

LES BIENFAITS DE LA NATURE EN VILLE ET DES ESPACES NATURELS DE LOISIR INFORMELS

SYLVIE MIAUX
ET JULIE FORTIER



Université du Québec
à Trois-Rivières
Département d'études
en loisir, culture et tourisme

La « nature en ville » prend de plus en plus de place dans les recherches scientifiques, dans les préoccupations électorales et au sein des communautés urbaines. C'est un enjeu majeur qui suscite des défis d'aménagement, de gestion et de participation citoyenne. Ainsi, les villes se réconcilient avec la nature dans un processus de verdissement sociétal (Bourdeau-Lepage et Vidal, 2013).

Pour saisir l'ampleur de ce que cela représente comme bienfaits, nous présenterons d'abord les différents types d'espaces verts en milieu urbain pour ensuite décrire leurs bienfaits, particulièrement en matière de santé mentale et physique, de socialisation et d'intégration des immigrants. Nous aborderons ensuite les défis de l'aménagement de ces espaces et de leur gestion, qui exigent des initiatives de concertation, en nous attachant au cas particulier des « espaces naturels de loisir informels » (ENLI).

LES VISAGES MULTIPLES DE LA NATURE EN VILLE

La nature dans les villes présente des visages multiples parce qu'elle comporte des dimensions à la fois minérale, animale et végétale (Arnould et coll., 2011).

Dans sa dimension végétale, elle se présente dans différents lieux et sous diverses formes. On parle ainsi de *végétation d'agrément*, de *végétation spontanée*, de *végétation cultivée* ou *agricole*. Cette nature peut être présente partout. Par exemple, elle investit les bâtiments, les toits, les stationnements, les balcons, les jardins privés, les trottoirs, les bases des arbres et des murs ainsi que les voies de circulation. Il est aussi possible de la retrouver dans des endroits spécialement prévus pour elle tels que les parcs, les jardins et les squares (Jabot et Roué-Le Gall, 2019).

Les individus peuvent se trouver en contact avec cette nature par différentes interactions : par exemple, visiter les parcs et les squares ou se rendre à pied d'un endroit à un autre par un chemin où la nature est présente (Keniger et coll., 2013).

On peut constater une certaine diversité dans les composantes de la nature en ville. Cette diversité contribue à la qualité de vie et constitue le signe manifeste d'une préoccupation environnementale.

DE NOMBREUX BIENFAITS

La présence d'espaces naturels ou végétalisés fréquentés par une faune diversifiée constitue un indicateur de la qualité de vie en milieu urbain (Rochard et coll., 2018). Les nouvelles initiatives urbaines de verdissement et de restauration des habitats des espèces animales sont importantes pour

La disponibilité et la qualité des espaces verts au sein des environnements urbains sont associées à un plus grand bien-être et surtout à des niveaux plus faibles de dépression, d'anxiété et de stress.

favoriser la présence de la nature en ville et pour améliorer la qualité de vie et le confort (El Jai et Pruneau, 2015).

La nature en ville amène ainsi un lot de bienfaits. Le végétal va au-delà de l'esthétique, pouvant être perçu comme un poumon vert (Rochard et coll., 2018). Grey (2013) précise même que la nature est source de sécurité parce que le végétal a un côté rassurant qui permet d'accroître le sentiment de sécurité. De plus, on peut considérer la nature comme une source vitale de santé mentale et corporelle (Institut de cardiologie de Montréal, 2021).

De quels bienfaits parle-t-on? Une étude sur le niveau et la variété de verdure et de biodiversité en ville a démontré qu'un plus haut niveau de végétation est associé à un bien-être général plus important. Par exemple, une diversité d'espèces d'oiseaux et une végétation foisonnante rendent les individus plus satisfaits (Mavao, Davern, Breed et Hahs, 2019). Et vivre dans des quartiers plus verts est associé de manière significative à des niveaux plus élevés de bien-être subjectif (Mavao, Davern, Breed et Hahs, 2019).

UN IMPACT POSITIF SUR LA SANTÉ MENTALE

Au chapitre de la santé mentale, plusieurs auteurs mentionnent les espaces verts comme des outils qui atténuent l'exposition des populations aux différents facteurs de stress environnementaux (Mavao, Davern, Breed et Hahs, 2019). En effet, la disponibilité et la qualité des espaces verts au sein des environnements urbains sont associées à un plus grand bien-être et surtout à des niveaux plus faibles de dépression, d'anxiété et de stress (Beyer et coll., 2014).

Les espaces verts sont une ressource qui favorise une meilleure restauration psychologique dans la mesure où ils provoqueraient des émotions positives tout en bloquant les pensées et les émotions négatives; ils susciteraient ainsi une meilleure réponse au stress (Jabot et Roué-Le Gall, 2019).

Les bienfaits psychologiques ne sont donc pas négligeables. Le contact avec des environnements naturels est aussi bien lié à la récupération du stress qu'à la récupération de l'attention, aux émotions, à l'humeur ainsi qu'à l'état de bien-être général (Morris, 2003; Bell et coll., 2008; Hartig et coll., 2014).

Somme toute, les aménagements naturels augmentent le bonheur et la satisfaction de vivre des individus (Bertram et Rehdanz, 2015).

LES BIENFAITS PHYSIQUES

La nature permettrait d'accroître les possibilités de faire du sport et de se sentir plus en forme. Par exemple, la marche est une activité qui peut s'inscrire dans une pratique sportive tout comme dans une routine quotidienne; or, les parcs et les squares offrent une possibilité de la pratiquer (Duncan et coll., 2016).

Il existe une forte corrélation entre la présence de parcs urbains et une activité physique accrue (Konijnendisk et coll., 2013). Cette corrélation s'observe particulièrement chez les enfants et les jeunes adultes (INSPQ, 2011).

Markevych et coll. (2016) ont décrit en détail quatre variables agissant sur la participation à l'activité physique : 1- les espaces verts, incluant les arbres et les zones gazonnées; 2- les installations sportives; 3- les installations de loisir; 4- la présence d'une forêt. Ces auteurs ont noté aussi l'importance des espaces ombragés et du pourcentage d'espaces verts disponibles comme facteurs agissant sur la participation. En somme, et selon Sallis et coll. (2012), un quartier bien organisé, visuellement esthétique en raison de ses arbres et de sa végétation multiple, qui assure et facilite l'accès aux espaces verts favorise l'activité physique.

LES ESPACES PUBLICS NATURELS COMME LIEUX DE SOCIALISATION

Les espaces verts sont des outils puissants pour produire une forme d'inclusion sociale et communautaire (Lee et Maheswaran, 2011; Manusset, 2012) ainsi qu'une cohésion sociale entre différents groupes de population (Bell et coll., 2008). Ces espaces verts sont bénéfiques aux personnes considérées comme exclues (Bell et coll., 2008).

Offrir une diversité d'espaces verts est nécessaire afin de mieux satisfaire les besoins et préférences de chaque personne; il s'agit alors de les inclure dans une gestion active et solidaire de ces espaces verts (Colding et Barthel, 2013).



Photo : Shutterstock.com

L'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS FACILITÉE

Plusieurs écrits soulèvent le rôle prépondérant des espaces verts dans l'inclusion des personnes migrantes puisqu'ils facilitent les relations humaines (Konjinendijk, 2003). Selon Mmako, Capetola et Henderson-Wilson (2018), l'espace public est nécessaire pour générer un engagement social et créer des liens. De ce fait, les espaces verts urbains auraient un impact sur les individus au niveau tant personnel que social (Regan et Horn, 2005).

Les trottoirs et les parcs où l'on peut s'attarder proposent des espaces de rassemblement spontanés et informels au sein desquels les relations sociales sont nourries entre voisins et connaissances (Hordyk, Hanley et Richard, 2015). De plus, la nature fait appel aux différents sens, ce qui permet, dans certains cas, d'évoquer le pays d'origine de la personne immigrante et favorise le lien avec le pays d'accueil (Hordyk, Hanley et Richard, 2015).

Dans l'étude de Hordyk, Hanley et Richard (2015), les immigrants expliquent leur processus d'adaptation à leur arrivée et affirment que les interactions inconscientes, sensorielles et réflexives qu'ils ont eues avec l'environnement naturel les ont aidés à faire face aux défis de cette étape de leur vie pour mieux s'intégrer. Des participants à cette étude ont même indiqué que le contact avec la nature avait atténué l'impact négatif de leurs difficultés, soit les conditions de logement inadéquates, l'isolement social et le stress migratoire.

LES ESPACES NATURELS DE LOISIR INFORMELS

En réponse à la nécessité de documenter les usages et les relations que les citoyens entretiennent avec les espaces de nature en ville, le Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'UQTR a entrepris une recherche financée par les Fonds de recherche québécois, s'attardant particulièrement à ce que l'on appelle les « espaces naturels de loisir informels » (ENLI).

Les espaces naturels en ville, publics ou semi-privés, gérés par les municipalités ou par des organismes communautaires, correspondent généralement aux parcs, aux coulées vertes, aux trames vertes, aux bandes riveraines aménagées en pro-

menades et aux jardins communautaires. Cependant, d'autres espaces, le plus souvent interstitiels (bordant des lignes électriques ou des voies de chemin de fer, par exemple) présentent un fort intérêt sans pour autant que les citoyens les considèrent pour leur potentiel d'accès à la nature. Depuis le début de la pandémie, cet accès à la nature en ville est devenu une denrée rare et recherchée, et les citoyens n'ont pas tardé à se servir de ces « espaces naturels de loisir informels » pour différents usages récréatifs.

Qu'entendons-nous plus précisément par « informels »? Les ENLI ne sont pas officiellement identifiés en tant qu'espaces naturels, à la différence des parcs urbains, des aires protégées, des pistes cyclables, de certains sentiers de randonnée ou de certaines promenades urbaines. Ils ne se limitent pas non plus à des terrains vagues, aux voies ferrées, à des servitudes utilitaires ou aux bords de canaux souvent envahis par de la végétation spontanée, comme le signalent Rupprecht et Byrne (2014) dans leur définition d'« espace vert urbain informel ».

Le concept dépasse ainsi l'idée d'espaces réduits du type terrain vague. Il s'agit davantage d'espaces boisés qui présentent une richesse en termes de diversité d'espèces végétales et animales.

Pourquoi est-il pertinent d'étudier ces espaces? Les ENLI, en plus de constituer une richesse sur le plan de la biodiversité, sont des espaces de vie et de loisir au même titre que les jardins communautaires et autres potagers collectifs disséminés sur les territoires urbains. En outre, les citoyens ont des attentes à l'égard de ces espaces : ils veulent que les autorités publiques les reconnaissent et les préservent, notamment parce qu'ils offrent plusieurs possibilités aux citoyens, qu'il s'agisse de socialisation, d'activité physique, de pratique libre ou de plein air.

En nous appuyant sur le cas de la ville de Trois-Rivières, nous avons pu dégager plusieurs constats relatifs au rôle des citoyens dans l'aménagement de ces espaces. Depuis plusieurs années, l'organisme communautaire Piliers verts, partenaire central d'un projet d'aménagement du boisé de la rivière Millette avec la Fondation Trois-Rivières durable, travaille au nettoyage de ce boisé. À cet organisme se sont associés des

Plusieurs écrits soulèvent le rôle prépondérant des espaces verts dans l'inclusion des personnes migrantes puisqu'ils facilitent les relations humaines.



Photo: Shutterstock.com

citoyens qui, bénévolement, ont consacré de nombreuses heures à rendre cet ENLI sécuritaire et agréable.

Soutenus par la Ville de Trois-Rivières, ces citoyens ont procédé entre autres à la construction de passerelles, à l'installation de trottoirs de bois et à l'ajout de canalisations (Leblanc, 2021). En fin de compte, 5,4 kilomètres de sentiers bien balisés sont maintenant accessibles aux amateurs de vélo, de randonnée pédestre et de raquette grâce à la collaboration entre des citoyens et la municipalité. Cette combinaison « participation citoyenne » et « soutien municipal » apparaît ici comme un gage de succès de la gestion et de la préservation des ENLI.



Les espaces naturels, aménagés ou non, sont source de nombreux bienfaits.

RÉFÉRENCES

Arnould, P., Le Lay, Y. F., Dodane, C., et Meliani, I. (2011), « La nature en ville : l'improbable biodiversité », *Géographie, économie, société*, 13(1), 45-68.

Bell, S., Hamilton, V., Montarzano, A., Rothnie, H., Travlou, P. et Alves, S. (2008), *Greenspace and Quality of Life: A Critical Literature Review*, Stirling, Scotland, Greenspace Scotland.

Bertram, C., et Rehdanz, K. (2015), "The role of urban green space for human well-being", *Ecological Economics*, 120, 139-152.

Beyer, K. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., et Malecki, K. M. (2014), "Exposure to neighborhood green space and mental health: evidence from the survey of the health of Wisconsin", *International journal of environmental research and public health*, 11(3), 3453-3472.

Bourdeau-Lepage, L., et Vidal, R. (2013), « Nature urbaine en débat : à quelle demande sociale répond la nature en ville? », *Déméter*, 195-210.

Colding, J., et Barthel, S. (2013), "The potential of 'Urban Green Commons' in the resilience building of cities", *Ecological Economics*, 86, 156-166.

Duncan, D. T., Meline, J., Kestens, Y., Day, K., Elbel, B., Trasande, L., et Chaix, B. (2016), "Walk score, transportation mode choice, and walking among French adults : a GPS, accelerometer, and mobility survey study", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 611.

El Jai, B., et Pruneau, D. (2015), « Favoriser la restauration de la biodiversité en milieu urbain : les facteurs de réussite dans le cadre de quatre projets de restauration », [VertigO] *La revue électronique en sciences de l'environnement*, 15(3).

Gey, A. (2013), « La construction d'une "Hyper Nature" dans les projets de la ville durable : le cas du Grand Paris », [VertigO] *La revue électronique en sciences de l'environnement*, 13(2).

Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., et Frumkin, H. (2014), "Nature and health", *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.

Hordyk, S. R., Hanley, J., et Richard, E. (2015). "Nature is there; its free' : Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families ", *Health & place*, 34, 74-82.

Institut national de santé publique du Québec (2011), *Les espaces verts urbains et la santé*, Québec, INSPQ.

Jabot, F., et Roue-Le Gall, A. (2019), « L'évaluation d'impact sur la santé peut-elle influencer les politiques d'espaces verts dans l'espace urbain? », *Santé publique*, 1(HS), 207-217.

Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., et Fuller, R. A. (2013), "What are the benefits of interacting with nature?", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913-935.

Konijnendijk, C. C., Annerstedt, M., Nielsen, A. B., et Maruthaveeran, S. (2013), "Benefits of urban parks : a systematic review", *A report for IPFRA*. IPFRA.

Konijnendijk, C. (2003), "A decade of urban Forestry in Europe", *Forest Policy & Economics*, 5(2), 173-186. DOI : 10.1016/S1389-9341(03)00023-6

Leblanc, A. (2021), « Un projet réalisé par des citoyens du secteur », *L'Hebdo Journal*. 27 septembre 2021.

Lee, A. C., et Maheswaran, R. (2011), "The health benefits of urban green spaces : a review of the evidence", *Journal of Public Health*, 33(2), 212-222.

Markevych, I., Smith, M. P., Jochner, S., Standl, M., Bruske, I., von Berg, A., ... et Heinrich, J. (2016), "Neighbourhood and physical activity in German adolescents : GINIplus and LISAPlus", *Environmental Research*, 147, 284-293

Mavoja, S., Davern, M., Breed, M., & Hahs, A. (2019), "Higher levels of greenness and biodiversity associate with greater subjective wellbeing in adults living in Melbourne, Australia", *Health & Place*, 57, 321-329.

Mmako, N. J., Capetola, T. et Henderson-Wilson, C. (2019), "Sowing social inclusion for marginalised residents of a social housing development through a community garden", *Health Promotion Journal of Australia*, 30(3), 350-358.

Morris, N. (2003), "Health, Well-Being and Open Space : Literature Review, Edinburgh", *OPENspace*, Edinburgh.

Regan, C. L., et Horn, S. A. (2005), "To nature or not to nature : associations between environmental preferences, mood states and demographic factors", *Journal of Environmental Psychology*, 25(1), 57-66.

Rochard, H., Frascaria-Lacoste, N., Jacob, P., Simon, L., et Pech, P. (2018), « Politiques urbaines et biodiversité en ville : un front écologique? Le cas de la MGP, Métropole du Grand Paris », [VertigO] *La revue électronique en sciences de l'environnement*, 18(1).

Rupprecht, C. D., & Byrne, J. A. (2014), "Informal urban greenspace : A typology and trilingual systematic review of its role for urban residents and trends in the literature", *Urban Forestry & Urban Greening*, 13(4), 597-611.

Sallis JF, Floyd MF, Rodríguez DA, Saelens BE, "Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease", *Circulation*. 2012 Feb 7;125(5):729-37. doi: 10.1161/CIRCULATION-NAHA.110.969022. PMID: 22311885; PMCID: PMC3315587.

Institut de cardiologie de Montréal (mars 2021), « Les bienfaits de la nature sur la santé globale », rapport réalisé pour le compte de la SÉPAQ.