

# Parce que le contact de la nature est bon pour la santé du cerveau

Rendez-vous le week-end prolongé du 6,7,8 mai 2023, dans les plus beaux parcs et jardins de France pour le Neurodon



Pour la 20<sup>ème</sup> année consécutive, la Fédération pour la Recherche sur le Cerveau s'associe avec le Comité des Parcs et Jardins de France afin d'organiser l'opération « Jardins Ouverts pour le Neurodon ». Alors que le bien-être de la planète et ses habitants est au cœur des débats générationnels, il a été prouvé scientifiquement que le contact de notre cerveau avec la nature est bénéfique pour notre santé.

Le mois de mai est une période pour profiter de la beauté de la nature et des beaux jours qui débutent. Des dizaines de parcs et jardins d'exception dans toute la France ouvriront leurs portes aux visiteurs afin de collecter un maximum de fonds au profit de la Recherche sur le Cerveau. Historiquement, ce sont principalement les jardins de l'Ouest (Bretagne, Normandie, Pays de Loire) qui participent à l'opération mais quelques jardins indépendants couvrant le territoire national ont également répondu présents" : notamment en Languedoc-Roussillon. Cette opération a été pensée afin que chacun et chacune puisse découvrir le patrimoine français de manière utile. Pour chaque ticket d'entrée acheté, 2€ sont reversés à la recherche sur le cerveau.



En permettant la découverte des plus beaux parcs et jardins de notre pays, la FRC et le CPJF souhaitent sensibiliser le public à la nécessité de mieux connaître le cerveau pour mieux le guérir, ou du moins mieux le préserver.

## LES JARDINS OUVERTS POUR LE NEURODON EN PRATIQUE

Pour l'édition 2023, les organisateurs de l'évènement attendent plus de 15 000 visiteurs tout au long du week-end dans les départements mobilisés.

Pour retrouver la liste des jardins participants ainsi que les dates et horaires d'ouverture :

➤ Rendez-vous sur notre page événement : [JARDINS OUVERTS POUR LE NEURODON](#)

## 20 ANNEES CONSECUTIVES DE COLLECTE POUR LA RECHERCHE SUR LE CERVEAU

À l'occasion de cette nouvelle édition, la FRC revient sur le bilan positif et prometteur des opérations précédentes :

- Plus de 610 000 € de dons reversés à la FRC pour soutenir la recherche
- 307 000 visiteurs accueillis



## LA NATURE ET LE CERVEAU : Une affaire qui marche !

La nature est l'essence même de la vie, son contact est bénéfique pour notre cerveau, cet organe qui fait notre personnalité, notre équilibre de vie, et surtout notre humanité !

Les chercheurs expliquent que les personnes ayant vécu leur enfance dans un environnement plus rural qu'urbain seraient moins sujettes à développer une maladie mentale à l'adolescence ou à l'âge adulte. **L'exposition à la nature agit sur le fonctionnement du cerveau dès le plus jeune âge, et permettrait un bon développement cérébral chez les jeunes enfants.**

Une étude danoise\* a été menée sur près d'1 million d'individus en comparant leur exposition à la nature et l'apparition chez certains, de troubles psychiatriques. Résultat : les enfants qui grandissent en milieu urbain auraient 55 % plus de risques de développer de tels troubles. Et en effet, les médecins ont pu constater qu'il existe une proportion plus élevée de maladies psychiatriques (*dépressions, troubles anxieux, schizophrénie*) en milieu urbain. **Vivre en ville permet généralement un meilleur accès aux soins et à l'éducation mais son environnement est composé de facteurs de stress importants : pollutions, nuisances visuelles et auditives... le cerveau est agressé et se repose peu !**

Plusieurs travaux montrent d'ailleurs que les jardins agissent sur nos mécanismes biologiques de manière positive : gestion du stress, sommeil, appétit et bien-être mental. Des chercheurs aux Etats-Unis\*\* ont découvert chez des participants en bonne santé qu'**une brève expérience avec la nature, à savoir une marche de 90 minutes dans un cadre naturel, diminuait la rumination** (*la pensée répétitive axée sur les aspects négatifs du soi*), une manifestation connue de certaines affections mentales notamment la dépression. Ils ont également mis en évidence **une diminution de l'activité neuronale d'une partie précise du cerveau, le gyrus cingulaire antérieur, suractivé chez les personnes ayant tendance à la rumination mentale**. Se promener dans un espace vert apporterait donc un moment de repos pour notre cerveau. Par ailleurs, des neurologues allemands\*\*\* ont montré qu'**un cerveau bien aéré présenterait plus de matière grise dans le cortex dorsolatéral-préfrontal droit**, une zone impliquée dans la planification des actions et le contrôle cognitif. Sachant que de nombreux **troubles psychiatriques** seraient associés à une réduction de matière grise dans cette zone du cerveau, voilà une autre bonne raison de se mettre au vert régulièrement !

Il y a peu de temps, des jardins à visée thérapeutique ont vu le jour et fait leur preuve sur des patients atteints de maladie du cerveau telle que la maladie d'Alzheimer. Des projets de recherche menés au CHRU de Nancy ont permis de démontrer plusieurs effets bénéfiques pour les patients : meilleure autonomie, amélioration des capacités cognitives, de l'appétit et du sommeil, réduction des troubles du comportement, de l'agressivité et l'agitation. Des effets positifs ont également été observés chez le personnel soignant avec une diminution de burn-out.

**Le spectre des pathologies pour lesquelles la présence d'un environnement naturel serait bénéfique est large : maladies neurodéveloppementales (l'autisme), maladies psychiatriques (dépression, psychoses, troubles alimentaires) et maladies neurologiques.**

\*Etude menée à l'université Aarhus, publiée dans la revue américaine PNAS – 25 février 2019

\*\*Etude coordonnée par le chercheur James J. Gross à l'Université de Stanford – Département de Psychologie

\*\*\* Spend time outdoors for your brain – an in-depth longitudinal MRI study. Kühn et al. The World journal of Biological Psychiatry, Juillet 2021.



## AXE DE RECHERCHE 2019-2022 : Le cerveau et son environnement



*« Tout comme les autres organes du corps humain, le cerveau est sous l'influence de son environnement. Le cerveau est certes protégé par certains éléments comme la boîte crânienne, mais il n'est pas pour autant totalement isolé. Ainsi, le rôle des facteurs environnementaux dans la genèse, le déclenchement ou l'aggravation du cours évolutif de nombreuses maladies neurologiques ou psychiatriques est un sujet d'intérêt grandissant pour la recherche sur les maladies du cerveau ».*

*Marie-Odile KREBS, Présidente du Conseil Scientifique de la FRC 2023, psychiatre et chef d'équipe à l'Institut Psychiatrie et Neurosciences à Paris.*

En 2019, la Fédération pour la Recherche sur le Cerveau a financé des projets de recherche en neurosciences sur la thématique « Le cerveau agressé par son environnement », sur lesquels **les chercheurs s'investissent en ce moment massivement pour comprendre comment certains facteurs de notre environnement peuvent impacter directement notre cerveau**. La FRC soutient actuellement 14 projets dans ce domaine, notamment des travaux sur « **les effets des pesticides sur les cellules du cerveau** » ou encore « **les effets de l'alimentation sur la mémoire** ».

Devant des résultats très intéressants et prometteurs, la FRC Neurodon a décidé de consacrer son Appel à Projets de recherche 2020 sur une thématique en continuité avec le cerveau et son environnement : « **Le cerveau protégé de/par son environnement** », en 2021 sur la thématique « **Le cerveau et l'environnement interne du corps** » afin de se pencher sur les altérations de la propre nature de l'Homme causant des dommages sur le cerveau, et enfin en 2022 sur la thématique « **L'adaptation du cerveau à son environnement** » pour mieux connaître les surprenantes facultés d'adaptations de notre cerveau (selon les comportements de vie, l'âge, les sens, certains handicaps...). 2022 a clôturé la grande thématique que nous avons soutenue sur le cerveau et l'environnement. Les projets de recherche financés sont en cours et les premiers résultats seront connus fin 2023. La FRC et ses membres inaugurent un nouveau programme triennal de soutien aux travaux de recherche sur le thème : « Au croisement des maladies du cerveau ». En effet, les pathologies neurologiques et psychiatriques présentent de nombreux points communs. Elles présentent ont des facteurs de risques et des causes similaires, des symptômes souvent analogues et des approches thérapeutiques communes. Mieux comprendre ces éléments identiques permettra de mieux lutter contre les maladies de notre système nerveux central qui touchent des millions de personnes et leurs proches. Il faut continuer d'aider la recherche.

### LA FRC NEURODON

Créée en 2000, FRC Neurodon a pour objectif de permettre aux chercheurs en neurosciences de faire avancer la compréhension sur le fonctionnement du cerveau humain pour remédier à ses dysfonctionnements de nature neurologique et psychiatrique. Elle fédère 6 associations et fondations membres sur la thématique commune du cerveau : AMADYS (dystonie), Fondation ARSEP (sclérose en plaques), FFRE (épilepsie), Fondation Paralysie Cérébrale, France Parkinson, UNAFAM (maladies psychiques) et souhaite représenter l'ensemble des pathologies du cerveau.

Elle a **deux missions** :

- **Soutenir et orienter** la recherche en neurosciences dans toute la France. En 20 ans, la Fédération a financé 446 projets de recherche dans 160 instituts français, pour un montant total de plus de 30 millions d'euros.
- **Sensibiliser** tous les publics à l'importance de comprendre et connaître le cerveau. Le cerveau est un organe dont il faut prendre soin, la FRC prend régulièrement la parole dans les médias à ce sujet.



## LE COMITE DES PARCS ET JARDINS DE France (CPJF)

Le Comité des Parcs et Jardins de France a pour but de soutenir et de développer le réseau des parcs et jardins de France. Il fédère toutes les associations régionales et départementales de parcs et jardins. Il définit avec elles les besoins spécifiques des propriétaires et des gestionnaires de parcs et jardins, il les représente auprès des administrations régionales, nationales et internationales.

A travers son réseau d'associations, le Comité des Parcs et jardins de France vise à la protection, la restauration, l'amélioration, la sauvegarde et la mise valeur des parcs et jardins publics ou privés et leur patrimoine végétal et architectural, à assurer les conditions économiques de leur pérennité, et à les faire connaître en France et dans le monde, pour mettre en valeur l'art des jardins, avec le souci d'apporter une contribution essentielle à la préservation de notre environnement et de la biodiversité végétale et animale. Il vise également à réunir et à informer les amateurs qui souhaitent découvrir ou mieux connaître ce patrimoine, s'initier à l'art du jardin, aux bonnes pratiques d'entretien et à la gestion durable des parcs et des jardins, en particulier dans le contexte du changement climatique.

## CONTACTS PRESSE

---

### **Fédération pour la Recherche sur le Cerveau**

Anne-Marie SACCO

01.58.36.46.42

amsacco@frcneurodon.org

### **Comité des Parcs et Jardins de France**

Geoffroy DE LONGUEMAR

06.20.79.62.37

vp@cpjf.fr

