





3 CURES DE NATURE

LES VERTUS THÉRAPEUTIQUES D'UNE
BALADE EN MER OU EN FORÊT
SONT DÈSORMAIS PROUVÉES
SCIENTIFIQUEMENT. DÉCRYPTAGE
DU POUVOIR DE L'EAU, DES ARBRES
OU DE LA NEIGE SUR NOTRE
MENTAL ET PLUS GLOBALEMENT
SUR NOTRE SANTÉ.

PAR VITORIA MOURA GUIMARAES

Comment décririez-vous la sensation d'une marche dans la forêt, l'effet de l'eau cristalline sur la peau quand on plonge dans la mer, ou bien de l'air frais qui remplit les poumons à la montagne en hiver ? Intuitivement, on sait que le sentiment de bien-être s'accroît dans la nature. Mais il y a plus : de nouvelles études scientifiques attestent qu'être entouré d'arbres ou par l'eau renforce notre immunité, nous aide à lutter contre le stress, les états dépressifs, restaure la concentration, améliore notre humeur, booste notre créativité et réduit les risques de certaines maladies cardio-vasculaires et du diabète de type 2. Et si les « ordonnances de nature », déjà une réalité dans certains pays, étaient le secret d'une vie plus saine ?

et physique, jusqu'à booster notre créativité et notre concentration – le livre cite plusieurs auteurs qui écrivaient dans leur bain. « L'émotion procurée par l'eau est exprimée dans la littérature et dans l'art, mais il manquait une analyse scientifique. Il ne s'agit pas de casser la magie, mais d'exposer les nombreux atouts santé de l'eau : calmer le cerveau, stimuler la circulation sanguine, baisser les rythmes cardiaque et respiratoire, réduire le stress et l'anxiété, booster la concentration et la créativité, et augmenter le sentiment de bien-être et de bonheur. En clair, « le "blue mind", c'est de la méditation sans effort », nous dit Wallace J. Nichols. Selon lui, l'eau est l'antidote à ce qu'il appelle le « red mind », ou l'esprit stressé, anxieux et suractif de nos modes de vie modernes. Deux études sud-coréennes publiées en 2010 dans le « Korean Journal of Radiology » ont montré, par exemple, que les cortex cingulaire antérieur et insulaire (les régions du cerveau liées à l'empathie) et les ganglions situés sous le cortex (déclenchés quand on se rappelle de bons souvenirs) sont plus actifs quand on regarde des images de la nature ; en revanche, les scènes urbaines produisent une activité dans l'amygdale, structure qui prépare le cerveau à anticiper la sensation de peur. Une autre étude anglaise utilisant l'IRMf (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) a constaté une réaction encore plus positive quand les images de nature s'accompagnent de la vue d'un lac ou de la côte et, plus surprenant encore, les photos urbaines ont été jugées plus positives et plus réparatrices quand des fontaines ou des canaux faisaient partie du paysage. Une autre étude parue en 2012 dans « ScienceDirect » montre que vivre proche de l'océan améliore le sentiment de santé physique et de bien-être. ○ ○ ○

RESSOURÇANTE L'EAU

« La mer, une fois qu'elle a vous jeté un sort, vous tient dans son filet merveilleux pour toujours. » La citation de Jacques-Yves Cousteau – qui nous fait déjà regretter les dernières vacances d'été passées à humer l'air iodé – est reprise par sa petite-fille, Céline Cousteau, dans la préface de « Blue Mind ». Le best-seller écrit par le biologiste marin américain Wallace J. Nichols explique, plusieurs études scientifiques à l'appui, pourquoi on est si bien dans (ou à regarder) l'eau, mais aussi comment un plongeon dans la mer ou même une douche (!) peuvent contribuer à notre santé mentale



ELLE BEAUTE

11 OCTOBRE 2019

○ ○ ○ Wallace J. Nichols rappelle que notre connexion avec l'eau commence dans l'utérus, et que notre cerveau en est constitué à environ 80 %. « Le corps humain a presque la même densité que l'eau (c'est pourquoi nous pouvons flotter) et dans sa composition minérale l'eau dans nos cellules peut être comparée à celle de la mer. Le mouvement, les sons, le toucher et surtout la couleur bleue activent nos sens et ont un effet sur nos cerveaux », explique-t-il.



EN BRETAGNE LA THALASSO DE CONCARNEAU

Créé il y a seulement quatre ans, en Cornouaille, le lieu a l'avantage d'être intimiste (seulement 21 cabines) et d'avoir une vue sur la mer (la plage juste en face est d'un sable blanc mémorable). Soins en « pleine conscience » (dont une dizaine de mini-programmes audio de quelques minutes chacun diffusés gratuitement), yoga, Pilates...

Si vous êtes amateur de massages efficaces (en clair, ceux dont le corps se souvient le lendemain), bookez illico Thierry et son formidable Bhakti, très relaxant avec ses puissants appuyés-lissés (80 mn, 135 €).

Vous pouvez également opter pour Sophie ou Ornella pour le modelage Énergétique (60 mn, 110 €).

La déco des lieux est très réussie : pierre, bois, plafond de bambous suspendus... Autre point positif : la cuisine originale du jeune chef **Cyril Le Rest**. Seul bémol : l'hôtel, bien que confortable, est assez banal.

Cures Stress & Pleine Conscience (6 jours/6 nuits, dès 1 618 €).

Thalassothérapie Concarneau Spa Marin Resort, tél. : 02 98 75 05 40. Infos sur concarneau-thalasso.com

Au Japon, le gouvernement a installé des lumières colorées de bleu dans les zones de grande criminalité ainsi que dans les gares. Résultat ? Les agressions ont chuté de 9 % et les tentatives de suicide ont cessé complètement. Au-delà de son effet apaisant, le bleu a la capacité d'améliorer la cognition : selon une recherche de l'université de Liège parue en 2010, l'exposition à cette couleur augmente les réponses à la stimulation émotionnelle à la fois dans l'hypothalamus et dans l'amygdale (zones du cerveau impliquant l'attention et la mémoire). Regarder le bleu, c'est bien, mais y plonger c'est encore mieux. Les bénéfices sont décuplés quand on est immergé dans l'eau : tous nos sens sont engagés, sa résistance (six cent fois plus importante que celle de l'air) nous soutient et la pression favorise la circulation sanguine (très bénéfique aussi pour les muscles). « Pendant l'immersion, le corps envoie un signal pour moduler l'équilibre des catécholamines (hormones qui régulent la fonction artérielle et la réponse au stress) d'une manière très similaire à celle d'une séance de relaxation ou de méditation », précise Wallace J. Nichols. Ce qui explique le succès des nombreux programmes impliquant l'eau (canoë-kayak, surf ou pêche) dédiés aux vétérans de guerre souffrant de stress post-traumatique ou aux enfants atteints d'autisme.

LA BONNE « AQUA » ORDONNANCE

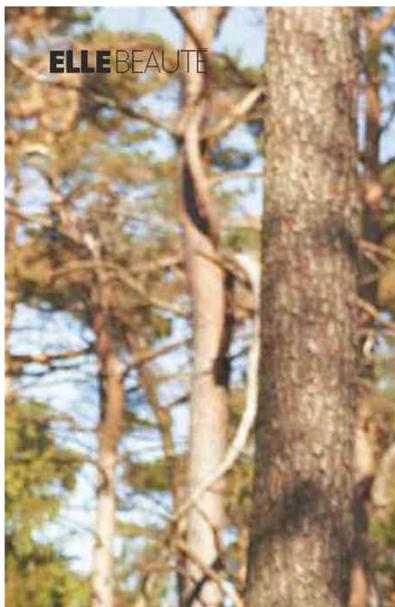
« Je suis certain que l'eau peut aider à lutter contre la dépression et l'anxiété, et que la guérison sera plus rapide si le médecin suggère une marche au bord d'un lac ou des plongeurs réguliers comme complément du traitement », estime Wallace J. Nichols.

Sa prescription ? Être près de l'eau le plus souvent possible, toujours de façon consciente. Pour ceux qui n'ont pas la chance d'avoir la mer à côté, pourquoi ne pas essayer la piscine municipale ? À la maison, un bon bain fait aussi l'affaire – prenez ce moment pour vous, laissez le téléphone loin, écoutez le bruit de l'eau et profitez de la sensation de son contact avec le corps. « Même dans les grandes villes, l'eau nous entoure. Arrêtez-vous devant une fontaine ou sur un pont, même trente secondes, cela ne vous retardera pas et ça calmera votre cerveau », conseille le biologiste.

SOIGNANTE LA FORÊT

« Une nouvelle médecine est en train de naître, puisée au cœur des forêts, des lacs et des montagnes. » Ainsi débute le documentaire « Natura. Pourquoi la nature nous soigne... et nous rend plus heureux », résultat d'une enquête de huit ans (également à l'origine d'un livre homonyme) menée par la journaliste Pascale d'Erm. Si la médecine est fondée sur la connaissance des principes actifs des plantes (plus de 80 % de nos médicaments en découlent, issus de plus de 20 000 plantes connues), ce n'est que depuis quelques décennies que la science a commencé à étudier les effets physiologiques du contact avec la nature. Et les résultats nous encouragent à nous précipiter vers le parc le plus proche ! En 1984, l'Américain Roger Ulrich publie dans « Science » une étude pionnière dans laquelle il rapporte que les personnes hospitalisées dont la fenêtre donne sur un parc arboré guérissent plus vite et avec moins d'analgésiques que celles qui ont vue sur un mur. Un grand nombre de recherches suivront, notamment sur les effets des « forest bathings » (bains de forêt). Menées par le professeur Qing Li, médecin immunologiste à l'université de Tokyo, elles constatent une augmentation de 52 % du nombre de lymphocytes NK (globules blancs « natural killers »), impliqués dans la défense de l'organisme ○ ○ ○





○ ○ ○ contre les infections, ainsi qu'une plus grande activité des protéines anticancéreuses après un séjour (marche à un rythme tranquille incluse) en forêt de trois jours et deux nuits. « Ces bénéfiques immunitaires sont attribués aux phytoncides, molécules aromatiques volatiles émises par les arbres pour se préserver des infections bactériennes, des insectes et des champignons », explique Pascale d'Erm. Si on s'intéresse aux effets de la nature sur le mental, de nombreuses recherches en évoquent les bénéfices, notamment sur la dépression. Un groupe de chercheurs à l'université de Stanford a démontré qu'une marche de quatre-vingt-dix minutes dans les jardins autour du campus calme la zone du cerveau liée aux pensées ruminatoires, et que la traversée des paysages naturels réduit l'anxiété et améliore l'estime de soi – des sentiments positifs qui ne sont pas observés lors de parcours urbains par les chercheurs. Enfin, les marcheurs dans les jardins obtiennent des scores supérieurs de mémorisation et d'attention aux tests cognitifs. Dans un futur proche, prescrira-t-on des ordonnances de nature ? La journaliste en est convaincue. « C'est déjà une réalité dans plusieurs pays comme le Japon, la Finlande et l'Écosse, mais toujours de façon complémentaire ou préventive, jamais en remplacement d'un traitement. »



EN BOURGOGNE LA VILLA LOISEAU DES SENS

Dans cette partie très rurale de la Bourgogne (l'Auxois-Morvan), on peut faire de belles balades à vélo mais aussi profiter du magnifique jardin anglais de cet hôtel culte ou plonger dans le très réussi parcours aquatique du spa. Du « vert » autant que du « bleu », donc. À Saulieu, dans la Villa Loiseau des Sens, 1 500 m², tout en bardage de pin douglas du Morvan et chêne, on respire à pleins poumons les ions négatifs (mais hautement positifs) de la cabane à air marin située dans le spa, on booke le massage Évasion Madagascar Decléor (50 mn, 95 €) dans l'une des 10 cabines, on goûte une cuisine healthy, bio et locale dans le restaurant dédié ou on réserve l'impressionnante suite-spa VIP de 75 m² équipée d'un sauna, hammam, salle de massage en duo, Jacuzzi... (à louer par exemple en demi-journée pour 99 € par personne, le lieu peut en accueillir jusqu'à huit). Spa accessible 7 jours/7, même aux non-résidents de l'hôtel. Infos sur bernard-loiseau.com. Tél. : (spa) 03 45 44 70 02.

LA BONNE « GREEN » ORDONNANCE

Si l'objectif est de booster le système immunitaire, trois jours dans la forêt, rythmés par des marches, sont prescrits. « Il est important de les faire calmement en respirant consciemment pour baisser la fréquence cardiaque et la pression sanguine, mais aussi de mettre ses cinq sens en éveil : la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher pendant la pratique », nous explique le D^r Li. Il s'agit de se balader ainsi deux heures le premier jour puis deux heures le matin et l'après-midi les deux jours suivants. Mais trente minutes d'exercices à basse intensité dans le parc le plus proche suffisent pour réduire la pression artérielle et les hormones de stress comme le cortisol, l'adrénaline et la noradrénaline, ainsi que les sentiments négatifs (anxiété, dépression, colère), et améliorer la concentration et la mémoire. « Dans tous les cas, il est impératif de laisser son téléphone chez soi », souligne Pascale d'Erm.



ELLE BEAUTE


**DANS LES ALPES-DE
HAUTE-PROVENCE
LE MAS DE
FONTEFIGUIÈRES**

Dans cette ancienne bergerie restaurée par un couple chaleureux, férù de médecines douces, de nourriture saine et d'activités zen, on lâche prise et on respire. L'idée distillée dans cet hôtel dit « du silence, au cœur de cette Provence verte et sauvage » est de pratiquer yoga, qi gong, makko ho (étirements inspirés du shiatsu), etc., en plein air. On peut aussi observer, allongée sur de généreux matelas installés aux pieds des arbres, leurs majestueuses branches tout en profitant d'une légère brise. On écoute les clochettes des moutons qui paissent dans le pré d'à côté et on se bouge pour une marche afghane (on cale sa respiration sur ses pas pour moins se fatiguer). À booker pour le printemps prochain. Forfait week-end, à partir de 396 € pour 1 personne, 2 nuits, activités et repas en pension complète compris. Hôtel Universitaire du Mieux-Être, Forcalquier (04). Réservations sur contact@defontefiguieres.com et au 04 92 74 04 04. (Réouverture le 10 avril.)

“
LE FROID AUGMENTE
LES FONCTIONS COGNITIVES,
ET LES IONS NÉGATIFS
FONT BAISSER LE RISQUE
DE DÉPRESSION.
”

3 APAISANTE LA NEIGE

Malgré l'essor des recherches sur le pouvoir de la nature, la littérature scientifique sur les bienfaits de la neige (et conséquemment du froid) reste peu développée. En revanche, on connaît quelques propriétés thérapeutiques du froid, comme son action anti-inflammatoire et antalgique – le boom de la cryothérapie en est la preuve. On sait également que le sommeil est amélioré lorsque les températures baissent, et une étude publiée en 1987 dans l'« International Journal of Biometeorology » a démontré que les fonctions cognitives augmentent lorsque la température d'une pièce est réduite. Par ailleurs, l'air pur de la montagne et l'effet antibactérien du froid, la lumière (augmentée par la réverbération sur la neige) sont aussi un atout santé, grâce aux ions négatifs dégagés (sujet de plusieurs études en cours) qui amoindrissent le risque de dépression, d'anxiété et de stress – malheureusement, ils sont détruits par les équipements technologiques. Cerise sur le gâteau, on brûle davantage de calories quand il fait froid, et une étude récente de l'université de Maastricht a montré que l'exposition au froid peut atténuer certains symptômes du diabète en seulement deux semaines. À suivre... ■

