

Espaces ouverts urbains pour un mode de vie sain et actif

JANVIER 2023

Audréane Palardy

Étudiante au baccalauréat en loisir, culture et tourisme à l'Université du Québec
à Trois-Rivières et assistante de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Marie-Eve St-Pierre, M. Sc.

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Cette fiche synthétise un article scientifique qui documente une tendance relevée par l'Observatoire québécois du loisir. L'objectif est de permettre aux lecteurs d'avoir accès rapidement à certaines références dont le sujet correspond à des besoins d'améliorer des connaissances et des pratiques dans le domaine du loisir, du sport, de l'activité physique ou du plein air. L'Observatoire produit quelques fiches de ce type annuellement et elles sont disponibles sur son site.

L'article faisant l'objet de cette synthèse est intitulé *Evaluation of outdoor activities in residential environments: The role of urban open spaces.*

Introduction

Dans la littérature, les espaces urbains ouverts¹ (EUO) sont identifiés comme l'un des facteurs environnementaux qui influencent le mode de vie des citoyens. Ils offrent un lieu leur permettant d'être actifs (seuls ou en groupe), de profiter de la nature, d'évacuer le stress, de créer des liens sociaux, etc. L'utilisation de ces espaces entraîne également source de bienfaits pour la santé et le bien-être des usagers. En ce sens, plusieurs données ont permis d'établir un lien significatif entre le rôle que jouent les EUO sur l'amélioration de la qualité de vie des citoyens, sur l'incitation à pratiquer des activités extérieures et sur l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Toutefois, on n'en sait très peu sur le lien entre les typologies des EUO et l'intensité des activités pratiquées (élevée, moyenne et sédentaire)². L'article d' Ajayi (2022), qui présente les résultats d'une étude sur l'utilisation des EUO dans les quartiers résidentiels d'Osogbo (Nigeria) et sur les activités qui y sont pratiquées, aborde cette question.

Résultats

Au total, 1265 répondants ont participé à la recherche. Des analyses descriptives et de variances ont été effectuées pour traiter les données. Les résultats indiquent que l'intensité de l'activité pratiquée (élevée, moyenne et sédentaire) varie selon l'espace. L'auteur aborde également l'influence du profil socio-économique des citoyens sur la pratique et l'utilisation de ces lieux.

Activité physique à intensité élevée

La majorité des activités physiques à intensité élevée sont pratiquées dans les espaces ouverts informels³ (49,6 %) et les cours d'école (40,1 %). Ces résultats suggèrent que les citoyens sont susceptibles d'utiliser ces espaces, situés habituellement près de leur maison, pour pratiquer des activités extérieures, et ce, quelles

que soient les caractéristiques physiques et sociales des EUO. L'intention de fréquenter un EUO diminue avec l'augmentation de la distance à parcourir pour s'y rendre (la distance optimale est de 500 mètres ou moins de cinq minutes de marche).

L'utilisation des espaces informels près de chez soi est liée à la distance que les gens doivent parcourir pour se rendre à d'autres EUO et au manque ou à l'absence de moyens de transport vers ces autres espaces. L'utilisation des cours d'école pour la pratique d'activités à intensité élevée est liée à la présence d'un terrain plat favorisant la liberté des mouvements de ceux qui pratiquent des sports (individuels ou d'équipe). Ainsi, les cours d'école sont identifiées comme étant les EUO les mieux adaptés à la pratique d'activités à intensité élevée.

Activité physique à intensité moyenne

La plupart des répondants pratiquent des activités à intensité moyenne dans les parcs de quartier (38,6 %) et dans les cours d'école (28 %). Ces résultats suggèrent que la disponibilité et la diversité des installations ainsi que la présence d'équipements adaptés dans ces espaces sont importantes pour inciter et motiver les citoyens à devenir plus actifs et à y pratiquer des activités à intensité moyenne.

Comportement sédentaire

Les activités sédentaires sont les plus pratiquées dans les EUO. En effet, 86,7 % des utilisateurs ont des comportements passifs dans ces espaces chaque semaine (ex. : la contemplation, les échanges sociaux, l'assistance à des événements). Les comportements sédentaires identifiés sont principalement réalisés dans les parcs de quartier. L'auteur avance également que le niveau élevé de comportements sédentaires pourrait refléter les modes de vie des résidents et, ainsi, avoir des incidences sur leur santé.

La marche

Les espaces ouverts informels sont les plus utilisés à des fins de promenade. La proximité de ces espaces demeure un facteur plus important que leurs caractéristiques physiques pour inciter les citoyens à y marcher pour le loisir ou pour se déplacer. En effet, les individus sont portés à utiliser davantage les EUO les plus près de leur résidence et ceux pouvant servir de voie d'accès à d'autres zones du quartier.

Profil socio-économique

L'étude a examiné les variations des activités extérieures pratiquées dans les EUO en fonction des caractéristiques socio-économiques (âge, genre et revenu) des usagers. Or, les résultats démontrent que ces caractéristiques ont une influence sur l'utilisation de ces espaces.

Genre. Il existe des différences significatives entre les hommes et les femmes quant aux activités pratiquées. Les hommes fréquentent davantage les EUO que les femmes. Ils y sont plus actifs et pratiquent surtout des activités à intensité élevée.

Âge. Ce sont principalement les jeunes qui fréquentent les EUO. Ils y sont plus actifs et pratiquent des activités à intensité élevée qui demandent une grande quantité d'énergie et de la force physique. Selon les résultats, l'intensité des activités pratiquées dans les EUO diminue avec l'âge.

Revenu. Les résultats démontrent que l'intensité des activités et la fréquentation des EUO diminuent à mesure que le revenu augmente. Les personnes à faible et moyen revenu fréquentent davantage les EUO et y pratiquent des activités à intensité élevée plus que les personnes à revenu élevé. De plus, la présence d'un EUO dans les quartiers est associée à un niveau de pratique d'activités plus élevé chez les résidents et ces activités varient selon leur profil socio-économique (ex. : un jeune adulte de genre masculin et à faible revenu). L'auteur émet

l'hypothèse que les résidents des quartiers à revenus plus élevés sont moins susceptibles d'utiliser les EUO puisqu'ils ont les moyens de se payer l'accès à des terrains privés et que, d'autre part, ceux à faibles revenus sont susceptibles de se retrouver plus souvent dans les EUO accessibles au public.

Conclusion

L'auteur montre que les activités pratiquées dans les EUO varient selon le type d'espace. Ils y pratiquent des activités à intensité élevée et moyenne, mais surtout des activités sédentaires (discuter avec des amis ou contempler la nature). De manière générale, les parcs de quartier sont les EUO les plus utilisés tandis que les « parcs de poche »⁴ le sont moins.

Liens avec la pratique

Dans cet article, la présence des EUO dans les quartiers résidentiels est associée à une plus grande activité physique chez les citoyens, particulièrement chez les jeunes adultes à faible revenu. Dès lors, afin de stimuler une vie active par la pratique d'activités physiques, il est important de prendre des initiatives en matière d'aménagement de ces espaces qui inciteront les usagers à pratiquer une diversité d'activités à différents niveaux d'intensité. Il importe d'offrir des aménagements appropriés qui attireront l'ensemble des groupes d'utilisateurs.

Une attention particulière devrait également être portée à la qualité des espaces urbains informels afin d'inciter à la marche et à d'autres activités extérieures. Les espaces naturels en pleine ville offrent plusieurs possibilités inexploitées et devraient être développés afin d'offrir davantage d'occasions d'adopter un mode de vie sain et actif dans les quartiers résidentiels.

Dans cet article, il est démontré qu'il y a des types d'EUO plus fréquentés que d'autres, que les activités pratiquées varient selon le type d'espace et que leur utilisation varie selon le profil socio-économique des individus. Dans un projet d'aménagement d'EUO, il importe alors d'identifier les besoins des citoyens et de dresser un portrait socio-économique des résidents à proximité pour prendre les bonnes décisions. Les professionnels doivent également prendre en compte le concept de saisonnalité, particulièrement important au Québec, et réaliser des actions dans le respect des conditions du développement durable.

Référence complète de l'article

Ajayi, A. (2022). Evaluation of outdoor activities in residential environments: The role of urban open spaces. *Town and Regional Planning*, 80(1), 6-20.

Notes de bas de page

¹ Dans cet article, l'auteur définit les EUO comme étant tous les espaces publics extérieurs destinés à l'usage de tous, sans restriction d'accès. Par exemple, les terrains de jeu, les jardins et les parcs à l'échelle des quartiers, peu importe leur taille, leur conception (formelle/informelle) et leurs caractéristiques physiques.

² Pour plus de précisions : Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.

³ Tout espace vert non délimité situé en marge d'autres espaces ou bâtiments qui est inexploré, qui n'est pas identifié par la Ville ou qui n'est pas destiné à un usage en particulier.

⁴ Espaces urbains ouverts à très petite échelle accessibles au grand public (moins de 1 km²) qui comprennent généralement un banc, des fontaines, des monuments historiques et des aménagements paysagers.