

17 Juin 2014

Influence des plantes d'intérieur et d'extérieur



M. Jordy STEFAN
Psychologue
Doctorant laboratoire CRPCC/LESTIC
Université de Bretagne Sud



Plan de présentation

- ◆ 1- Influence des plantes sur la santé
- ◆ 2- Influence des plantes sur la productivité/cognition
- ◆ 3- Influence des plantes sur les relations sociales
- ◆ 4- Nos travaux, influence des plantes sur la santé et sur les comportements altruistes

Influence des plantes sur la santé



Plantes et santé

- ◆ Vue sur nature vs. bâtiment après opération
 - ◆ Temps d'hospitalisation plus faible (-2,83 jours)
 - ◆ Baisse de la prise d'analgésiques

Ulrich (1984)

Plantes et santé

- ◆ Plantes dans chambre d'hôpital
 - ◆ Baisse du temps d'hospitalisation (-0,31 jours)
 - ◆ Baisse de la prise d'analgésiques

Park & Young (2009)

Plantes et santé

- ◆ Plantes dans chambre d'hôpital
 - ◆ Baisse pression systolique
 - ◆ Baisse de l'anxiété (questionnaire)
 - ◆ Baisse des douleurs ressentis
 - ◆ Chambre est jugée plus favorablement

Park & Mattson (2008)

Plantes et santé

- ◆ Plantes en classe et problèmes de santé



Fjeld (2000)

Plantes et santé

Symptômes	Baisse rapportée
Fatigue	9%
Sensation tête lourde	15%
Migraine	37%
Problème de concentration	16%
Irritation des yeux	30%
Sensation d'étouffement	36%
Sensation de bouche sèche	17%
Toux	4%
Rougeur (visage)	25%
Démangeaison du cuir chevelu	20%
Main sèche/irrité	21%

Plantes et santé

- ◆ Lieu d'habitation et nature
 - ◆ Etude sur 400 000 personnes
 - ◆ Compare 10% et 90% espaces verts entourant habitation

Mass et al. (2009)

Plantes et santé

Maladies	Différences
Douleurs intenses dos	33,4
Douleurs dos nuques	19
Infection respiratoire	16
Douleurs intenses nuques	12,3
Dépression	8
Troubles anxieux	8
Asthme	6
Migraines, maux de tête	6
Infections urinaires	3,8
Douleurs bras	3,7
Diabètes	2

Plantes et santé

- ◆ Plantes en classe et absentéisme (santé)

- ◆ Nombre d'heures d'absence

- ◆ Sans plante : 5,99 heures

- ◆ Avec plantes : 2,15 heures

- ◆ Différence : **3,84 heures**

Han (2009)

Plantes et santé

- ◆ Plantes et résistance à la douleur
 - ◆ Tenir 5 minutes dans eau glacée
 - ◆ Sans plante : 30%
 - ◆ Avec plantes : 50%

Lohr & Pearsons-Mims (2000)

Plantes et santé

- ◆ Tâche stressante et plantes
 - ◆ Stress moindre pendant l'exécution de la tâche
 - ◆ Baisse s'accroît après exécution de la tâche

Lohr, Pearson-Mims & Goodwin (1996)

Plantes et santé

- ◆ Plantes et représentation de plantes sur stress
 - ◆ Présence de plantes fait baisser le stress
 - ◆ Pas de différence entre les conditions plantes et plantes médiatisées

Beukeboom, Langeveld & Tanja-Dijkstra (2012)

Plantes et santé

- ◆ Nature autour du lieu d'habitation
 - ◆ Plus grande satisfaction du lieu de vie
 - ◆ Plus grand sentiment de bien-être
 - ◆ La vue sur des éléments typiquement urbain
 - ◆ Baisse de la satisfaction du lieu de vie
 - ◆ Baisse du sentiment de bien-être

Kaplan (2001)

Plantes et santé

- ◆ Déménagement de la ville à la campagne
 - ◆ Meilleure santé mentale

Alcock, & al. (2014)

Plantes et santé

- ◆ Vue sur la nature depuis la prison
 - ◆ Moins de plaintes liées à la santé

Moore (1981)

Influence des plantes sur la productivité/cognition



Plantes et productivité

💧 Plantes et mémorisation

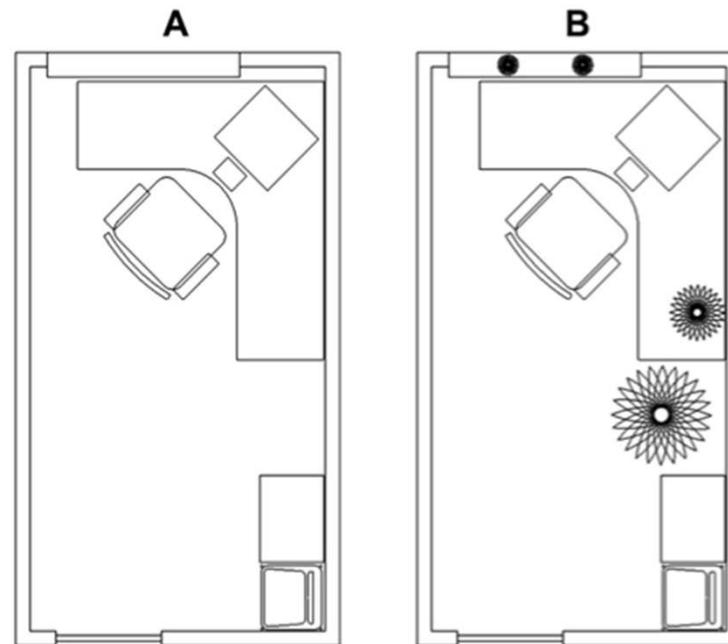


Fig. 1. Room arrangement for the no-plant condition (panel A) and the plant condition (panel B).

Plantes et productivité

- ◆ Les plantes produisent :
 - ◆ Meilleure mémorisation
 - ◆ Moins d'erreurs

Raanaas et al. (2011)

Plantes et productivité

💧 Plantes et apprentissage

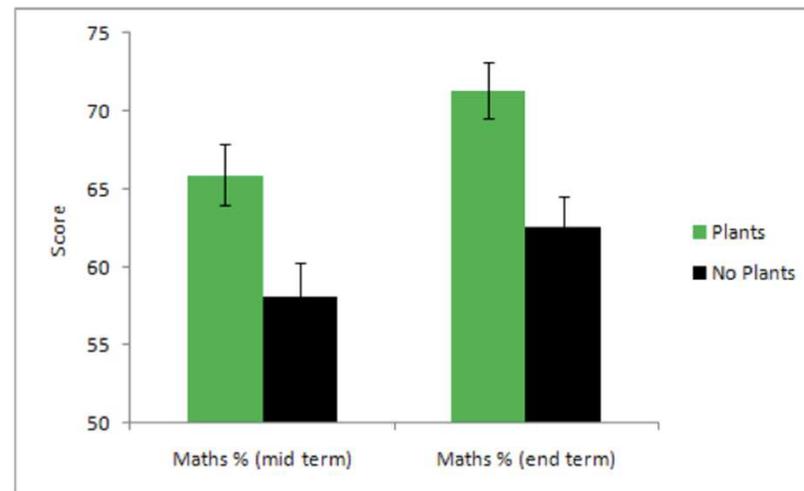


Figure 1. School A: Comparison of changes in mid-term and end of term mathematic scores in classes with and without plants. (Means and SE; n = 69–72.)

Daly, Burchett & Torpy (2010)

Plantes et productivité

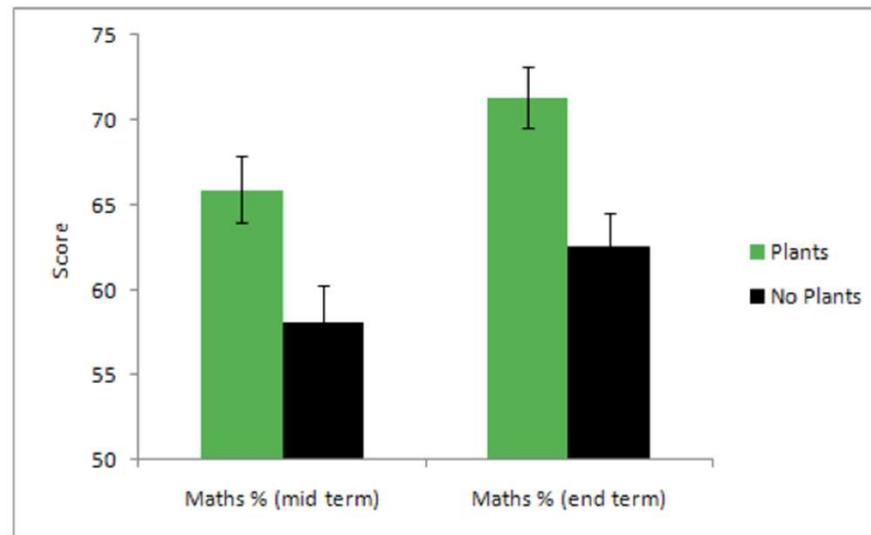


Figure 1. School A: Comparison of changes in mid-term and end of term mathematic scores in classes with and without plants. (Means and SE; n = 69–72.)

Plantes et productivité

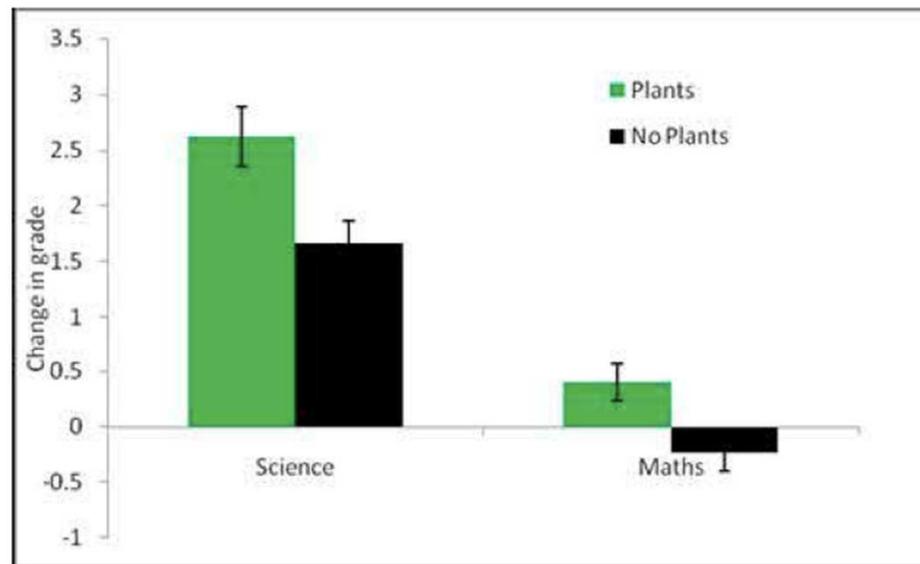


Figure 3. School B: Comparison of end of term science and mathematic grades, in classes with and without plants.(Means and SE; n = 149.)

Plantes et productivité

- ◆ Plantes au bureau
 - ◆ Plantes augmentent la productivité
 - ◆ Plus on met de plantes plus on est productif
 - ◆ Plantes diminuent les arrêts de travail
 - ◆ Plus on met de plantes moins on a d'arrêts

Bringslimark, Patil & Hartig (2008)

Plantes et productivité

- ◆ Vue de nature par la fenêtre du bureau
 - ◆ Vue sur arbres :
 - ◆ Plus de satisfaction au travail
 - ◆ Moins de stress
 - ◆ Peu importe le poste, âge, sexe

Shin (2007)

Plantes et productivité

- ◆ Vue de nature par la fenêtre du bureau
 - ◆ Vue arbres/parcs/verdure :
 - ◆ Diminue l'intention de quitter son emploi

Leather, Pyrgas, Beale & Lawrence (1998)

Plantes et productivité

- ◆ Plantes au bureau
 - ◆ Service de radiologie
 - ◆ Plantes sont mises dans le service

Fjeld (2000)

Plantes et productivité

Symptômes	Baisse rapportée
Fatigue	32%
Sensation tête lourde	33%
Migraine	45%
Nausées et vertiges	25%
Problème de concentration	3%
Irritation des yeux	15%
Sensation d'étouffement	11%
Sensation de bouche sèche	31%
Toux	38%
Rougeur (visage)	11%
Démangeaison du cuir chevelu	19%
Main sèche/irrité	21%

Influence des plantes sur les relations sociales



Plantes et relations sociales

- ◆ Plantes et inspiration

- ◆ Personnes exposées à la ville vs. nature
- ◆ On mesure aspirations :
 - ◆ Ville : Personnes tournées vers aspirations personnelles, financières et besoin d'être admiré
 - ◆ Nature : Personnes tournées vers les autres, les relations sociales et communautaires

Weinstein, Przybylski et Ryan (2009)

Nos travaux



Plantes et altruisme

◆ Auto-stop avec fleurs

	Male Hitchhikers		Female Hitchhikers	
	Flowers	No Flowers	Flowers	No Flowers
Male Motorists N= 1304	13.6% (49/361)	6.8% (25/370)	10.7% (31/289)	12.3% (35/284)
Female Motorists N= 696	10.5% (25/239)	1.3% (3/230)	8.2% (9/111)	7.2% (12/116)

Guéguen, Meineri, Stefan (2012)

Plantes et altruisme

- ◆ Aide et fleurs dans les cheveux (argent pour bus)
 - ◆ Rien dans les cheveux : 50,8%
 - ◆ Fleur dans les cheveux ; 76,7%

Stefan & Guéguen (2014)

Plantes et santé

- ◆ Influence des plantes sur la santé
 - ◆ Clinique Mutualiste de Lorient (56)
 - ◆ Réplication française
 - ◆ Mesures :
 - ◆ Anxiété
 - ◆ Stress
 - ◆ Emotions
 - ◆ Estime de soi

Merci de votre attention

M. Jordy STEFAN
Psychologue
Doctorant laboratoire CRPCC/LESTIC
Université de Bretagne Sud

