

Mettre son cerveau au vert

Écriture et nature



Les patients se rétablissent plus vite lorsque la fenêtre de leur chambre donne sur la nature.

Marcher dans la bonne terre améliore notre réponse au stress.

Le jardinage réduit les symptômes psychologiques.

La thérapie par l'horticulture [soigne](#) certaines maladies mentales.

Sachant qu'on a calculé que **les écrivains passent plus de temps enfermés que la plupart des détenus en prison.**

Profitez vite du droit d'aller où bon vous semble et mettre votre cerveau au vert.

Oubliez pour un temps stylos et claviers, courez voir la feuille en hiver.

Vous aurez peut-être [un coup de coeur](#).