



NOTRE
cerveau
AIME
LE
bois

Une étude pionnière en IRMf sur
l'impact de différents matériaux
sur notre bien-être mental et physique.

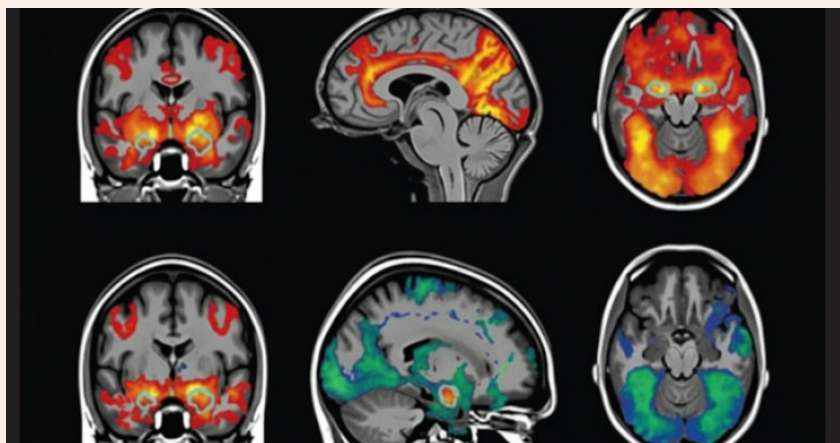
HOUT | BOIS



Le bois est utilisé depuis des siècles, mais son impact sur notre santé et notre bien-être n'a été étudié et compris scientifiquement que très récemment. Afin de démontrer scientifiquement les effets positifs d'un intérieur en bois sur le cerveau, nous avons demandé à **Neurensics** de mener une étude. Sous la supervision du neurologue **Prof. Dr Steven Laureys** et du directeur de recherche **Dr Steven Scholte**, une étude en IRMf a été réalisée, au cours de laquelle les participants ont été exposés à des intérieurs virtuels composés de divers matériaux. La conclusion est claire : le bois contribue favorablement à notre santé mentale et physique.

Notre cerveau aime le bois.





Une étude pionnière en IRMf sur l'impact de différents matériaux sur notre bien-être mental et physique

Au cours de l'étude, les réactions cérébrales à douze images d'intérieurs ont été mesurées, réparties en quatre types d'espaces :

- Salles de séjour
- Salles de classe
- Chambres d'hôpital
- Bureaux

Les participants ont été exposés, dans un scanner IRMf, à des images virtuelles d'intérieurs, tandis que leur activité cérébrale et leur rythme cardiaque étaient enregistrés.

Ils ont ensuite dû réaliser des tâches cognitives afin de mesurer l'activation des réseaux de créativité et de résolution de problèmes.



1 étude, 24 participants, 12 intérieurs



Et si le choix du matériau d'intérieur faisait bien plus que créer de l'ambiance ? Et s'il avait un impact direct sur notre niveau de stress, notre créativité et même notre capacité à résoudre des problèmes ?

Le Prof. Dr Steven Laureys, neurologue de renommée internationale et chercheur

sur la conscience humaine, et le Dr Steven Scholte, spécialiste des techniques de recherche en neuro-économie, ont étudié cette question scientifiquement. À l'aide de scanners IRMf, les réactions cérébrales de 24 participants ont été mesurées alors qu'ils observaient des intérieurs virtuels composés de trois matériaux dominants : bois, béton et plastique.



Le béton et le plastique suscitent plus souvent des émotions négatives, comme l'irritation, la colère et même l'aversion

Ensuite, les participants ont réalisé des tâches cognitives afin de tester l'impact des différents matériaux sur la créativité et la capacité de résolution de problèmes.

Qu'avons-nous découvert ?

Les résultats sont sans appel. Le bois génère davantage d'émotions positives, réduit les sentiments de stress, renforce la confiance et stimule même la créativité ainsi que la

capacité de résolution de problèmes. Le béton et le plastique, en revanche, provoquent plus souvent des émotions négatives, telles que l'irritation, la colère et même l'aversion. Dans des environnements où le bois est prédominant, nous observons une activation significativement plus élevée des réseaux responsables de la pensée créative et de l'attention ciblée.

En résumé : notre cerveau aime le bois.



“Les matériaux
naturels ont un
impact positif sur
le stress,
la concentration et
les performances
cognitives.”

Prof. Dr. Steven Laureys

Les scientifiques derrière l'étude

Prof. Dr. Steven Laureys

Neurologue et neuroscientifique



Le Prof. Dr Steven Laureys MD, PhD est un neurologue et neuroscientifique de renommée internationale, spécialisé dans l'étude de la conscience, du sommeil, du coma et de la neuroplasticité.

Il a obtenu son doctorat à l'Université de Liège, sur la conscience chez les patients dans le coma. Il est également professeur invité à la Harvard Medical School. Laureys est directeur de recherche au Fonds de la Recherche Scientifique (FNRS), fondateur du Coma Science Group et du centre GIGA Consciousness, où il mène des recherches avec des techniques avancées telles que l'IRM, l'EEG et la neurostimulation.

En 2024, il a obtenu une Chaire d'Excellence en recherche du Canada en Neuroplasticité à l'Université Laval.

Dr. Steven Scholte

Spécialiste en neuro-économie et en analyse comportementale




Le Dr Steven Scholte est le CEO et cofondateur de Neurensics, ainsi que maître de conférences à l'Université d'Amsterdam.

Il est spécialisé dans la mesure de l'activité cérébrale et dans le développement de modèles informatiques. Son parcours académique a débuté par des études en philosophie, biologie (MSc) et psychologie (MA) à l'UvA. En 2003, il a obtenu son doctorat avec une thèse intitulée Scene Segmentation.

En 2009, il a été nommé maître de conférences à l'UvA. En parallèle de ses activités académiques, il dirige le Spinoza REC MRI Centrum.





**Dans la sphère
domestique, le bois
apporte de l'harmonie.
Il stimule l'empathie,
la communication et
un comportement
orienté vers la recherche
de solutions.**





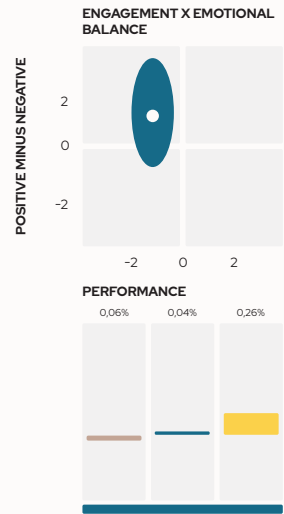
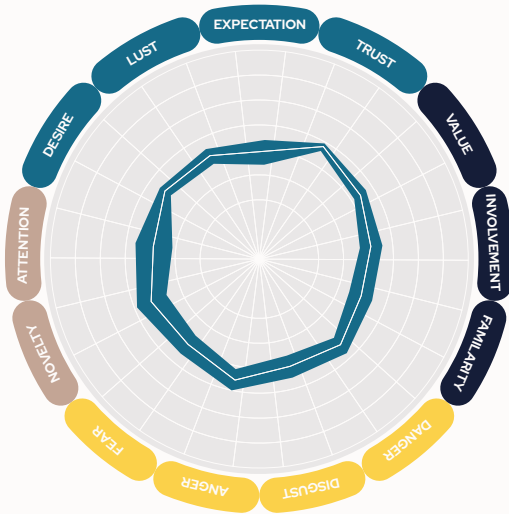
**L'IMPACT DU BOIS
PIÈCE PAR PIÈCE**

**Comment notre
cerveau réagit-il
à différents intérieurs ?**



LE BOIS AU BUREAU

**Plus de confiance
et de créativité**



Le bois comme matériau dans un environnement de bureau est inattendu, et c'est précisément ce qui le rend particulièrement efficace.

Les scans cérébraux montrent que les éléments en bois dans l'espace de travail renforcent la confiance, stimulent la créativité et améliorent les performances cognitives. Le résultat ?

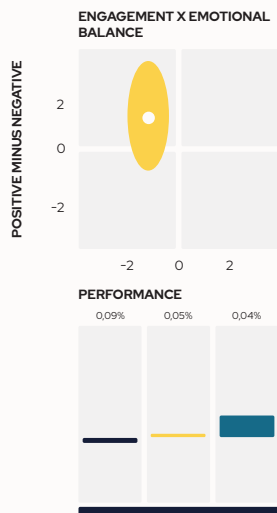
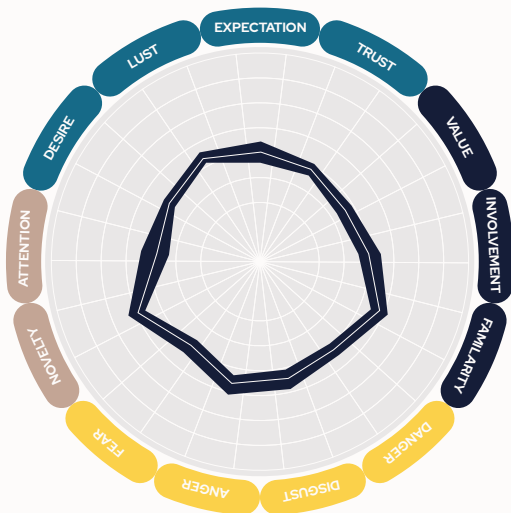
Les travailleurs dans un environnement de bureau en bois pensent de manière plus flexible, plus créative et résolvent les problèmes plus rapidement.

De plus, ils se sentent plus en sécurité et plus productifs, ce qui les incite à oser penser de façon plus innovante. Dans un bureau, le bois fait la différence entre distance et engagement, entre un espace de travail terne et un véritable vivier d'innovation.



LE BOIS EN CLASSE

La sensation d'être chez soi



Dans les salles de classe, le bois évoque surtout un sentiment de confiance, car il rappelle l'atmosphère chaleureuse de la maison.

Bien que l'impact sur les performances cognitives soit moins marqué que dans les bureaux ou les espaces de vie, un environnement en bois et chaleureux aide néanmoins à réduire le stress et à mettre les élèves à l'aise.

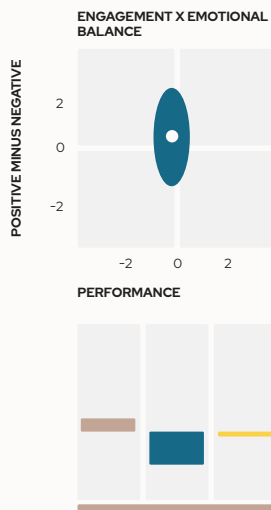
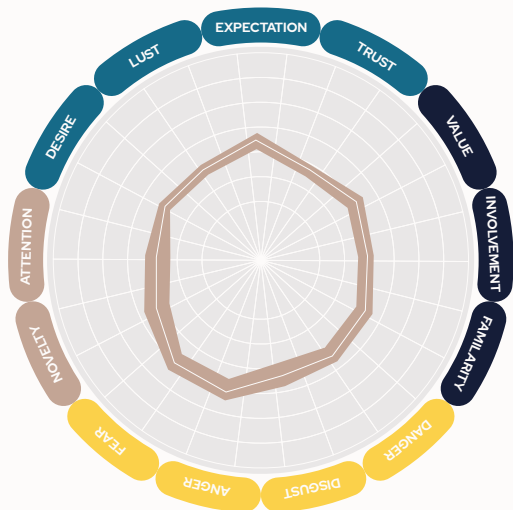
Ce sentiment de sécurité est comparable à celui du foyer, où ils se sentent plus détendus.

Cela contribue indirectement à un climat d'apprentissage plus agréable, dans lequel les élèves peuvent mieux se concentrer et progresser.



LE BOIS À LA MAISON

Intelligence émotionnelle et meilleure communication



Les espaces de vie riches en bois renforcent les capacités de résolution de problèmes dans des contextes sociaux et émotionnels.

Le bois transforme une maison en bien plus qu'un simple lieu d'habitation : il en fait un véritable environnement de vie en commun. Dans la sphère domestique, le bois apporte de l'harmonie.

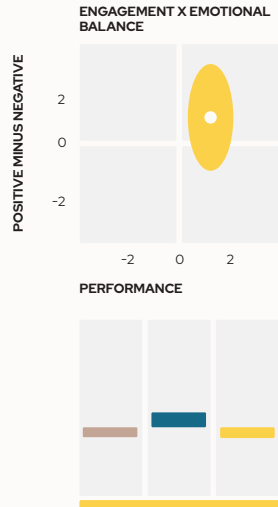
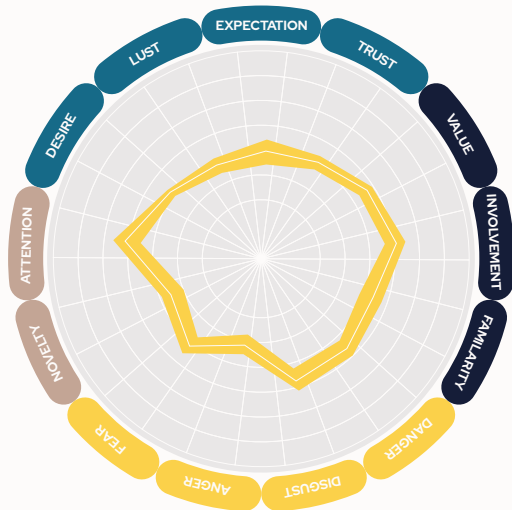
Il stimule l'empathie, la communication et une attitude orientée vers la résolution des problèmes. Les participants indiquent qu'ils se sentent plus vite entendus et compris dans un environnement en bois.

Ce sont là des ingrédients clés de la connexion émotionnelle.



LE BOIS DANS LES SOINS

**Moins
d'irritation,
plus de
connexion**



Dans les établissements de soins et les hôpitaux, règne souvent une atmosphère stérile et froide qui entraîne un sentiment d'inconfort et d'irritation.

L'introduction du bois réduit de façon significative ces émotions négatives. Bien que l'utilisation du bois dans les hôpitaux ne soit pas encore une évidence, notre étude montre que des accents de bois renforcent le sentiment de

connexion et de sérénité.

Les environnements de soins stériles sont distants et peuvent inconsciemment susciter du stress ou de l'irritation. Le bois adoucit cette ambiance et contribue à un sentiment de calme, de sérénité et de connexion.

Essentiel dans un environnement où la guérison des patients et le contact humain occupent une place centrale.

Notre cerveau s'épanouit dans les environnements en bois

Le bois n'est pas seulement beau, il nous rend meilleurs. Du bureau à la salle de classe, de l'hôpital à la salle de séjour. Le bois contribue activement à notre bien-être et à nos capacités.

- Le bois accroît les émotions positives telles que la confiance, la sérénité et la connexion.
- Il réduit les émotions négatives comme le stress, l'irritation et l'aversion.
- Il stimule les performances cognitives telles que la créativité et la faculté à résoudre des problèmes.
- Un intérieur en bois favorise l'interaction sociale, de la collaboration au bureau à l'empathie à la maison.

Dans un monde où la santé mentale et la performance sont de plus en plus essentielles, le bois offre un avantage prouvé. Le bois n'est pas seulement un plaisir pour les yeux. C'est une préférence naturelle de notre cerveau.

Notre cerveau aime le bois.





Réalisé grâce au soutien de :

Crédits

Fedustria, Prof. Dr. Steven Laureys MD, PhD, Dr. Steven Scholte, Neurensics, Universiteit van Amsterdam

Rédaction

Fedustria, Big group

Conception, mise en page et production

big Amsterdam

Éditeur responsable

Karla Basselier,
Hof-ter-Vleestdreef 5,
1070 Brussel

Vous souhaitez rester informé(e) ?

Suivez [hout_bois](#) sur :



NOTRE
cerveau
AIME
LE
bois



HÔUT | BÔIS