

## **L'écothérapie" permet de lutter contre la dépression, selon une étude Société**

Posté par: Visiteur

Publié le : 15-05-2007 01:23:22

**Une promenade dans la nature permet de réduire la dépression et de restaurer la confiance en soi, selon une étude publiée lundi, qui souligne que l'écothérapie" devrait être considérée comme un traitement à part entière.**

Pour cette étude intitulée "Ecothérapie: l'agenda vert pour la santé mentale", des chercheurs de l'université d'Essex (est de l'Angleterre) ont comparé les bénéfices pour les personnes souffrant de dépression de trente minutes de promenade dans la campagne avec la même durée dans un centre commercial.

Selon l'association britannique spécialisée dans les problèmes de santé mentale Mind, cette étude a produit des résultats "surprenants": le niveau de dépression de 71% des promeneurs dans la nature a baissé et pour 90%, la confiance en soi a progressé.

En revanche, après avoir évolué dans un centre commercial, 45% des personnes ont présenté une diminution du niveau de dépression tandis que 22% étaient davantage déprimés.

De plus, 50% des personnes étaient plus tendues et 44% ont rapporté une baisse de leur amour-propre.

L'environnement campagnard s'est également montré positif pour les personnes souffrant de divers problèmes de santé mentale: pour 94% des participants, les activités dans la nature ont entraîné une amélioration de leur état, et 90% ont indiqué qu'associer nature et exercice avait le meilleur effet.

Paul Farmer, directeur général de Mind, a estimé que l'écothérapie était "une option de traitement crédible, cliniquement valide et qui (devait) être prescrite par les médecins, particulièrement quand pour de nombreuses personnes l'accès aux anti-dépresseurs est extrêmement limité".

"Nous ne disons pas que l'écothérapie doit se substituer aux médicaments mais que le débat doit s'élargir", a-t-il ajouté.

La prescription d'anti-dépresseurs par les généralistes est au plus haut avec 31 millions d'ordonnances en 2006 au Royaume-Uni, soit une hausse de 6% en un an. Le coût pour le NHS, système public de santé, a été de 291,5 millions de livres (427,36 millions d'euros).

Quelque 1,5 million de Britanniques entre 16 et 75 ans souffrent de dépression --responsable de 70% des suicides--, et 2,7 millions d'angoisses.

Source : AFP