

# JE ME METS AU VERT

Par Julie Klotz

## EMBRACE NATURE

SE BALADER EN FORÊT. CRÉER SON POTAGER OU CHANGER DE MODE ALIMENTAIRE. DES ENVIES À METTRE EN PRATIQUE POUR RENOUER AVEC LA NATURE ET LES ÊTRES QUI LA PEUPLENT... NOUS Y COMPRIS !

*Woodland walks, growing your own vegetables, changing your eating habits... put your desires into practise and reconnect with nature and its inhabitants, us humans included!*

Les impacts de la nature sur notre bien-être ne sont plus à prouver. Dans son ouvrage *Pourquoi la nature nous fait du bien ?*, Nicolas Guéguen, chercheur en sciences du comportement et professeur à l'université de Bretagne-Sud, défriche une discipline en plein bourgeoisement mais appelée à une belle éclosion : la psychologie de l'environnement. Celle-ci a pour but d'étudier l'impact de la nature sur notre comportement, notre jugement et notre bien-être physique et mental. La liste des bienfaits est longue : les espaces de travail avec plantes d'intérieur augmentent la productivité, les patients hospitalisés pour une intervention chirurgicale lourde dans une chambre avec vue sur un parc cicatrisent plus vite... On y découvre aussi tout l'art du *shinrin-yoku* – « bain de forêt » en japonais. Cette pratique consiste à se promener en forêt, tout en étant attentif à son environnement : chant des oiseaux, parfums, bruissement des feuillages... Elle est considérée au pays du Soleil-Levant comme une véritable médecine anti-stress. Une autre façon de se relier à la nature est de créer son potager, que l'on vive à la campagne ou en ville. Agnes Van Den Berg, psychologue environnementale et professeure en perception de la nature en Hollande, a étudié les vertus du jardinage sur le mental. Semer, planter, récolter, mettre ses mains dans la terre permettrait de sécréter moins d'hormones de stress.

© 2012, Éditions Dunod



### Et si je devenais flexitarien ?

Une envie de vert qui passe aussi par l'alimentation. Ou, soyons plus précis, par un changement d'alimentation pour que celle-ci soit plus respectueuse de Mère Nature. Justement, un mot nouveau vient de faire son entrée dans les dictionnaires (*Le Robert illustré 2018*) : le flexitarisme. Ce terme désigne la pratique alimentaire de personnes qui choisissent de réduire leur consommation de viande. Ainsi, après le végétarisme, le végétalisme et le véganisme, cette nouvelle tendance moins radicale tend à se répandre. Un site a même été créé pour en comprendre les enjeux ([www.flexitarisme.com](http://www.flexitarisme.com)). Au même moment, le philosophe Frédéric Lenoir écrit sa *Lettre ouverte aux animaux* (« *et à ceux qui les aiment* »). Face aux excès injustifiés de consommation de viande, les végétariens végétalisent leur alimentation en excluant les animaux morts (viande, poisson...). Les végétaliens, eux, vont encore plus loin en arrêtant même de consommer ce qui provient des animaux vivants (lait, œuf, miel...). Et les vegans refusent tout produit issu de leur exploitation (cuir, fourrure, laine, soie, cosmétiques, médicaments...). Avec le flexitarisme, on tend à renouer avec la nature en respectant ses créatures comme des êtres sensibles. Comme le rappelle fort justement Matthieu Ricard, moine bouddhiste, « Nous avons le pouvoir de détruire ou de préserver cette biosphère. »

© 2017, Éditions Fayard

Social scientist Nicolas Guéguen clears the ground in a budding discipline already fruiting generously, in his book *Pourquoi la nature nous fait du bien ?* (*Why does nature do us good?*). Environmental psychology studies how nature affects our behaviour, judgement and physical and mental wellbeing. Its benefits are many, among them higher productivity in workplaces with plants, and hospital patients healing faster after major surgery in rooms looking onto gardens. Then there's the Japanese therapy of *shinrin-yoku*, which translates as "forest bathing" and consists of walking through woods paying attention to everything around you: birdsong, smells, rustling leaves and so forth; in Japan it's a cornerstone of stress prevention. Another way of connecting with nature is by growing your own vegetables, in the country or in town. Agnes Van Den Berg is a Dutch environmental psychologist and lecturer in nature perception whose research has shown how gardening improves our mental state; when we sow, plant, harvest and generally tend the soil we produce less stress hormones.

### Should I go flexitarian?

Eating habits too are channelling our desire to connect more closely with nature, specifically by changing how we eat so that our diet is better tuned in to Mother Nature. Which is where a new word has appeared: flexitarianism, or eating an essentially plant-based diet with only the occasional inclusion of meat. Less radical than vegetarianism and veganism, this new trend is gaining popularity and already has its own French website ([www.flexitarisme.com](http://www.flexitarisme.com)). To counter our unjustifiably excessive consumption of meat, vegetarians do not eat animal flesh (meat, fish etc.) while vegans eat nothing at all derived from animals (milk, eggs, honey...) and sometimes refuse all animal products whatsoever, e.g. leather, fur, wool, silk, cosmetics, medicines. Flexitarianism is more about reconnecting with nature by respecting its creatures as sentient beings.