

## **Comment le fait de marcher dans la nature modifie le cerveau**

Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université de Stanford, le contact avec la nature aurait tendance à favoriser notre bien-être, contrairement aux environnements fabriqués par l'humain.

### *Marcher dans la nature modifie le cerveau*

**Le contact avec la nature serait à même d'influer positivement sur notre cerveau (en modifiant le flux sanguin dans le cortex pré-frontal), et notamment comme prévention contre la dépression. Comment expliquez un tel phénomène ?**

**Hervé Platel :** La région du gyrus cingulaire antérieur est la partie du cerveau ciblée dans l'étude.

Elle montre une suractivité chez les personnes qui ont tendance à la « ruminantion mentale », terme qui désigne l'état des personnes qui n'arrêtent pas de penser, qui ont du mal à lâcher prise, à se déconnecter. C'est pour cela qu'aller dans un parc, un espace vert, peut-être un moment de calme. Un moment de repos pour notre pensée, notre psychisme et bien sûr notre cerveau.

Parmi les contextes qui a priori moduleraient la dépression et les états anxieux, on sait par exemple qu'il y a l'activité physique. Des études montrent que la marche à pied est source de régulation positive. Les gens qui vont faire de la marche à pied, qu'elle soit effectuée en ville ou dans la nature, vont bénéficier d'une neuro-régulation, et avoir tendance à être moins stressés et moins dépressifs.

En effet, l'activité physique peut entraîner une réduction de l'activité cérébrale dans certaines régions du cerveau. Mais cela ne signifie pas que l'état de ruminantion mentale soit lié à une activité

cérébrale trop intense. Ce n'est pas aussi simple car dans le cerveau, il y a des effets d'équilibrage.

Il y a des endroits dans le cerveau qui peuvent montrer une suractivité qui est corrélée avec des comportements négatifs. Mais à l'inverse, on va avoir des régions du cerveau qui montrent une sous-activité, voire une activité anormalement basse, et qui est là aussi corrélée avec une manière de pensée qui est négative.

**Comment le fait de marcher dans la nature modifie le cerveau: de tels effets sont-ils durables ? Une exposition prolongée est-elle nécessaire pour produire des effets observables ?**

On peut penser que c'est la préservation de l'activité, le fait de la faire perdurer, l'entraînement, qui est quand même le plus efficace. C'est-à-dire que lorsqu'on arrête les balades, les exercices physiques, la méditation, on peut avoir une résurgence des pensées négatives. Il y a donc un entretien à produire.

C'est comme lorsqu'on veut entretenir son corps pour être en forme. Il est bien évident que pour notre état mental, le cerveau, c'est la même chose. Si on ne continue pas à entretenir cet état, à travailler dessus, potentiellement les effets ne vont pas durer.

C'est une question de régulation. On casse le mécanisme de rumination en mettant le cerveau dans un mode de fonctionnement qui va en limiter l'effet négatif. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas penser à ses soucis, seulement, il faut un moment donné pouvoir casser cette boucle d'anxiété qui peut nous amener à ne penser qu'au négatif.

**Inversement, de quelle manière la vie citadine produit-elle un stress sur notre cerveau?**

De nombreuses manières. Le fait d'être dans un environnement où l'on est très sollicité, notamment perceptivement, le fait qu'il y ait du bruit autour de soi. Il ne faut pas caricaturer la vie citadine mais il est certain que dans les villes, on va avoir un mode de vie, un rythme, qui nous oblige à tout réaliser de manière peut-être plus précipitée. On prend moins le temps.

Evidemment la vie citadine est sensoriellement très agressive donc très stimulante. L'absence de moment de calme a tendance à augmenter le niveau de stress. On est toujours pris par quelque chose qui peut monopoliser notre pensée. C'est un environnement dans lequel il est peut-être moins facile d'arriver à se poser, se vider la tête et être dans la perception des sensations de manière calme.

### **D'autres environnements sont-ils susceptibles d'influer positivement sur notre cerveau ?**

Tous ceux qui permettent de focaliser sa pensée sur autre chose et empêcher les pensées d'être dans un cercle de rumination.

Pour prendre l'exemple des vacances, c'est un moment qui permet de se déconnecter des contingences matérielles du quotidien. Cela permet d'avoir d'autres types de pensées et d'être plus réceptif à notre environnement sensoriel, mais de manière plus contemplative. On est plus dans le moment présent et moins à ruminer des pensées.

Un moment donné, avoir une pensée vagabonde qui n'est jamais posée dans les sensations corporelles favorise l'obsession, la frustration ou l'angoisse. On sait très bien que l'on peut avoir le même résultat avec la pratique d'une activité physique, l'écoute de la musique relaxante ou encore la méditation.

Bien évidemment, ces recommandations peuvent paraître simplistes et tomber sous le coup du bon sens, mais s'il était si facile par soi-même d'arriver à décrocher de nos tracas quotidiens, certainement que la France ne serait pas un des pays européens où l'on consomme le plus d'antidépresseurs ! Ainsi, il est parfois utile de se faire aider transitoirement afin de trouver la bonne technique et accéder de nouveau à un bon équilibre mental et cérébral.

*Propos recueillis par Emilie Gougache*

Source [Comment le fait de marcher dans la nature modifie le cerveau](http://www.atlantico.fr/): [://www.atlantico.fr/](http://www.atlantico.fr/)