**Des études démontrent que vivre à côté de la mer améliore votre santé mentale**

Image crédit : shutterstock.com

**Des études démontrent que vivre à côté de la mer améliore votresanté mentale**

C’est précisément pour cette raison que nous aimons faire des promenades près de l’océan. Et non par simple plaisir de faire une escapade romantique ou de passer un bon moment à la plage.

Une nouvelle recherche publiée ce mois-ci dans la revue Health & Place,  a mené une étude qui a établi un lien entre la bonne santé mentale et la façon de percevoir la nature.

Cela pourrait être une évidence pour certains, mais en réalité, vivre dans des espaces naturels est la façon dont nous sommes censés mener notre existence sur cette planète. Lorsque nous parvenons à coexister avec la nature, vivre dans des maisons qui ne perturbent pas notre nature, et notre capacité à vivre en paix et en harmonie avec la planète, alors nous parvenons à transformer le gâchis de la planète. Ce n’est pas logique de recouvrir la terre de ciment sur la flore luxuriante de la Terre.

Des chercheurs à l'université de Canterbury en Nouvelle-Zélande et à l'Université de l'État du Michigan ont fait remarquer la différence entre les espaces bleus et verts. Les espaces bleus sont des zones qui ont de grandes étendues d'eau, comme les plages. Les espaces verts sont des zones comme les parcs ou les forêts.

Ces résultats ont été recueillis en vue d'évaluer l'anxiété et les troubles de l'humeur. Ils ont tenu compte des facteurs comme l'âge et le genre pour trouver une éventuelle corrélation entre les personnes qui avaient une vision pertinente de la nature et une bonne santé mentale.

Image crédit : shutterstock.com

Cette étude est particulièrement intéressante, car elle révèle que les espaces bleus s'en sortent beaucoup mieux que les espaces verts, étant donné que beaucoup de nos espaces verts sont situés dans les villes et ont des structures en béton qui y sont enchevêtrées. L'espace vert n'a pas le même effet sur votre cerveau quand il est rempli de structures construites par l'homme.

Etre complètement entouré de forêt ou être en bord de mer sans structures d'origine humaine a un effet positif sur notre bien-être mental. Nous n'avons pas été conçus pour passer de nombreuses heures de la journée devant notre écran d'ordinateur et dans des bâtiments en béton, nous sommes conçus pour nous déplacer, vivre, et éprouver des liens serrés dans des collectivités connectées.

Image crédit : shutterstock.com

Cette étude peut nous aider à avoir un meilleur aperçu sur la conception des villes, en nous indiquant qu'il est impératif d'intégrer la nature dans le monde des humains. Fondamentalement, nous avons besoin de changer la conception de la société afin de pouvoir changer complètement la façon dont nous interagissons avec le monde qui nous entoure et les autres.

Nous devrions être en mesure d'exister en harmonie avec la planète et vivre ensemble selon le principe de durabilité, sans destruction. Cela pourrait sembler assez simple, mais le système dans lequel nous vivons encourage des choses telles que les industries de pétrole, et de gaz, et donne la priorité aux grandes industries.

Si vous le pouvez, sortez, et explorez le monde magnifique de la nature. Arrêtez-vous dans un parc si vous habitez dans la ville, allez acheter quelques plantes à mettre autour de votre maison, et ramenez la nature dans votre vie. Etre entouré de nature purifie l'air et vous valorise dans cet espace où vous vous trouvez.

WWW.SAINET NATUREL