

PARCS ET LOISIRS

Qu'est-ce que les parcs et loisirs?

Les parcs, les terrains sportifs et les terrains de jeu permettent de demeurer actif, de rencontrer des amis et de profiter de la nature. Quant aux installations de loisirs comme les piscines, les patinoires, les pistes de course à pied et les centres communautaires du quartier, elles permettent de participer à des activités de groupe structurées. Dans bien des cas, ces installations sont souvent gratuites, ce qui rend l'activité physique plus équitable pour les populations vulnérables.

Quel est leur effet sur la santé?

L'activité physique est l'une des mesures les plus bénéfiques pour la santé tout au long de la vie. En fait, l'environnement bâti des localités joue un rôle important sur la quantité d'activité physique intégrée au quotidien.

Parmi les résultats positifs liés à de plus forts taux d'activité physique, soulignons une diminution du risque de plus de 25 affections chroniques¹, y compris les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer du sein, le cancer du côlon, le diabète de type 2 et l'ostéoporose. L'activité physique a également des effets positifs sur la santé mentale. Elle peut améliorer le sommeil, soulager le stress, l'anxiété et la dépression et réduire la dépendance aux drogues et à l'alcool². Elle favorise le fonctionnement cognitif chez les personnes âgées et retarde l'apparition de la démence. On estime³ que les coûts de l'inactivité physique sur la santé représentent 6,8 milliards de dollars pour le Canada chaque année en raison du taux croissant des maladies chroniques.

Malheureusement, la plupart des Canadiennes et des Canadiens ne pratiquent pas les taux d'activité physique nécessaires pour demeurer en bonne santé. Selon les directives nationales⁴, les adultes doivent faire 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine sur des périodes d'au moins dix minutes pour en tirer les puissants effets bénéfiques. De nombreuses personnes invoquent le manque de temps⁵ comme un obstacle majeur à l'activité physique.

Les parcs de quartier permettent d'inclure plus de loisirs extérieurs au quotidien et de se connecter davantage avec la nature, ce qui a une profonde incidence sur la santé mentale et le bien-être. Les personnes qui fréquentent davantage les parcs urbains⁶ sont plus détendues, plus efficaces, moins frustrées, plus confiantes et plus satisfaites.

Les expériences positives à un jeune âge sont cruciales. Les expériences de loisirs extérieurs pendant l'enfance peuvent façonner le comportement tout au long de la vie. Si on s'assure de la présence de parcs et d'autres expériences de loisirs extérieurs positives chez les tout-petits, on peut contribuer à ce que les personnes tirent des avantages des loisirs extérieurs sur leur santé physique et mentale, de même que des avantages sur leurs interactions sociales tout au long de leur vie⁷.

La présence d'espaces verts agréables encourage les habitants à passer plus de temps dans la nature, ce qui favorise une meilleure santé mentale. Les personnes régulièrement exposées à la nature⁸ sont mieux en mesure de composer avec le stress, sont plus productives, moins frustrées par le travail et ont une meilleure estime de soi et une meilleure satisfaction envers la vie. La présence de végétation à proximité crée un espace pour se détendre et se remettre du stress de la vie citadine.

Les espaces verts contribuent à une meilleure cohésion sociale, à une meilleure connexité et à un plus grand sentiment d'appartenance. Les personnes connectées avec la nature se sentent moins isolées⁹ et moins centrées sur elles-mêmes parce qu'elles peuvent interagir avec des membres de leur communauté.

Qui est touché?

La verdure est reliée à de nombreux avantages pour la santé, et les quartiers qui font la promotion de l'activité physique sont bénéfiques aux Canadiennes et Canadiens, mais ces caractéristiques ne sont pas réparties équitablement. Les populations à faible revenu de Vancouver, Montréal et Toronto sont plus susceptibles de vivre dans des quartiers à faible indice de verdure¹⁰, tandis que les populations au revenu élevé sont plus susceptibles de vivre dans des quartiers à fort indice de couverture végétale. Ce sont pourtant les populations à faible revenu qui ont le plus à gagner des espaces verts publics.

Dans les quartiers sans espaces verts comme ceux fournis par les parcs, les populations à faible revenu présentent un taux de décès toutes causes confondues plus prononcé que leurs voisins au revenu plus élevé, notamment à cause des maladies cardiaques¹¹. En revanche, les quartiers plus exposés aux espaces verts ne présentent pas d'écarts de mortalité aussi extrêmes¹². Les inégalités sur le plan du bien-être mental sont moins marquées chez les citadines et citadins qui profitent d'un bon accès aux espaces verts que chez ceux qui n'y ont pas facilement accès¹³.

PARCS ET LOISIRS

Les espaces verts peuvent également aider les populations vulnérables à mieux gérer les transitions de la vie grâce aux espaces d'interactions sociales concrets qu'ils créent. On connaît l'importance des contacts sociaux pour la santé et le bien-être¹⁴, notamment chez les personnes âgées qui vivent d'importantes transitions et chez qui l'isolement social peut accroître le risque de décès¹⁵. Les espaces verts peuvent atténuer une partie des répercussions négatives sur le bien-être individuel. Par exemple, les personnes âgées qui participent à des activités extérieures de groupe se dotent de structure, d'habitudes et d'interactions sociales utiles et acquièrent un sentiment de réalisation, de fierté et d'appropriation¹⁶.

References

1. Canadian Society for Exercise Physiology, "Canadian Physical Activity Guidelines," https://healthydesign.city/wp-content/uploads/2021/06/CSEP_PAGuidelines_0-65plus_en.pdf
2. Paula Bude Bingham, "Minding our Bodies: Physical Activity for Mental Health," Canadian Association of Mental Health, March 2009 https://healthydesign.city/wp-content/uploads/2021/06/minding_our_bodies.pdf
3. Janssen I. Health care costs of physical inactivity in Canadian adults. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012 Aug;37(4):803-6. doi: 10.1139/h2012-061. Epub 2012 Jun 6. PMID: 22667697
4. Canadian Society for Exercise Physiology, "Canadian Physical Activity Guidelines," https://healthydesign.city/wp-content/uploads/2021/06/CSEP_PAGuidelines_0-65plus_en.pdf
5. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute, "Barriers to Physical Activity," *Progress in Prevention*, June 1996, ISSN 1205-7029 <https://healthydesign.city/wp-content/uploads/2021/06/pip04.pdf>
6. Sturm, R., & Cohen, D. (2014). Proximity to urban parks and mental health. *The journal of mental health policy and economics*, 17(1), 19–24. <https://healthydesign.city/wp-content/uploads/2021/06/nihms575433.pdf>
7. Rosa Claudio D., Collado Silvia, Experiences in Nature and Environmental Attitudes and Behaviors: Setting the Ground for Future Research, *Frontiers in Psychology*, 10, 2019, doi:10.3389/fpsyg.2019.00763 <https://healthydesign.city/wp-content/uploads/2021/06/fpsyg-10-00763.pdf>
8. Sturm, R., & Cohen, D. (2014). Proximity to urban parks and mental health. *The journal of mental health policy and economics*, 17(1), 19–24. <https://healthydesign.city/wp-content/uploads/2021/06/nihms575433.pdf>
9. Cartwright BDS, White MP, Clitherow TJ. Nearby Nature 'Buffers' the Effect of Low Social Connectedness on Adult Subjective Wellbeing over the Last 7 Days. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018; 15(6):1238. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061238>
10. Doiron, D., Setton, E.M., Shairsingh, K., Brauer, M., Hystad, P., Ross, N.A., Brook, J.R. Healthy built environment: Spatial patterns and relationships of multiple exposures and deprivation in Toronto, Montreal and Vancouver, *Environment International*, Volume 143, 2020, 106003, ISSN 0160-4120, <https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.106003>.
11. Mitchell, R., and Popham, F. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study, *The Lancet*, Volume 372, Issue 9650, 2008, Pages 1655-1660, ISSN 0140-6736, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61689-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61689-X).
12. Toronto Public Health. (2015). *Green City: Why nature matters to health – An Evidence Review*. Toronto, Ontario.
13. Werner-Seidler, A., Afzali, M.H., Chapman, C. et al. The relationship between social support networks and depression in the 2007 National Survey of Mental Health and Well-being. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 52, 1463–1473 (2017). <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1440-7>
14. Ryu, J. & Heo, J. (2018) Relationships between leisure activity types and well-being in older adults, *Leisure Studies*, 37:3, 331-342, DOI: 10.1080/02614367.2017.1370007