



Résumé : Examen des liens entre espaces verts et santé mentale

Objectif

Les professionnels de la santé publique s'intéressent de plus en plus aux répercussions des milieux bâtis et naturels sur la santé physique et mentale, notamment à celles des espaces verts (soit tout espace naturel pourvu de végétation, selon la définition usuelle). Le présent document résume les résultats d'un examen des données probantes mené par une étudiante sur l'incidence des espaces verts sur la santé mentale de la population en général ainsi que sur les personnes atteintes de troubles mentaux.

Résultats

- Une recherche effectuée dans des revues avec comité de lecture a permis de cibler 32 études épidémiologiques qualitatives et quantitatives pertinentes. Les espaces verts y sont définis en termes généraux. Ils font habituellement référence à des parcs ou à des forêts, mais peuvent aussi prendre la forme de terrains de jeux, de jardins, d'arboretums ou de végétation en bordure de rue.
- L'exposition aux espaces verts favoriserait la santé mentale de trois grandes façons : par des réponses psychophysiologiques (notamment une réduction du stress et une amélioration de l'attention dirigée et de l'humeur); par une augmentation des bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale (grâce à l'« exercice vert »); et par une amélioration des relations sociales ainsi que du degré de soutien social et de capital social (rapports entre les établissements et les particuliers qui façonnent les interactions sociales au sein d'une société) qui en découlent.
- L'exposition aux espaces verts a été invariablement associée à une amélioration de l'humeur, autant chez les sujets en santé que chez les personnes atteintes de troubles mentaux qui ne



sont pas hospitalisées. Par exemple, des études menées auprès d'universitaires en santé et d'adultes atteints de dépression clinique ont démontré qu'une promenade dans un espace vert améliorerait davantage l'humeur et l'attention dirigée qu'une promenade dans un environnement où la circulation est dense.

- Une diminution du taux de cortisol (l'hormone de stress) a été observée chez les sujets exposés à un espace vert tel qu'une forêt. Des études à grande échelle sur la santé des populations semblent indiquer une corrélation entre la quantité et la qualité des espaces verts et la prévalence de la détresse mentale. Les conclusions n'étaient toutefois pas uniformes.
- L'effet des espaces verts sur la promotion de l'activité physique et la réduction de l'obésité n'a pas été démontré clairement. De courtes promenades ponctuelles à l'extérieur ont été associées à une incidence positive sur l'humeur plus marquée que des promenades à l'intérieur.
- Une méta-analyse de dix études a permis d'associer des exercices de courte durée dans divers espaces verts, notamment une forêt ou un parc, à une amélioration de l'estime de soi et de l'humeur. De tels espaces peuvent contribuer à réduire le stress d'une personne, car ils constituent un lieu unique pour faire des rencontres et socialiser, ce qui lui permet de renforcer ses relations existantes grâce auxquelles elle obtient du soutien moral, et en l'encourageant à participer à des activités sociales, ce qui favorise le capital social au sein des collectivités.
- L'utilisation des espaces verts comme milieux thérapeutiques pour les personnes atteintes de troubles mentaux semble également une avenue

prometteuse. Une thérapie cognitivo-comportementale prodiguée en forêt à des patients atteints de dépression clinique s'est révélée plus efficace qu'un traitement à l'hôpital pour réduire les symptômes et favoriser la rémission des sujets.

Lacunes dans la recherche et les connaissances

- *Données probantes limitées en raison du modèle d'étude* : la majorité des études se fondent sur des échantillons transversaux. Or, en l'absence d'études longitudinales et de suivis, il est impossible d'observer l'évolution de la santé mentale au fil du temps et d'évaluer la stabilité des répercussions. Généralement, l'exposition aux espaces verts est de courte durée, et prend la forme de séances d'observation en laboratoire de quinze minutes ou de promenades d'une heure dans un parc. De plus longues périodes d'exposition à des espaces verts pourraient être nécessaires pour pouvoir observer une amélioration à long terme de la santé mentale. De plus, la taille limitée des échantillons (de 20 à 96 sujets) de même que l'homogénéité des populations à l'étude (p. ex., uniquement des étudiants universitaires) empêchent la généralisation des résultats.
- *Prise en compte des facteurs parasites* : Le fait que de potentiels facteurs parasites d'ordre socio-économique n'aient pas été pris en considération dans le cadre de bon nombre de ces études est hautement problématique. En effet, les collectivités défavorisées disposent généralement d'un accès restreint aux espaces verts, et certaines personnes vivant dans la pauvreté sont très susceptibles d'être atteintes de troubles de santé mentale. Parmi les autres facteurs parasites possibles,

notons l'incidence sur la santé mentale de la diminution du bruit, de la pollution et du surpeuplement.

- *Définition d'un espace vert* : La définition d'espace vert varie, allant de la superficie totale des espaces calculée par satellites à la présence d'arbres en bordure des rues. La diversité des définitions de ce que constitue une exposition à un espace vert vient complexifier la mise en commun des données probantes. Il est primordial de préciser la définition d'exposition à un espace vert afin de favoriser l'avancement de la recherche et d'orienter les projets et les politiques.

Conclusion

En somme, les données probantes semblent indiquer que l'exposition aux espaces verts favorise la santé mentale en améliorant l'humeur et en réduisant le stress et l'anxiété. Elle serait également associée à de meilleurs résultats thérapeutiques chez les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale, en particulier d'un trouble de l'humeur ou d'un trouble anxieux. La valeur des données probantes est toutefois relativement faible compte tenu du grand nombre de défauts méthodologiques, comme la petite taille des échantillons, la prise en considération insuffisante des facteurs parasites, en particulier du statut socio-économique, ainsi qu'un manque d'études longitudinales.

Les futures recherches devront pouvoir mesurer clairement et précisément les espaces verts afin de mettre en évidence les caractéristiques et la fréquence d'accès associées aux bienfaits à plus long terme sur la santé mentale, et ainsi appuyer la planification et l'élaboration de politiques visant l'aménagement de collectivités en santé.

Le présent document est un résumé d'un examen des données probantes rédigé par Emily Rugel, une étudiante du programme Bridge de l'Université de la Colombie-Britannique, intitulé *Espaces verts et santé mentale : liens, répercussions et lacunes*. Il a été produit par le Centre de collaboration nationale en santé environnementale, basé au Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique en mars 2015.

Il est permis de reproduire le présent document en entier seulement.

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de la santé publique du Canada par l'intermédiaire du Centre de collaboration nationale en santé environnementale.

Photographies : Creative Commons

ISBN : 978-1-926933-93-1

© Centre de collaboration nationale en santé environnementale, 2015.

200 – 601 West Broadway
Vancouver, BC V5Z 4C2

tél. : 604-829-2551
contact@cnse.ca



National Collaborating Centre
for Environmental Health

Centre de collaboration nationale
en santé environnementale

Pour nous faire part de vos commentaires sur ce document, nous vous invitons à consulter le site internet suivant: <http://www.cnse.ca/forms/commentaires>