

Rennes (35), « Natura » Ciné- rencontre avec Pascale d'Erm

Vous pensez que la « nature vous fait du bien » ? Qu'une « simple marche en forêt vous procure du bien-être » ou « vous aide à ne plus ressasser vos idées noires » ? Avec l'aide de scientifiques du monde entier, NATURA, un film enquête de 52mn, montre comment la communion avec la nature peut nous soigner, et nous faire du bien. Projection en présence de Pascal d'Erm. Séance suivie d'un échange avec la salle.

NATURA se propose d'entraîner le spectateur dans une enquête passionnante de 52 minutes du Japon aux Etats-Unis, en passant par la France, la Belgique, la Suède et l'Allemagne, guidés par des scientifiques à la pointe de leurs spécialisations, qui étudient les pouvoirs de la nature sur le corps humain. Partout dans le monde, des chercheurs issus des plus prestigieuses Universités (Stanford, Harvard...) ou de centres de recherches spécialisés, issus de plusieurs disciplines, sont en train de démontrer que la nature stimule des ressources biologiques et psychiques insoupçonnées dans notre organisme. Ils n'étudient pas les effets des molécules naturelles dont sont issus les médicaments ou la naturopathie (c'est étudié depuis longtemps), mais bien les effets de la nature elle-même.

Trente ans après la première étude démontrant l'impact physiologique de la nature sur des patients en milieu hospitalier (Sciences, 1984, Roger Ulrich), le Center for Health and the Global Environment de l'Université d'Harvard, a compilé 290 recherches du monde entier : les scientifiques pensent qu'il existe aujourd'hui suffisamment de preuves pour dire qu'une immersion, même brève, dans des environnements naturels, a un impact positif sur tous les critères de santé aigus (régulation du cœur, pouls, cortisol/stress..). Elle réduit la morbidité, le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires, mais aussi l'anxiété, la dépression, améliore notre attention, réduit la fatigue mentale, calme la nervosité, renforce la confiance en soi et peut même accroître l'optimisme et l'empathie...

Mais comment la Nature nous « soigne » -t-elle ? Quels sont ses pouvoirs thérapeutiques sur le corps et comment les scientifiques les étudient-ils ? Comment le cerveau perçoit-il les éléments naturels ? Nos sens sont-ils pareillement impliqués ? Les saisons influent-elles sur ces effets ? Enfin, quelles sont les premières applications de ces recherches dans nos vies quotidiennes ?

NATURA est un film enquête à travers le monde, pour comprendre comment la communion avec la nature peut nous soigner, et nous faire du bien.

Vous ne regarderez plus jamais le marronnier en face de votre bureau de la même façon...

Pour en savoir plus sur le film :
<https://www.facebook.com/naturalefilm/>