Bien-être et santé par la nature

Bien-être et santé par la nature  Arbres, fleurs, soleil nous entourent au quotidien mais nous n'imaginons pas à quel point ils jouent un rôle dans notre vie. Humeur, comportement, émotions dépendent réellement de la présence de la nature. Des études précisent cette relation et ses conditions (ce qu'on appelle la psychologie de l'environnement). Car oui, bien-être, santé et nature sont liés.  La musique relaxante d'une cascade. © Marina Del Castell - CC by-nc 2.0 Prenez-vous de la vitamine G ? Non ? Eh bien c'est dommage, vous devriez, car cela est bon pour la santé physique et mentale, pour la planète et pour les générations futures. Bref la vitamine G, c'est la vitamine de la vie ! Lorsqu'ils parlent de vitamine G (Green Vitamine, ou vitamine verte pour nous) qui, bien entendu, n'existe pas, nos collègues anglo-saxons font référence au rôle essentiel que jouent les plantes, les arbres, les fleurs qui nous entourent, et aux bienfaits que ces derniers nous procurent.  Bien-être, santé et nature sont liés ! © PixelPlacebo/Flickr CC by-nc-sa 2.0  L'Homme, notamment depuis un siècle, s'est considérablement affranchi des contraintes que lui dictait la nature et s'est éloigné d'elle. En toute discrétion, beaucoup de ces éléments naturels qui nous entourent ont une incidence sur nos interactions sociales et notre bien-être physique et mental. La psychologie de l'environnement est une discipline qui s'intéresse à la façon dont l'environnement physique immédiat d'un individu peut affecter son fonctionnement psychologique, son bien-être physique et mental ainsi que son comportement.

Nous découvrirons dans ce dossier quelques-uns des exemples du livre de l'auteur, Pourquoi la nature nous fait du bien : les bienfaits des plantes vertes au travail, les émotions liées aux fleurs, les effets du soleil sur notre humeur et nos comportements...  Publié le 14/11/2017  Source Web: futura-sciences