

## Passez au vert !

Par Dominique Poisson le 25 janvier 2017



*Le vert, couleur de l'espoir semble être celle de la bonne santé que l'on souhaite à chacun d'entre nous en 2017. Voir la nature et s'y promener, adopter une alimentation riche en végétaux, c'est adopter des comportements favorables à la santé psychique et physique, pour moins de stress et une meilleure Qualité de Vie au Travail (QVT) ! On s'en doutait, mais prouvé aujourd'hui par de plus en plus d'études qui viennent confirmer les atouts santé de la nature... Petite revue du Vert !*

### Voir du vert

De Rousseau à Thoreau, les vertus apaisantes et psychostimulantes de la nature ont inspiré les écrivains. Les Japonais s'adonnent au shinrin-yoku, le « bain de forêt », une pratique qui gagne l'occident. La nature favorise le lâcher-prise, s'y ressourcer et y méditer compense la pression dans la vie quotidienne et au travail.

Aujourd'hui des analyses médicales révèlent que ce bien être correspond à des réalités physiologiques : régulation de la tension artérielle, taux abaissés des marqueurs du stress oxydatif et du cortisol l'hormone du stress, moindre activation des zones cérébrales impliquées dans la dépression et les ruminations, moins de pensées négatives en boucle.

Il semble que des malades qui ont vue sur un espace vert récupèrent plus vite après une opération que ceux qui ne voient que des murs par leur fenêtre d'hôpital (séjour plus court, moindre prise d'antidouleurs).(\*)

### Prendre le vert ... et l'air

On pense d'abord à l'oxygénation du cerveau, mais les espaces de nature favorisent le bon fonctionnement cérébral aussi d'une autre manière.

La ville et en particulier les déplacements en ville saturent notre capacité de concentration. Croiser la foule et la circulation automobile, analyser le vacarme ... ces tâches mentales, anodines mais à connotation négative nous fatiguent. Les environnements de nature nous sollicitent autant au plan cognitif, mais sur un mode positif favorable à la relaxation. Selon l'étude australienne de l'écologiste Richard Fuller, Université du Queensland, plus la diversité des plantes est grande, plus important sera le bien-être ressenti.

Profiter des espaces verts quelques minutes suffit pour mettre du baume au crâne. Respirer et ancrer l'instant en conscience, grâce aux sensations corporelles associées à l'extérieur.

Plus tard, la visualisation de ces espaces peut aider à laver le stress, celui lié aux transports par exemple. En arrivant au bureau, pendant 2 à 3 minutes, visualisez le paysage et convoquez les sensations associées à la détente (luminosité, chaleur, fraîcheur, odeurs, bruits...).

## La lumière du dehors

En ce moment il fait frisquet, les feuillages sont rares, mais la luminosité reste toute l'année une vertu des parcs et jardins. S'exposer à la lumière naturelle c'est le meilleur moyen pour remonter votre horloge interne. Cela stimule la vigilance et améliore la plénitude du sommeil réparateur. **Caroline Rome**, membre du comité éditorial laqvt.fr a écrit maints articles sur le sujet.

## Le contact de l'air

Autre avantage de cette immersion dans la nature, c'est qu'elle est propice à l'activité physique. S'extraire de la pollution, sentir le contact de l'air peut aussi donner des envies de respirations et de mouvements, marches, courses, vélos, dont on ne dira jamais assez les bienfaits pour la santé cardiovasculaire, métabolique et psychique.

Même les fonctions cognitives, notamment la **mémoire**, s'améliorent avec l'activité physique – tout le contraire des stéréotypes « gros bras-petit cerveau » et « intello maigrichon ». Des taux de substances sécrétées par les muscles actifs seraient corrélés aux performances de mémoire testées chez des sujets.

## Et du vert dans les assiettes !

Les couleurs des légumes et des fruits attestent de leurs teneurs en vitamines et antioxydants, substances colorées. Les carottes doivent leur couleur aux carotènes oranges précurseurs de la vitamine D, la myrtille ou le cassis leur bleu violet à des composants antioxydants. Dans les légumes verts il y a variété de **flavonoïdes** protecteurs du système cardiovasculaire et des vitamines.

Courgettes, endives, ciboulette, brocolis, artichauts, épinards, cresson, persil, choux de toutes sortes, kiwis, avocats, j'en passe et des meilleurs. Faciles à préparer et assaisonner, les légumes verts et les salades ont souvent mauvaise presse : associés à des bras de fer menés dans l'enfance, ils font parties des aliments qu'il faut goûter et regoûter pour les apprécier quand on est petit. Et enfin découverts, ils sont savoureux et méritent d'être revisités de mille manières culinaires.

Pas facile en cette saison car les légumes frais sont limités sur les marchés. Quelles options s'offrent à nous ?

En attendant le printemps, avec les petits pois, asperges, haricots verts, on peut utiliser les versions surgelés ou en conserve, dont les qualités nutritionnelles restent bonnes.

La FAO a fait de 2016 **l'année des légumineuses**.

Les légumes secs (ou légumineuses : lentilles, pois cassés, pois chiche, fèves, haricots secs) sont riches en protéines végétales, minéraux et fibres. Ils constituent la base de nombreuses recettes traditionnelles à travers le monde mais leur consommation est en baisse (au profit de hamburgers ?) alors qu'ils constituent une alternative économique et écologique aux protéines animales.

Les soupes de légumes variés rassasient, réchauffent par temps froids et les mangeurs de soupe ont la réputation de rester plus minces. Pour déjeuner au bureau vous pouvez facilement préparer une soupe nourrissante et réconfortante. Les soupes en sachet ou briques contiennent du sel en quantité importante, ce qui n'est pas recommandé. Il est préférable de vérifier la composition pour choisir un pourcentage honnête de légumes (plus de 50%), pas trop d'eau ni d'additifs, conservateurs, colorants, exhausteurs de goût -le glutamate et le sucre – que vous ne mettez pas dans votre soupe à la maison.

## Du vert dans les tasses

Impossible de terminer cette petite revue sans un mot du thé vert. Grace à sa forte teneur en catéchine, c'est le champion des antioxydants. Selon une revue de la littérature scientifique, la consommation de 300 ml et plus de thé vert entraîne dans les heures suivantes une augmentation significative de l'activité antioxydante du sang. Voilà une alternative santé pour la pause-café.

De plusieurs façons, la nature pourvoit à notre équilibre. Nous sommes archaïquement liés aux environnements naturels et lumineux, universellement apaisants. Une alimentation qui comporte une part importante de légumes et de fruits est meilleure pour la santé globale, et ce sont sans doute les interactions complexes entre tous les microconstituants des végétaux qui sont bénéfiques pour la santé. Cerise sur le gâteau, gageons que tout cela contribue à l'efficacité au travail et à la QVT.

(\*) Voir article de Stéphanie Lavaud sur Medscape [La santé est dans le pré](#)