

## Selon une étude récente, vivre à la campagne est vraiment plus sain que vivre en ville

Créé le 5 juillet 2011  
Mis à jour le 12 mars 2013  
Écrit par folamour

***On s'en doutait... Maintenant c'est établi... Mais après ce n'est pas qu'une question de choix mais aussi de possibilité. Ce que je peux vous donner comme piste, c'est mon retour d'expérience. J'ai switché il y a 10 ans d'une vie citadine à un petit village de 2000 habitants. Jamais, je dis bien jamais (si j'en ai la possibilité) je ne changerai d'environnement... Small is beautiful... Croyez-moi... Et la ville... La fameuse « grande ville », n'est jamais loin...***

**Vivre à la campagne est vraiment plus sain que vivre en ville**



(NaturalNews) Une alimentation saine, de l'exercice, beaucoup de sommeil – et échapper à la jungle de béton de la vie citadine. Toutes ces choses contribuent à une vie plus saine et moins stressante, selon de nouvelles recherches.

Alors que les citadins l'ont longtemps soupçonné, les scientifiques ont en fait identifié ce qui rend la vie dans la grande ville tellement plus, eh bien, malsaine. Ils disent que leur recherche a constaté que les parties du cerveau qui traitent du stress et de l'émotion ne supportent pas trop bien les foules.

Cela pourrait expliquer pourquoi les gens qui sont nés et ont grandi dans les grandes villes sont plus sujets à la dépression, ont plus d'anxiété avec une incidence plus élevée de la schizophrénie, disent les scientifiques.

Et tandis que les chercheurs derrière l'étude ne savent pas vraiment pourquoi les villes ont autant d'effets négatifs sur les gens, ils savent que les gens se portent mieux quand ils sont dans les environs de nombreux espaces verts. Une telle exposition réduit le stress, nous rend moins vulnérables à la dépression, et stimule globalement la santé.

*« De précédents résultats ont montré que le risque de troubles anxieux est de 21 pour cent plus élevé pour les gens de la ville, qui ont aussi une augmentation de 39 pour cent de troubles de l'humeur, » a déclaré le D<sup>r</sup> Jens Pruessner du Douglas Mental Health University Institute au Québec, qui a aidé à mener l'étude.*

*« En outre, l'incidence de la schizophrénie est presque double pour les individus qui sont nés et ont grandi dans les villes. Ces valeurs sont une cause de préoccupation, » a t-il ajouté.*

Pruessner, avec des collègues de l'Université de Heidelberg en Allemagne, ont contrôlé les ondes cérébrales d'adultes qui ont essayé de résoudre des problèmes de calcul mental sous pression. Les examens par IRM de sujets qui ont vécu dans des villes ont réagi très différemment au stress, ont découvert les chercheurs – qui ont publié leurs conclusions dans la revue Nature.

L'étude a révélé que la région du cerveau – l'amygdale, qui est en rapport avec l'humeur et les émotions – était beaucoup plus active chez les citadins.

De plus, ceux qui vivent dans les grandes villes avaient aussi un cortex cingulaire plus actif, ce qui aide à réguler le stress, tandis qu'ils cherchaient à résoudre leurs problèmes mathématiques.

Les chercheurs ont déclaré qu'une étude plus vaste serait nécessaire pour confirmer leurs résultats, car ils ne savent pas exactement pourquoi les villes peuvent entraîner le genre de problèmes de santé, qu'elles semblent causer. Cela dit, d'autres études ont montré que les personnes qui vivent dans les zones rurales sont moins sujettes à des crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux – deux conditions connues pour être exacerbées par le stress et l'anxiété.

Une étude, de l'Université d'Essex en Grande-Bretagne, a montré que passer seulement cinq minutes dans des espaces verts réduit le stress.

Donc, ça semble simple : Si vous voulez réduire votre anxiété et vivre un peu plus longtemps, vous feriez mieux de renoncer à cette vie citadine.

Source : [naturalnews](#), [Info Guerrilla](#)

<http://www.crashdebug.fr/index.php/diversifion/3451-selon-une-etude-recente-vivre-a-la-campagne-est-vraiment-plus-sain-que-vivre-en-ville>