

Nature et activité physique : une combinaison gagnante pour la santé

SEPTEMBRE 2023

Marie-Eve St-Pierre, M. Sc.

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

L'article faisant l'objet de cette fiche synthèse s'intitule *A scoping review of the health benefits of nature-based physical activity*.

Même si au cours des dernières années l'amélioration de l'accès à la nature pour la santé et le bien-être de la population a fait l'objet d'une attention particulière, la compréhension de la relation entre l'exposition aux éléments naturels et l'activité physique exige des recherches supplémentaires. Dès lors, l'objectif de la revue de la littérature présentée dans l'article de Christiana et coll. (2021) est de montrer l'étendue des informations sur les associations positives entre l'exposition à des éléments naturels, l'activité physique à intensité moyenne ou vigoureuse (APMV) en plein air et les bienfaits en matière de santé.

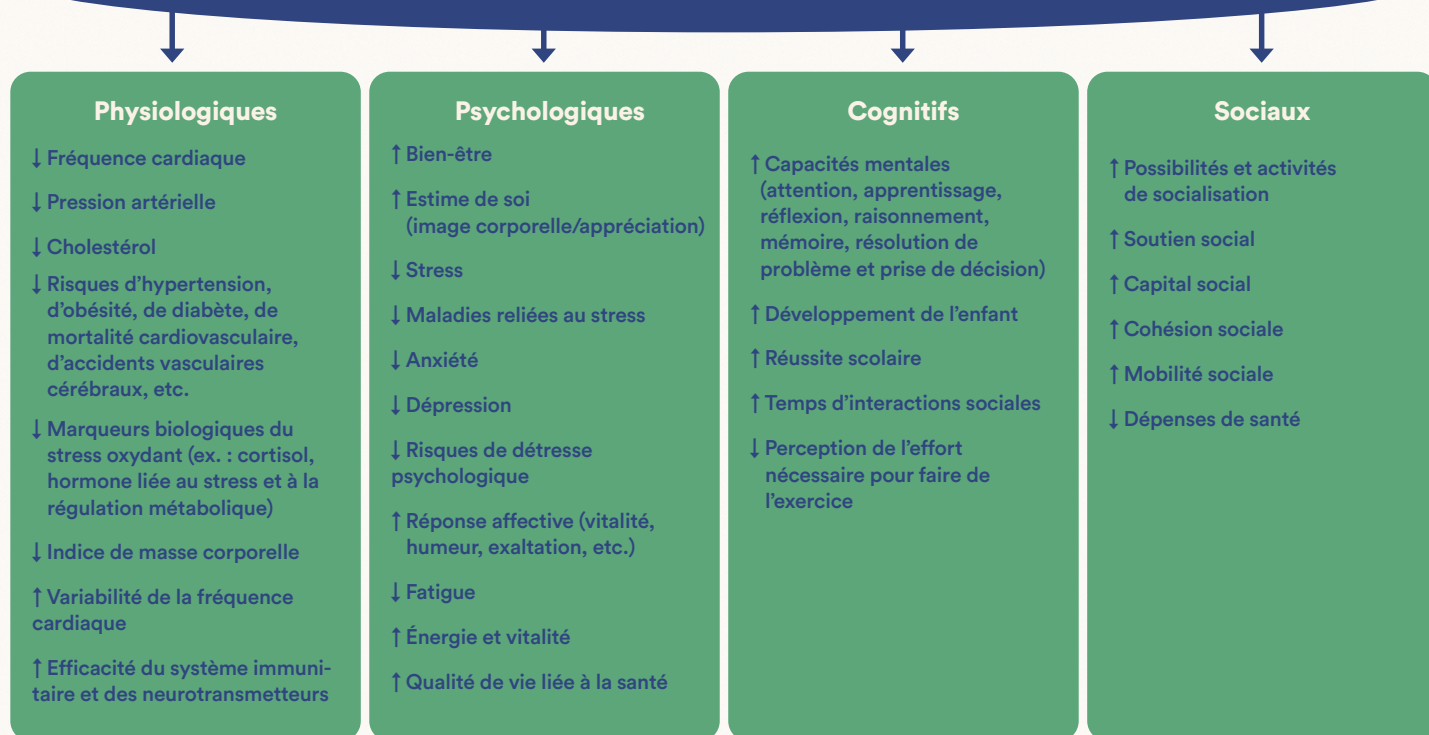
Résultats

L'article de Christiana et coll. (2021) montre que la quantité, l'emplacement et la qualité des éléments naturels du quartier influencent les comportements en matière d'activité physique des individus de tout âge (Tableau 1). Les auteurs précisent également qu'au-delà des bienfaits de l'activité physique, de nombreux avantages pour la santé physiologique, mentale, cognitive et sociale sont associés à l'exposition à la nature et à l'activité physique en plein air (Figure 1).

Tableau 1. Impact de la quantité, de l'emplacement et de la qualité des éléments naturels sur la pratique d'activités physiques selon l'âge.

Quantité Nombre total d'éléments disponibles à et accessibles (meilleur accès, superficie, végétation, etc.)	Emplacement Proximité (se trouve à une distance raisonnable, à pied, à vélo ou en voiture, de la résidence de l'individu)	Qualité Caractéristiques, commodités et installations disponibles (sécurité, esthétique, présence d'arbres, entretien des équipements, éclairage, toilettes, bancs, eau potable, biodiversité, etc.)
Enfants (moins de 10 ans) et adolescents (10 à 18 ans)		
↑ APMV	↑ APMV	↑ APMV ↓ Comportements sédentaires ↑ Utilisation des espaces verts
Adultes (18 à 65 ans)		
↑ APMV ↑ Marche	↑ APMV ↑ Utilisation des espaces verts ↑ Marche	↑ APMV ↑ Marche ↑ Fréquence des visites
Adultes plus âgés (plus de 65 ans)		
↑ APMV ↑ Activités liées au sport	Non mentionné	↑ de la pratique d'activités physiques durant les loisirs ↓ du déclin de la marche

Bienfaits de l'activité physique en plein air



Liens avec la pratique

Les résultats présentés dans cet article donnent lieu à des recommandations et à des mesures à prendre pour améliorer l'accès à l'activité physique en plein air. On suggère ainsi aux gestionnaires de parcs et d'espaces verts de différents milieux (municipal, communautaire et privé) de concevoir des stratégies multiples visant à accroître l'activité physique en plein air puisque cette dernière est plus avantageuse pour la santé et le bien-être des populations qu'une simple exposition à la nature ou que toute activité pratiquée à l'intérieur.

Accès. L'amélioration de l'accès aux milieux naturels peut accroître les possibilités d'activité physique pour les populations exposées au risque d'inactivité. Le simple fait de vivre à proximité d'espaces verts de qualité et accessibles améliore la santé et le bien-être. Il faut s'assurer que l'accès aux espaces verts soit réparti de manière équitable. Cela peut notamment passer par la mise en œuvre de mesures afin d'augmenter ou d'améliorer l'accès et l'exposition à la nature en tenant compte des caractéristiques du territoire (urbain ou rural) et du profil socioéconomique de la population. Les caractéristiques structurelles et individuelles, comme le revenu, la culture et l'origine ethnique, peuvent influencer l'utilisation des espaces verts. De plus, l'insécurité, la présence de déchets, le manque d'équipements, le manque de connaissances sur l'endroit où aller ou l'incapacité à se rendre dans un lieu peuvent limiter l'utilisation des parcs et des espaces verts. Il est alors pertinent de concevoir des outils pour évaluer l'accès et l'entretien des parcs, et en favoriser la fréquentation.

Aménagement. Dans le processus d'aménagement de parcs et d'espaces verts dans les quartiers, la collaboration entre les différents acteurs (notamment les organismes communautaires locaux et les autorités municipales) est essentielle. Elle permettra notamment d'identifier les menaces et les défis. Il est également impératif d'impliquer les résidents dans le processus afin de créer un sentiment d'appartenance pouvant favoriser l'utilisation de ces lieux. De plus, il est nécessaire de sonder la population afin d'en connaître davantage sur l'utilisation qu'elle souhaite faire de ces espaces afin de s'assurer que ces derniers répondront à ses besoins.

Sécurité. La présence d'éléments fondés sur la nature dans les communautés, tels que des jardins, des parcs de poche, des parcs, des accès à l'eau et des sentiers, peut accroître les possibilités d'activité physique en plein air, en particulier dans les zones urbaines. Un tel environnement peut changer positivement les perceptions de la sécurité, ce qui favorisera la marche, le vélo et d'autres formes d'activité physique.

Cours d'école. La nature offre à tous les jeunes un cadre qui peut favoriser l'activité physique par le jeu libre non compétitif et non structuré. Aussi, la multiplication d'éléments naturels dans les cours d'école peut constituer une stratégie visant à améliorer la santé des enfants. Il peut s'agir de jardins scolaires ou d'aménagements paysagers naturels. Certains outils peuvent aider les communautés à évaluer les espaces de jeu destinés aux enfants.

Transport actif. On propose d'améliorer la sécurité du transport actif puisqu'il est associé à des niveaux plus élevés d'activité physique. On suggère également de concevoir des programmes de promotion du transport actif et sécuritaire dans les communautés. De plus, on valorise le déploiement de stratégies axées sur la nature, telles que la construction et la mise en réseau de rues, de sentiers et de voies vertes pouvant donner accès aux éléments naturels.

Conclusion

Essentiellement, cet article indique que l'activité physique en plein air a de nombreux effets bénéfiques sur la santé. Ces bienfaits découlent à la fois de l'exposition à la nature et de la pratique de l'activité physique. Lorsqu'ils sont combinés, la nature et l'activité physique ont un potentiel de rendement exponentiel. Cependant, l'accès à la nature pour la pratique d'activités physiques n'est pas universel, ce qui est une bonne raison d'intervenir pour la Santé publique. Finalement, les auteurs signalent qu'il existe de nombreuses preuves en faveur de l'adoption de mesures visant à accroître l'accès à l'activité physique en plein air.

Référence complète de l'article

Christiana, R. W., Besenyi, G. M., Gustat, J., Horton, T. H., Penbrooke, T. L., & Schultz, C. L. (2021). A scoping review of the health benefits of nature-based physical activity. *Journal of Healthy Eating and Active Living*, 1(3), 142-160.