Les avantages de marcher pieds nus sur du bois selon la science.

Le bois a des propriétés qui nous aident à nous sentir à l'aise, et cela améliore la santé des gens, selon plusieurs études menées pour savoir comment le toucher d'un parquet en bois massif avec vos pieds ou vos mains affecte le système sensoriel.

Le stress de la vie moderne

L'environnement urbain crée un stress pour la majorité de la population. En 1950, moins d'un tiers de la population mondiale vivait dans des agglomérations urbaines. En revanche, en 2014, 54% de la population vit en zone urbaine. De nombreuses études montrent que le stress est plus élevé chez les personnes vivant en milieu urbain et par conséquent, de plus en plus de contacts avec les milieux naturels sont favorisés, ce qui réduit le stress et favorise la relaxation.

Le bois est un matériau naturel qui a toujours été utilisé dans la construction et la fabrication de meubles. Le bois aide les gens à se détendre, réduit le stress et présente des avantages pour la santé qui ont été démontrés par différentes études.

Marcher pieds nus sur le bois est-elle bénéfique ?

L'étude la plus récente menée au Japon par Harumi Ikei, Chorong Song et Yoshifumi Miyazaki, intitulée « Effets physiologiques du toucher du bois de cyprès Hinoki (*Chamaecyparis obtusa*) avec la plante des pieds » analyse les effets psychologiques dérivés du contact du bois avec la plante du pied, car le bois a été largement utilisé dans la fabrication de parquet en bois massif.

Dans une autre étude précédente, il a été démontré que le contact du bois avec la paume de la main réduit l'activité du cortex préfrontal, augmente l'activité du système nerveux parasympathique et réduit l'activité du cœur, ce qui signifie que le toucher du bois induit un état de relaxation psychologique.

L'étude réalisée pour analyser comment le toucher du plancher en bois avec la plante du pied affecte psychologiquement se concentre sur le bois de Hinoki, un bois de conifère largement utilisé au Japon. Dans cette étude, un matériau autre que le bois a également été utilisé; marbre pour analyser objectivement les résultats.

Afin d'analyser si le fait de toucher le bois avec la plante du pied induit un état de relaxation, l'activité d'activité du cortex préfrontal (en termes de concentration d'oxy-hémoglobine) et l'activité du système nerveux sympathique et parasympathique en termes des battements de cœur. Les résultats ont été obtenus en comparant les réponses physiologiques entre les deux matériaux (marbre et bois), avant et après avoir touché les matériaux. Lors du contact avec les lames en bois à travers la plante des pieds dans cette étude, ils démontrent les effets de relaxation physiologique du plancher en bois. De plus, des évaluations subjectives ont montré que la réponse au toucher du parquet était perçue comme plus « confortable », « détendue », « naturelle », « chaude », « inégale », « sèche » et « douce ».

Étude dans une chambre avec météo artificielle

Une autre étude a été menée auprès de 19 étudiantes japonaises âgées en moyenne de 21 ans. Cette étude a été menée conformément à la Déclaration d'Helsinki et conformément aux règlements du

Comité d'éthique du Centre pour l'environnement, la santé et les sciences du terrain, Université de Chiba, Japon.

Les effets physiologiques ont été mesurés dans une chambre avec un climat artificiel maintenu à 25 ° C, 50% d'humidité relative et 230 lux d'éclairage. Des capteurs de mesures physiologiques ont été placés sur le front et la poitrine de chaque participant. Après avoir reçu des informations sur le flux de mesure général, les participants ont touché l'échantillon avec la plante des pieds en utilisant un matériau simulé (panneau de plastique) en suivant la même procédure que pour la mesure réelle.

Les participants se sont reposés les yeux fermés pendant 60 s. En soulevant l'échantillon avec un élévateur à ciseaux, les participants ont touché passivement les échantillons avec la plante des pieds tout en gardant les yeux fermés pendant 90 s. Le contact s'est terminé en abaissant l'échantillon avec le pont élévateur à ciseaux. Par la suite, l'expérimentateur a changé l'échantillon de sol pour la mesure suivante, a placé un chiffon sur l'échantillon et a dit aux participants d'ouvrir les yeux.

Par la suite, des tests d'évaluation subjective ont été effectués sur les participants. La stimulation avec les matériaux postérieurs a été réalisée après une période de repos d'environ 5 à 7 min. Les matériaux ont été présentés dans un ordre aléatoire pour éliminer tout effet causé par la séquence de stimulation tactile.

En conclusion de ces études, sur la base des résultats, le contact avec le bois peut être efficace pour atténuer les conditions de stress dans la société moderne.

© Jesús del Ser y Cía, S.A.

<https://www.jesusedser.com/blog/fr/las-ventajas-de-caminar-descalzo-sobre-madera/>

Lien vers l'étude japonaise « Effets physiologiques du toucher du bois de cyprès Hinoki (Chamaecyparis obtusa) avec la plante des pieds » : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30274160/>