

NATURA, un film qui nous soigne

Co-réalisé par Pascale d'Erm et Bernard Guerrini, le film-enquête international NATURA nous dévoile une nouvelle science en pleine émergence démontrant comment l'expérience de nature soigne la santé physique, mentale et cognitive.

Une tournée bretonne organisée par Femmes de Bretagne mène actuellement Pascale d'Erm dans quatre villes – Lorient, Brest, Morlaix et Rennes – entre le 27 novembre et le 10 décembre, où elle échangera avec le public à l'issue de chacune des projections. A Morlaix, la soirée-ciné sera précédée par une rencontre au lycée de Suscinio, dans le cadre de ses Rencontres Nature, entre Pascale d'Erm et les 25 élèves de la classe de 1ère STAV (sciences et technologies de l'agronomie et du vivant) puis par une séance de dédicace de son livre – du même nom que le film, NATURA (éd Les Liens qui libèrent) – à la librairie La Lettre Thé, entre 18h et 19h30.

Nous savons intuitivement que notre sentiment de bien-être est plus élevé dans la nature. Cela semble même être une évidence. Mais jusqu'à présent, les preuves scientifiques manquaient pour confirmer cette intuition...

Tourné au Japon, aux Etats-Unis (Stanford), au Canada, en Suède, en Allemagne et en Belgique et en France, NATURA raconte le formidable récit de ces chercheurs pionniers – biologistes, neuroscientifiques, médecins, experts en psychologie environnementale – qui sont en train de démontrer que « l'expérience de nature » stimule des ressources biologiques et psychiques insoupçonnées et représente une source inépuisable de bien-être physique et mental.

Trente ans après la première étude qui a révélé l'impact physiologique de la nature sur des patients en milieu

hospitalier (Sciences, 1984, Roger Ulrich), les chercheurs possèdent désormais suffisamment de preuves pour affirmer qu'une immersion, même brève, dans des environnements naturels (y compris urbains) régule tous nos paramètres physiologiques liés au stress, renforce notre système immunitaire naturel, nous aide à lutter contre la fatigue mentale, restaure nos capacités intellectuelles, améliore notre humeur, et constitue un puissant antidépresseur.

Ces résultats édifiants, racontés pour la première fois au grand public, pourraient faire évoluer en profondeur nos systèmes de santé publique, notre rapport à la santé, et au monde vivant.

Ce film lance un appel : il est urgent de prendre conscience des liens qui nous unissent au monde vivant, jusqu'au plus profond de notre corps et de notre esprit. La nature ne nous est pas seulement « bénéfique », elle nous est vitale, c'est le message de ces scientifiques qui en étudient l'impact sur les humains depuis 25 ans. Il faut la préserver à tout prix et exiger davantage d'espaces verts dans les villes, où vivent déjà plus de 50% de la population mondiale.

En immersion, le spectateur sera sollicité pour participer à l'expérience du film : la nature, même sur un écran, nous calme, régule notre pouls, réduit l'anxiété, et peut même nous rendre plus heureux !

Les deux co-réalisateurs

Pascale D'Erm est journaliste, réalisatrice, auteur spécialisée dans les questions de nature et d'environnement depuis une vingtaine d'années, elle a travaillé aux côtés de la Fondation Nicolas Hulot, de Yann Arthus Bertrand, de l'ex Cinquième, de France 3 Ouest ou Ushuaïa TV où elle dirigé les enquêtes.

Dans

l'édition, Pascale d'Erm a dirigé la collection « les

Nouvelles Utopies » chez Ulmer où elle a publié « Vivre ensemble autrement », « Vivre plus lentement », ou « Se régénérer grâce à la nature ». Elle aussi publié des ouvrages d'éco-citoyenneté chez Glénat (« Devenir écocitoyen »...) ou « Ils l'ont fait et ça marche, comment l'écologie change déjà la France » (les Petits matins, 2014) et « Sœur en écologie » en 2017 (Editions la Mer Salée).

NATURA, l'expérience de nature, comment elle soigne la santé physique, mentale et cognitive fait l'objet d'un livre paru début 2019 aux Liens qui Libèrent.

Bernard Guerrini est auteur, réalisateur, producteur, Après des études photographiques et cinématographiques, et deux années passées au cinéma des armées, Bernard Guerrini débute en 1983 sa carrière comme assistant réalisateur puis assistant opérateur et opérateur de prises de vues dans le cinéma.

Il se passionne très vite pour les films documentaires à caractère animalier, nature et ethnologique. Il réalise une quarantaine de films, entre 1985 et 2014. Il collabore également en tant que réalisateur à différentes émissions de télévision comme : □ « Adventure » présenté par Christopher Reeve (M6), « Dans la nature » avec Stéphane Péron (Canal+), « E=M6 » avec Caroline Avon (M6), « Ushuaïa Nature » avec Nicolas Hulot (TF1), « Voyage en terre inconnue » avec Frédéric Lopez (France 2)...

ADLTV & ALTER PRODUCTION présentent

NATURA

un film de PASCALE D'ERM & BERNARD GUERRINI

"Une contagieuse envie d'enlacer des arbres..."

TELERAMA

COMMENTAIRE PASCALE D'ERM. IMAGE BERNARD GUERRINI ET RAPHAËL PANNIER. SON JULIEN VOIGT. MUSIQUE ORIGINALE ALBA MUSIC.
MONTAGE THIERRY ANTOINE. ETALONNAGE LEONARD WARZOCHA. MIXAGE CHRISTOPHE MILLET. ANIMATION BAPTISTE QUENTIN.
POST-PRODUCTION SEBASTIAN GALLET. DIRECTION DE PRODUCTION STEPHANE RODIER. DISTRIBUTION INTERNATIONALE KWANZA.
UNE PRODUCTION ADLTV ET ALTER PRODUCTION AVEC LE SOUTIEN DE LA FONDATION LUNT ET PLANETE+ ECRIT PAR PASCALE D'ERM.

TERRE SAUVAGE

Institut
de Futurs
souhaitables

Lunt
Foundation

PLANETE +

kwanza+

**Une
enquête menée entre Asie, Amérique du Nord et Europe
Au Japon, Bains de forêts. Site de shinrin yoku, Forêts**

d'Okutama, d'Hinohira.

Ecole

Japonaise de médecine Tokyo

Centre pour les sciences de l'environnement, de la santé et de la Terre de l'Université de Chiba, Tokyo Nous rencontrons le **professeur Qing LI**, docteur en immunologie et le **professeur Miyazaki**, deux pionniers de l'étude des Bains de forêts depuis une vingtaine d'années...

A l'Université d'Uppsala, Suède. Nous découvrons ensuite les travaux de **Terry Hartig**, professeur de psychologie environnementale, pionnier des recherches sur l'environnement restaurateur et l'impact de l'expérience de nature sur nos fonctions cognitives et la lutte contre la fatigue mentale.

A l'Institut central pour la santé mentale de Mannheim, Allemagne. Pour comprendre l'impact de la nature versus du milieu urbain sur le cerveau nous allons à la rencontre du **professeur Andreas Meyer-Lindenberg** neuroscientifique de renommée internationale spécialisé dans l'étude de l'imagerie cérébrale. Il est l'auteur de l'étude publiée dans la revue Nature en 2011, au cours de laquelle il a utilisé l'IRM fonctionnel pour comparer les effets sur notre cerveau de la fréquentation de la ville versus de la nature.

A Stanford, Californie Etats-Unis. Nous nous rendrons aussi en Californie, pour rencontrer **Gretchen Cara Daily**, professeur de **Biologie à l'Université de Stanford**, et **Gregory Bratman**, diplômé de Stanford, professeur à l'Université de Washington. Ils sont les co-auteurs de l'étude pionnière qui a révélé l'impact de la nature sur les pensées « ruminatoires » précurseurs de dépression (« Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation »)

A l'Ecole Polytechnique Chalmers Göteborg, Suède. Rencontre avec **Roger Ulrich**. En 1984, **Roger Ulrich**, géographe et spécialiste de psychologie environnementale, publie un article

scientifique qui a fait date dans le magazine Science : View through a window may influence recovery from surgery. Le chercheur y démontre que les patients de l'hôpital de Pennsylvanie dont la fenêtre donnait sur une vue arborée ont récupéré plus vite et avec moins d'antidouleurs que ceux dont la chambre donnait sur un mur ou une cour. Nous rencontrons cet homme visionnaire...

A l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière, Pavillon de pédopsychiatrie, Paris, France. Anne Ribes a créé le premier jardin thérapeutique au pavillon des enfants et adolescents autistes de l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière...

A Louvain-La-Neuve (Belgique). Le professeur Eric Lambin est géographe, enseignant-chercheur à l'Université de Louvain-la-Neuve, affilié à l'Université de Stanford, en Californie, membre de l'académie des sciences des Etats Unis et de Belgique. Il a consacré la plus grande partie de ses travaux à étudier les relations entre les hommes et leur environnement. Il revient sur la quête de sens dans la nature, et la théorie de la Biophilie (Wilson).

En Colombie – Britannique, Vancouver, Stanley Parc, Vancouver Université de Colombie Britannique, Vancouver

Rencontre avec Cecil Konijnendijk enseignant-chercheur au département des ressources forestières de l'UBC, spécialiste international des forêts urbaines. Avec ses étudiants, il réalise la première carte d'expérience au Stanley park.

Rencontre avec Matilda van den Bosh, professeure à la School of Population and Public Health de l'University of British Colombie (UBC). Elle démarre un projet qui utilise des données géospatiales précises, croisées avec des données de santé publique pour évaluer le rôle de la biodiversité sur des maladies comme le stress ou le stress chronique.

Ecole forestière Fresh Air learning, Tricia Edgar dirige cette école forestière où les enfants reçoivent les enseignements en

pleine forêt. Elle nous résume sa philosophie et sa pédagogie pour reconnecter les enfants à la nature.

Des scientifiques internationaux en pointe sur ce sujet

Les scientifiques pionniers rencontrés dans ce film se sont encore rarement exprimés sur le sujet dans les médias et leurs résultats sont largement inédits pour le grand public.

• **Yoshifumi Miyazaki. Directeur adjoint du Centre pour les sciences de l'environnement, de la santé et de la Terre de l'Université de Chiba, à Tokyo (Japon).** L'un des premiers scientifiques à avoir étudié et quantifier les effets des « bains de forêts » sur les paramètres physiologiques liés au stress.

• **Qing Li. Professeur en immunologie, Ecole Japonaise de médecine, Tokyo (Japon).** Le premier scientifique à avoir révélé le pouvoir des arbres sur l'immunité naturelle.

• **Andreas Meyer-Lindenberg. Directeur de l'Institut Central pour la Santé Mentale de Mannheim (Allemagne).** Neuroscientifique de renommée internationale sur les liens neurologiques entre la nature et notre cerveau.

• **Terry Hartig. Professeur de psychologie environnementale, Institute for Housing and Urban Research, Université d'Uppsala (Suède).** Scientifique pionnier de renommée. Spécialiste de la notion « d'environnement restaurateur », de la régénération cognitive dans la nature dans la lignée des travaux des Kaplan sur l'attention dirigée.

• **Gretchen Daily. Professeur de sciences environnementales au département de biologie de Stanford.** Co-auteur de l'étude « Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation ». Co-directrice du Natural Capital Project,

membre de l'académie nationale des sciences, récompensée par de nombreux prix (Blue Planet Prize, International Cosmos Prize, etc), auteur de plus de 200 publications scientifiques.

•**Gregory Bratman, Professeur de Nature, Santé et Loisirs, Université de Washington (EU).** Coauteur de l'étude « Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation » coordonnée avec une équipe de psychologues environnementaux, géographes, et chercheurs en sciences sociales.

•**Eric Lambin, Enseignant-chercheur de géographie environnementale à l'Université de Louvain-la-Neuve (Belgique) affilié à l'Université de Stanford (Department of Environmental Earth System Science).** Auteur notamment d'« Une écologie du bonheur » (éditions le Pommier).

•**Roger Ulrich, Professeur senior d'architecture à l'Ecole polytechnique Chalmers Göteborg (Suède).** Géographe, spécialiste de psychologie environnementale, le premier scientifique à avoir mis en évidence scientifiquement l'impact positif d'une vue arborée sur l'état médical des patients en milieu hospitalier (View through a window may influence recovery from surgery, Sciences, 1984).

•**Anne Ribes, infirmière-jardinière, association Belles Plantes.** Pionnière dans la création de jardins de soin thérapeutiques en France. Créatrice et animatrice de l'atelier de jardinage thérapeutique du service de pédopsychiatrie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière.

•**Cécil Konijnendijk. Professeur de foresterie urbaine à l'Université de Colombie Britannique, Vancouver (Canada).**

•**Matilda**

Van den Bosh, Docteur en médecine et aménagement du paysage à l'Université de Colombie Britannique, Vancouver

(Canada).