la lumière naturelle. Une journée nuageuse à l'extérieur apporte au moins 10 fois plus de lumière qu'un intérieur bien éclairé.

Conséquence : notre corps reçoit trop peu de lumière naturelle pour que l'horloge interne reste bien réglée. Ce manque de lumière provoque un décalage du rythme circadien autrement dite, le rythme biologique, qui entraîne de nombreux troubles :

- Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes.
- Fatigue chronique.
- Perte de concentration.
- Irritabilité, voire dépression saisonnière.

Selon une étude de l'Inserm, le risque de troubles du sommeil et de l'humeur augmente de 30 % chez les personnes peu exposées à la lumière naturelle.

Heureusement, la solution est simple, accessible à tous, et gratuite : sortir dehors, chaque jour. S'exposer à la lumière naturelle le matin, pendant au moins 30 minutes, même en hiver, suffit souvent à réinitialiser son horloge interne. Cela améliore le sommeil, donne plus d'énergie dans la journée, et aide à réguler les émotions.

Les saisons rythment aussi notre équilibre

Au-delà du jour et de la nuit, notre corps est aussi influencé par le cycle des saisons.

En hiver, les jours sont courts et la lumière plus faible. Notre corps produit alors plus de mélatonine, ce qui explique pourquoi nous ressentons souvent un besoin accru de sommeil ou de repos. C'est un mécanisme naturel, une invitation au ralentissement. À l'inverse, en été, la lumière plus abondante prolonge notre activité et stimule l'énergie. On se sent souvent plus motivé, plus dynamique, plus sociable.

Le problème, c'est que nos vies ne changent pas vraiment selon les saisons : nous travaillons autant, nous nous couchons à la même heure, nous exigeons les mêmes performances de notre corps, été comme hiver. Ce décalage entre nos rythmes naturels et notre mode de vie peut provoquer de la fatigue, du stress, et une baisse des défenses immunitaires. D'où l'importance de respecter les cycles saisonniers, en écoutant davantage les signaux de notre corps.





Exercice 6

Exposition quotidienne à la lumière naturelle

- Chaque matin, sortir ou ouvrir les fenêtres pendant au moins 20 à 30 minutes, idéalement entre 8h et 11h.
- Observer la lumière, respirer profondément, se connecter à cette énergie naturelle.

Exercice 7

Suivre les saisons

- Adopter une activité hebdomadaire en nature qui suit le rythme des saisons : balade en forêt, bord de lac, jardinage.
- Observer les changements dans la nature (lumière, couleurs, chants d'oiseaux) pour renforcer la connexion et favoriser l'adaptation biologique.

En famille

Aidez vos enfants à suivre le rythme des saisons par des activités adaptées : jardiner, cueillir des feuilles, observer un arbre évoluer. Chaque saison offre une occasion d'apprentissage naturel et d'émerveillement, qui inscrit dans le temps un lien soutenu à la nature et à ses cycles, renforcer leur horloge biologique.



L'immersion sensorielle : *apaiser le système nerveux en profondeur*

L'être humain est une machine sensorielle ultraperfectionnée. Des millions d'années d'évolution ont affûté notre ouïe, notre odorat et notre toucher pour interagir avec le monde sauvage. Mais dans nos vies citadines, nos sens s'assoupissent. Retourner dans la nature, ce n'est pas juste prendre l'air : c'est réactiver toute la machinerie sensorielle pour laquelle nous avons été conçus.

Que se passe-t-il dans notre tête et notre corps quand on s'immerge dans la nature ?

Des études en imagerie cérébrale ont montré un phénomène fascinant, presque mécanique. En ville, notre cerveau est en mode « défense ». L'amygdale, notre détecteur de menaces, est constamment allumée par les bruits soudains et les mouvements rapides. Dans la nature, c'est l'inverse. Les neurosciences montrent que l'amygdale se met en veille. Le relais est pris par deux autres zones essentielles :

1. **Le système limbique** : le siège de nos émotions s'apaise.
2. **L'insula** : cette zone méconnue qui est la clé de la conscience de soi. C'est elle qui nous permet de sentir notre propre corps, de savoir « comment on va ».

Le résultat chimique est immédiat : le cortisol (hormone du stress) chute, laissant la place à un cocktail de dopamine et de sérotonine. En clair : 15 à 20 minutes d'immersion suffisent pour passer d'un état d'alerte à un état de présence.

La nature : un bain sensoriel qui répare

Si la nature nous soigne, c'est aussi parce qu'elle offre un « bain sensoriel » complet qui répare :

- **L'oreille se repose** : contrairement aux bruits urbains (klaxons, sirènes) qui sont perçus comme des agressions, les sons de la nature (vent, oiseaux, eau) sont complexes mais prévisibles. Ils ne demandent aucune vigilance.
- **Le nez se souvient** : l'odorat est le seul sens directement relié à la mémoire émotionnelle. L'odeur de la terre après la pluie (le pétrichor) ou des pins chauffés au soleil active instantanément des souvenirs profonds et apaisants, court-circuitant nos pensées anxieuses.
- **La main redécouvre** : nous vivons dans un monde lisse — écrans de verre, bureaux mélaminés, carrosseries polies. La nature, elle, est rugueuse, granuleuse, douce, piquante. Toucher une écorce ou de la mousse, c'est réveiller nos capteurs tactiles.

Le problème actuel, c'est que nos sens sont à la fois sursaturés et sous-alimentés

En ville ou au bureau, nous subissons une pollution sensorielle (trop de bruit, trop de lumière artificielle) tout en vivant dans une pauvreté tactile et olfactive. Le corps finit par se mettre en « mode avion » pour se protéger. C'est ce qu'on appelle l'anesthésie sensorielle. Les conséquences sont insidieuses :

- **Fatigue mentale** (le cerveau filtre trop d'informations agressives).
- **Irritabilité et hypersensibilité** au bruit.
- **Plus grande réactivité au stress**, avec un système nerveux en alerte permanente.
- **Incapacité à ressentir** un plaisir simple.

La bonne nouvelle, c'est que le cerveau est plastique

Il suffit de peu pour réveiller notre cerveau. Réapprendre à ressentir, c'est comme faire de la rééducation. Marcher pieds nus dans l'herbe, fermer les yeux pour isoler le chant d'un oiseau... Ces gestes ne sont pas anecdotiques. Ils réactivent des circuits neuronaux en friche. C'est la voie royale pour sortir de la rumination mentale. Sentir, c'est cesser de penser.





Exercice 8

L'écoute attentive

Durée : 6 minutes – En extérieur ou à la maison avec un casque.

1. S'installer confortablement, les yeux fermés si possible.
2. Écouter attentivement les sons naturels autour : chant des oiseaux, bruissement du vent, eau qui coule, feuilles qui frémissent.
3. Se laisser envelopper par ces sons, sans chercher à les analyser.
4. Respirer profondément, se laisser porter par cette ambiance apaisante.

Le son de la nature active des zones cérébrales de relaxation, réduit le stress et améliore la concentration.

Exercice 9

Le toucher conscient

Lors de votre prochaine balade, pourquoi ne pas toucher les éléments naturels qui vous entourent. Si vous êtes attentif vous constaterez à quel point l'écorce et les feuilles de chaque arbre sont différentes.

La nature offre des expériences pour tous les sens !

Pour les enfants

Faites avec eux des exercices d'écoute attentive ou de toucher conscient lors de vos sorties ou à la maison : écouter les chants d'oiseaux, effleurer une écorce. Ce retour aux sensations naturelles calme les tensions et nourrit la joie intérieure.



FONDATION POUR LA NATURE ET L'HOMME

Dépasser les clivages, inspirer les courages

Créée en 1990, la Fondation pour la Nature et l'Homme (FNH) est convaincue que préserver la nature c'est garantir un avenir désirable à tous les êtres humains. Pour y parvenir, elle démontre les bénéfices que nous avons tous à protéger le climat et la biodiversité car notre santé, notre bien-être, la prospérité économique, la justice sociale et toutes les autres dimensions de nos vies en dépendent.

Grâce à une expertise scientifique et technique forte et à des alliances au-delà des clivages, la Fondation pour la Nature et l'Homme s'adresse conjointement aux décideurs politiques, aux responsables économiques, aux acteurs des territoires et au grand public pour prouver qu'il est possible, et dans l'intérêt individuel et collectif, de produire et de se nourrir dans le respect de la planète, de réconcilier nos modes de vie avec la préservation de la nature et de décarboner nos modes de transport. Elle les encourage à agir et leur donne les moyens de réussir.