

Un homme connecté à la nature est un homme plus heureux, en meilleure santé et plus performant

Selon le biologiste américain Edward Wilson, père du concept de « biophilie », littéralement du grec ancien « qui se lie d'amitié avec la nature », l'homme est naturellement attiré par la nature.

Ce sentiment est l'expression d'un besoin instinctif de vivre en étroite interaction avec l'environnement naturel. Cette notion fait référence au fait que nous avons emmagasiné dans notre patrimoine génétique le souvenir de millions d'années où l'homme ne faisait qu'un avec la nature. Les technologies modernes et la vie en centres urbains nous ont en partie déconnecté de cette époque et les conséquences psychologiques négatives de cette rupture en termes d'épanouissement personnel ne se sont pas fait attendre.

Dans son ouvrage *Une écologie du bonheur*, le professeur et scientifique reconnu, Éric Lambin, démontre que le fait d'être en contact avec la nature a un effet bénéfique sur le bien-être et qu'une fréquentation régulière de la nature rend tout simplement l'homme plus heureux. Il nous convie donc à cultiver notre biophilie. Son argumentation est corroborée par quantité de travaux



portante pour les entreprises. D'après la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail (EUROFOUND), +/- 20 % des

chirurgicale et disposant d'une chambre avec vue sur des arbres restaient moins longtemps à l'hôpital et consommaient moins de médicaments que ceux ne disposant pas d'une vue sur la verdure. Depuis, les preuves scientifiques s'accumulent sur la relation positive entre bien-être, santé et espaces verts.

Un environnement riche en vues sur la nature favorise la guérison des malades dans les hôpitaux. Il améliore aussi le bien-être en réduisant le stress des travailleurs sur le lieu de travail et, par conséquent, stimule leur productivité. La bonne nouvelle est que pour bénéficier de ces effets positifs, il n'est pas nécessaire de disposer d'un balcon avec vue panoramique ou de placer de

vraies plantes dans les chambres ou bureaux. Les images suggestives d'espaces verts peuvent suffire à elles seules à déclencher une réaction psycho-physiologique positive.

Sur base de ce constat, une entreprise à Luxembourg a eu l'idée d'intégrer ces préceptes à ses services d'aménagement d'espaces de bureaux. L'agence *Tempera* fournit des solutions murales apportant paix et équilibre. Par le biais de ses photographies sur toiles d'espaces verts, l'agence apporte une oasis de verdure dans un univers urbain. Les travailleurs sont ainsi connectés à la nature depuis leur bureau. ☑

info@tempera.lu
www.tempera.lu

« Les images suggestives d'espaces verts peuvent suffire à elles seules à déclencher une réaction psycho-physiologique positive »

scientifiques et d'expérimentations en psychologie comportementale réalisés, entre autres, en milieux hospitalier et professionnel. Une chambre d'hôpital ou un bureau, avec vue sur un paysage naturel accentuerait cette sensation d'apaisement et diminuerait le stress. Or, l'on sait aujourd'hui combien le stress sur le lieu de travail est devenu une problématique im-

portante pour les entreprises. D'après la Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail (EUROFOUND), +/- 20 % des salariés européens estiment que leur santé est affectée par des problèmes de stress au travail.

Les effets positifs démontrés

Une des études pionnières en la matière a été publiée en 1984 dans la revue *Science*. Le chercheur américain Roger Ulrich y établissait que des patients ayant subi une opération