

Le pouvoir de la nature sur la santé mentale et le bien-être

Du Comité sur la santé et le bien-être humain de
l'Association des architectes paysagistes du Canada

Auteurs : Maude Dubois Mercier et
Camille Plourde-Lescelleur



La santé mentale est une préoccupation majeure pour les professionnels de la santé, car près de la moitié des Canadiens connaîtront des problèmes de santé mentale avant l'âge de 40 ans (1). Pour s'attaquer aux causes complexes de la maladie mentale, il faut une collaboration entre les disciplines, et les architectes paysagistes jouent un rôle essentiel. Des preuves de plus en plus nombreuses confirment les bienfaits de la nature sur la santé mentale, soulignant la nécessité de l'implication des architectes paysagistes. La diversité de la pratique permet aux architectes paysagistes de contribuer activement à l'amélioration de la santé et du bien-être des Canadiens en rendant les espaces naturels plus accessibles.

Faits saillants

Près de 3 canadiens sur 4 vivent dans un grand centre urbain (3) et ceux-ci sont plus susceptibles de souffrir d'anxiété et de dépression (4).

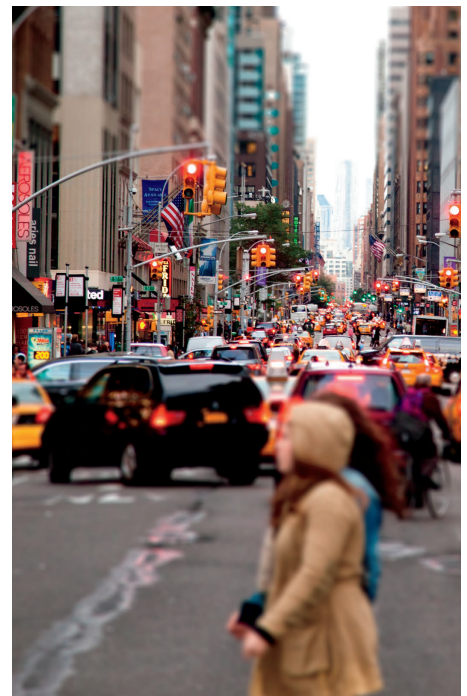
Ce phénomène engendre des coûts estimés à 79,9 milliards de dollars. (1).

La nature, même urbaine, a des effets significatifs sur la santé mentale : 90 minutes passées dans un environnement naturel peuvent diminuer l'activité d'une zone du cerveau liée au risque de maladie mentale (5).

L'urbanisation et ses effets sur la santé mentale

Près de trois canadiens sur quatre vivent dans un grand centre urbain (3). Or, les citadins sont plus susceptibles de souffrir d'anxiété et de dépression (4). Ce phénomène peut même perdurer tout au long de la vie : les enfants vivant dans les quartiers les moins verts sont plus à risque de développer des problèmes de santé mentale à l'âge adulte (6).

La croissance rapide des grandes villes et l'étalement urbain croissant (3) ont eu un impact négatif sur la disponibilité des espaces naturels (2), privant les habitants d'un contact bénéfique avec la nature. Cependant, même dans les zones urbaines, la nature offre des avantages considérables en termes de santé mentale :



"Nous ne connaissons pas suffisamment les environnements naturels pour réaliser à quel point ils peuvent nous restaurer, et nous ne savons pas non plus que des études montrent qu'ils nous rendent plus sains, plus créatifs, plus empathiques et plus aptes à nous engager dans le monde et les uns avec les autres. Il s'avère que la nature est bonne pour la civilisation".

- Florence Williams, The Nature Fix : Pourquoi la nature nous rend plus heureux, plus sains et plus créatifs

- Les enfants qui jouent dans des cours d'école récemment reverdies font preuve d'une meilleure coopération, d'une meilleure communication et d'une diminution de l'agressivité, ce qui est un indicateur d'une meilleure santé mentale future (7).
- Les personnes qui passent du temps dans des espaces verts plutôt que dans des rues animées ont moins de pensées répétitives ou intrusives, deux facteurs de risque connus pour les problèmes de santé mentale (5).

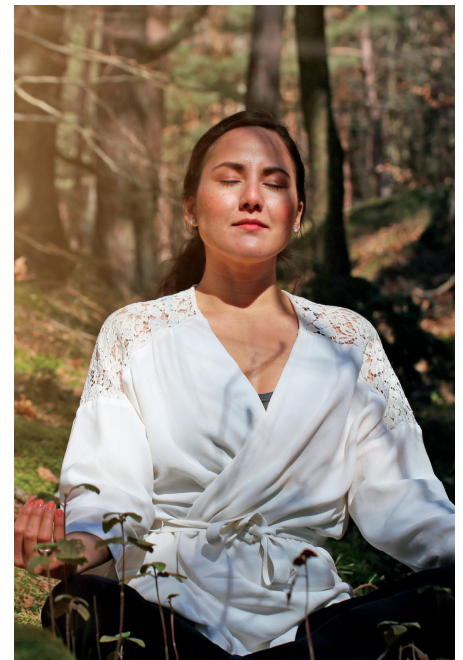
Les troubles de la santé mentale : épidémie du XXI^e siècle

De plus en plus d'études scientifiques ont montré que passer du temps dans la nature peut protéger et restaurer la santé mentale (2). En fait, certaines recherches suggèrent que les promenades en forêt peuvent être utilisées comme traitement médical pour des maladies telles que la dépression et l'anxiété (8, 9).

La nature : un remède démontré

Le Japon utilise le Shirin-Yoku (bains de forêt) comme traitement médical officiel depuis les années 1980, en réponse à une épidémie de burn-out (4). Depuis, ce remède a fait l'objet d'une documentation abondante qui montre que :

- Quinze minutes passées en forêt peuvent réduire le niveau de stress (5, 9);
- Les espaces verts favorisent la restauration psychologique en encourageant l'exercice, en améliorant la cohésion sociale et la réponse immunitaire ainsi qu'en diminuant la pollution sonore et atmosphérique affectant la cognition et le développement du cerveau (2, 8, 10);
- 90 minutes passées dans un environnement naturel peuvent réduire les risques pour la santé mentale en réduisant l'activité d'une partie spécifique du cerveau (5).

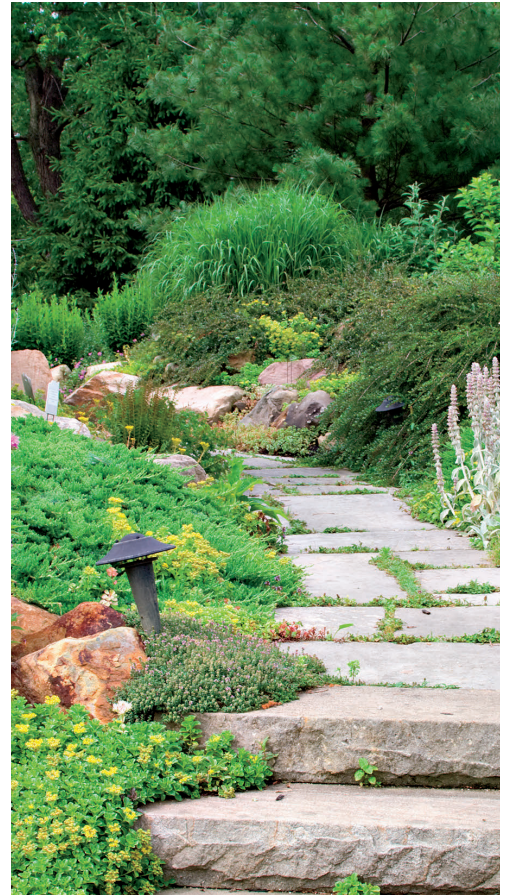


Au Canada, les programmes PaRx (11) et Prescri-Nature (12) ont récemment vu le jour et outillent des professionnels de la santé afin de prescrire du temps en nature à leurs patients. Mais l'accessibilité à la nature est un défi dans un contexte d'urbanisation accélérée (3). Justement, les architectes paysagistes peuvent la favoriser.

Architectes paysagistes et acteurs en santé mentale

Les publications scientifiques démontrent que les plus petits gestes de verdissement comptent et ont un impact positif sur la santé mentale. Les architectes paysagistes, grâce à leurs multiples champs de pratique, peuvent intervenir sur plusieurs fronts. Chercheurs, donneurs d'ouvrages ou concepteurs, tous peuvent travailler conjointement afin d'améliorer l'accessibilité aux espaces naturels.

- Appliquer la règle du 3-33-300. Cette règle stipule que chaque habitant doit pouvoir voir au moins trois arbres depuis son domicile, vivre à moins de 300 m d'un parc ou d'un espace vert, et que chaque quartier doit avoir un indice de canopée de 30 % (13). Les architectes paysagistes travaillant pour les municipalités peuvent mettre en œuvre cette règle et améliorer l'accès à la nature, soutenir les forêts urbaines et promouvoir la santé et le bien-être des habitants (13).
- Soigner nos arbres pour qu'ils nous soignent! Il est important de planter des arbres et des plantes, mais leur entretien est tout aussi crucial. En milieu urbain, seuls 50 % des arbres survivent au-delà de 4 ans. (14). Si nous voulons profiter de leurs bienfaits, nous devons leur fournir les conditions adéquates pour qu'ils prospèrent en éliminant l'exigence de conceptions sans entretien. Les architectes paysagistes du secteur privé sont bien placés pour sensibiliser leurs clients à l'importance de l'entretien des arbres en s'inspirant d'approches telles que la Stratégie canadienne pour les forêts urbaines (15).
- Développer de nouveaux partenariats de recherche. Malgré l'abondance d'études concernant la nature et la santé mentale, il y a encore beaucoup de zones grises. Par exemple, nous en savons peu sur l'association entre l'intégrité écologique d'un espace et ses effets sur la santé mentale (2). Des partenariats entre les disciplines sont donc souhaitables pour faire avancer l'état des connaissances. Le pôle d'excellence en santé urbaine de l'Université de Montréal, rassemblant des chercheurs en aménagement et en santé publique, est un partenariat prometteur.
- Plaider pour une accessibilité accrue aux espaces verts. L'accès aux espaces verts est une condition essentielle à l'obtention de bénéfices pour la santé mentale. Dans le contexte urbain actuel (3), toutes les opportunités de verdissement doivent être saisies ou encouragées. Le travail de plaidoyer auprès des autorités politiques peut être l'occasion de démontrer que certains projets, souvent jugés trop audacieux, ont des analogues réussis ailleurs dans le monde. Par exemple, la conversion d'autoroutes urbaines en grands parcs linéaires tels que le Rose F. Kennedy Greenway à Boston. Les associations professionnelles nationales et provinciales d'architectes paysagistes sont des acteurs clés dans la préparation de tels efforts de plaidoyer et dans la diffusion de projets exemplaires.



À propos de l'Association des architectes paysagistes du Canada (AAPC)

L'AAPC est la voix de la profession et défend les intérêts de ses membres sur des questions telles que la revitalisation urbaine, le patrimoine culturel, le développement durable et l'adaptation au climat. Les architectes paysagistes promeuvent des approches multidisciplinaires et collaboratives pour la création d'environnements humains significatifs et agréables, et pour la durabilité des écosystèmes naturels et des lieux spéciaux. Combinant la science et l'art, la profession apporte une vision et une conception créative aux processus de développement et de planification, répond aux besoins de la société, promeut le respect des valeurs du paysage et de l'environnement au sens large, et minimise les impacts sur les systèmes naturels.

L'AAPC est une organisation professionnelle qui compte des membres architectes paysagistes, des membres associés (ou stagiaires) et des membres étudiants en architecture paysagiste. En tant que porte-parole de la profession au Canada, l'AAPC défend les intérêts de ses membres sur des questions telles que l'aménagement urbain, la rénovation urbaine, le développement durable, le changement climatique et le patrimoine culturel. Depuis sa création en 1934, l'AAPC a contribué à mieux faire connaître et apprécier l'architecture de paysage et la vitalité de la profession au Canada et dans le monde entier. L'AAPC se consacre à l'avancement de l'art, de la science et de la pratique de l'architecture de paysage.

Sources

1. Association canadienne pour la santé mentale. Faits saillant : 2022 [cité le 30 juin 2022]. Disponible: <https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/info-generale/faits-saillants/>
2. Bratman GN, Anderson CB, Berman MG, Cochran B, de Vries S, Flanders J, et al. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Sci Adv*. 2019;5(7). Epub 20190724.
3. Statistique Canada. La croissance et l'étalement des grands centres urbains du Canada se poursuivent. : Le Quotidien; 2022.
4. Dolat B. Pourquoi notre cerveau a-t-il besoin de la nature? [En ligne]. France: France Culture; 19 février 2022. Podcast. Disponible: <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-vie-mode-d-emploi/pourquoi-notre-cerveau-a-t-il-besoin-de-la-nature-9456269>
5. Bratman GN, Hamilton JP, Hahn KS, Daily GC, Gross JJ. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2015;112(28):8567-72. Epub 2015/06/29.
6. Engemann K, Pedersen CB, Arge L, Tsirogiannis C, Mortensen PB, Svenning J-C. Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2019;116(11):5188-93.
7. Dymont JE. Gaining Ground: The Power and Potential of School Ground Greening in the Toronto District School Board. Evergreen, 2005.
8. Barton J, Griffin M, Pretty J. Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspect Public Health*. 2012;132(2):89-96.
9. White MP, Alcock I, Grellier J, Wheeler BW, Hartig T, Warber SL, et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*. 2019;9(1):7730.
10. Kardan O, Gozdyra P, Misic B, Moola F, Palmer LJ, Paus T, et al. Neighborhood greenspace and health in a large urban center. *Scientific Reports*. 2015;5(1):11610.
11. Foundation. BP. PaRx: A Prescription for Nature : 2022 [cité le 7 juillet 2022]. Disponible: <https://www.parkprescriptions.ca/>
12. Foundations. BP. Prescri-Nature : 2022 ; . Disponible: <https://www.prescri-nature.ca/>
13. Konijnendijk van den Bosch C. Promoting health and wellbeing through urban forests – Introducing the 3-30-300 rule : International Union for Conservation of Nature - Urban Alliance; 2021 [cité le 7 juillet 2022]. Disponible: <https://iucnurbanalliance.org/promoting-health-and-wellbeing-through-urban-forests-introducing-the-3-30-300-rule/>
14. Limoges S. L'arbre de rue montréalais: Relation entre le diamètre à hauteur de poitrine et les conditions biophysiques, le cadre bâti et le statut socio-économique de la population. Montréal: Université de Montréal; 2017.
15. Tree Canada. Canadian Urban Forest - Strategy 2019-2024. Tree Canada, 2018.

www.csla-aapc.ca

AAPC | 12, cr. Forillon, Ottawa (ON) K2M 2W5



CSLA | AAPC

Canadian Society of Landscape Architects
Association des architectes paysagistes du Canada