

Vivre à côté d'un arbre peut améliorer la santé mentale

Covermedia

29.1.2021 - 09:39

Vivre à côté d'un arbre peut améliorer la santé mentale

Une équipe de chercheurs a découvert que les arbres avaient une influence positive sur ceux qui habitent à proximité. Les scientifiques allemands estiment qu'il est important d'ajouter des espaces verts en ville.

Une nouvelle étude a suggéré que le fait de voir des arbres au quotidien peut avoir une influence positive sur la santé mentale. Des scientifiques du Centre Helmholtz pour la recherche environnementale, du Centre allemand pour la recherche sur la biodiversité intégrée et de l'Université de Leipzig, ont voulu trouver une solution au nombre croissant de personnes souffrant de dépression dans les zones urbaines.

Ils ont découvert que ceux qui se trouvent à proximité d'un «espace vert quotidien», comme les arbres sur les trottoirs des villes, ont moins besoin d'une forte dose d'antidépresseurs. Ils se sont concentrés sur 10.000 participants dans la ville allemande de Leipzig, et ont pu identifier le lien entre les prescriptions d'antidépresseurs et les arbres à différentes distances des maisons.

La biodiversité au service du bien-être mental

Un plus grand nombre d'arbres autour de la maison – dans un rayon de 100 mètres – a été associé à un risque réduit de prescription d'antidépresseurs, et ce lien était particulièrement notable dans les zones défavorisées. L'auteure principale de l'étude, le Dr Melissa Marselle, espère que leur recherche «incitera les conseils locaux à planter des arbres de rue dans les zones urbaines comme moyen d'améliorer la santé mentale et de réduire les inégalités sociales».

Le Dr Diana Bowler, analyste, a déclaré que la nature au quotidien est vitale pour le bien-être, en particulier dans les zones défavorisées... et en pleine pandémie mondiale. «La biodiversité que vous voyez par la fenêtre, ou lorsque vous marchez ou conduisez pour aller au travail, à l'école ou faire vos courses, est importante pour la santé mentale», a-t-elle déclaré.