

Une résolution facile à tenir

Janvier est le mois des bonnes résolutions : cesser de fumer, maigrir, pratiquer régulièrement un sport, finaliser un texte, etc. On y croit fermement, on est convaincu de tenir les promesses qu'on s'est faites.

Puis les jours passent et les effacent...

En ce début d'année je vous propose une résolution facile et agréable à tenir, faire une cure de vitamine NAT.

Elle ne coûte rien, ne demande aucun effort et ses bienfaits sont immédiats.



De quoi s'agit-il ? D'un simple contact avec la nature

(Vitamine NAT = nature)

La sagesse populaire conseillait déjà de « *prendre un bon bol d'air* » pour être en forme ou se changer les idées.

Des recherches viennent de montrer que ce conseil était frappé au coin du bon sens. En effet, il est aujourd'hui prouvé que le contact avec la nature améliore notre santé mentale et physique.

Des chercheurs se sont aperçu, par exemple, qu'après deux promenades en forêt, l'immunité des marcheurs s'améliore étonnamment. Leur souffle et leur mémoire aussi.

Mais ce n'est pas tout ! Comme tonitruent les publicitaires.

D'autres chercheurs de l'université de Melbourne ont observé qu'admirer la nature augmente la concentration et la créativité.

Donc, pour nous qui écrivons des fictions et sachant que marcher apporte des idées, impossible de passer à côté d'une cure de Vitamine NAT.

Cherchez bien, il se trouve toujours toujours un petit coin de verdure pas loin de chez soi.

Mais peut-être habitez-vous dans une mégapole, dans ce cas il

ne vous reste plus qu'une résolution à prendre : écrire, chaque jour, quelques lignes à l'encre verte avant de rejoindre votre clavier rétro éclairé...