

# Santé

Un nombre croissant d'études démontrent que la biodiversité produit de nombreux effets positifs sur la santé: les espaces verts incitent à exercer une activité physique, à passer du temps avec ses amis et ses proches et à se détendre. Non seulement c'est agréable, mais cela agit, on le sait, contre les maladies cardiovasculaires, le stress, la fatigue, les angoisses, les dépressions, le diabète et l'obésité.

La dose quotidienne de nature est particulièrement importante pour la population urbaine. Les enfants en particulier ont besoin d'espaces extérieurs proches de la nature et riches en biodiversité. Une étude nationale menée au Danemark auprès de plus de 900 000 personnes a révélé que les enfants qui avaient grandi sans contact avec des espaces verts pouvaient avoir un risque jusqu'à 55% plus élevé de développer un trouble psychique et ce indépendamment des effets produits par d'autres facteurs de risque connus.

Une nature diversifiée héberge en outre beaucoup de microorganismes différents. Ceux-ci favorisent le développement de notre système immunitaire. De forts indices suggèrent que des environnements riches en microbes protègent contre les inflammations et les maladies auto-immunes. Selon les chercheurs, l'absence de contact avec une grande variété de microbes pourrait être responsable du regain de sensibilité aux inflammations et aux allergies.

Source: La biodiversité, gage de santé?