

## Exercice n° 71

## Soins par les plantes



Vous n'avez pas de jardin, mais vous adorez les plantes d'intérieur. Chez vous, c'est quasiment une forêt tropicale. Au bureau, vous avez dû vous contenter d'une orchidée, splendide, sur laquelle vos yeux se posent avec plaisir quand l'écran de l'ordinateur les fatigue. Vous leur consacrez du temps, à vos plantes ! Vous les soignez non pas avec des antibiotiques mais avec des solutions biologiques pour les débarrasser des vilains parasites qui ne manquent pas de les envahir à chaque printemps, vous les nourrissez avec de l'eau pure et des éléments nutritifs adéquats, vous les lavez pour que leurs feuilles soient particulièrement brillantes, vous les rempotez quand elles grandissent, vous leur parlez, vous leur faites écouter de la musique, vous ne les promenez pas mais vous les aérez un maximum, bref, vous les chouchoutez ! D'ailleurs, elles sont magnifiques et suscitent l'admiration de tous vos invités.

Mais, en échange, elles ne sont pas ingrates ! Elles vous apportent sérénité, c'est scientifiquement prouvé !

Quand on entre dans une pièce, la présence de verdure apporte détente, bonne humeur et sérénité, surtout chez les personnes sensibles à la nature, aimant la marche et les promenades en forêt. Selon ces mêmes études, dans le cadre du travail, les salariés se plaignent moins dans un environnement végétalisé, la présence de plantes semblant limiter les méfaits du stress tout en favorisant la

concentration car on a une autre chose à regarder que son écran d'ordinateur. À la maison, elles font oublier les tracas du quotidien car il faut s'occuper d'elles sinon elles meurent. C'est d'ailleurs un appui thérapeutique reconnu pour les personnes âgées, leur donnant un objectif et une responsabilité dans leur journée. Cela peut entretenir encore leur vigilance déficiente quand la présence d'un animal est devenue trop difficile à gérer et que les enfants, petits-enfants sont trop accaparés par leurs propres vies pour se soucier d'elles. Dans tous les cas, cependant, inutile de les avoir en permanence sous le nez, car on aurait l'effet inverse, en ne voyant plus qu'elles ! Enfin, il est bien évident qu'en cas d'allergie à toute espèce feuillue, le résultat sera nettement moins positif !

Les boutiques de fleuristes fleurissant à chaque coin de rue, les grands magasins spécialisés dans la vente de végétaux multipliant leurs présence et surface, il ne vous reste donc plus qu'une chose à faire : vous y rendre pour y rencontrer la plante de votre vie !

### **Questions**

1. Le titre pouvait-il vous faire penser à autre chose ? À quoi ?
2. Croyez-vous à cette vertu thérapeutique des plantes ?
3. Pouvez-vous citer de mémoire une qualité apportée par les plantes dans une pièce ?
4. Avez-vous « la main verte » ?