

L'activité physique dans un milieu « vert » est plus bénéfique pour la santé mentale

Source

Barton J et J Pretty (2010) **What is the best dose of nature and green exercise for improving health? A multi-study analysis.** *Environmental Science & Technology* 44(10):3947-55.

Les effets salutaires de l'activité physique sur la santé mentale sont de plus en plus documentés. Grâce à la sécrétion d'endorphines, la pratique régulière d'activités physiques et sportives permet à la fois d'améliorer l'estime de soi et d'augmenter le sentiment de bien-être.

Récemment, une équipe de chercheurs a analysé les résultats de dix essais cliniques, menés auprès de 1252 sujets des deux sexes, et comparé les effets sur la santé mentale d'un entraînement dans un espace vert, dans un gymnase et en milieu urbain.

Les chercheurs ont constaté, tant chez les hommes que chez les femmes, une amélioration plus marquée de l'estime de soi et du sentiment de bien-être lorsqu'ils pratiquaient une activité physique dans un milieu vert, même si l'exercice était de faible intensité et de courte durée. Cet effet serait accentué lorsqu'il y a présence d'une source d'eau. L'amélioration de l'estime de soi a été plus prononcée chez les moins de 30 ans et les personnes souffrant de maladies mentales.

En somme, une activité physique pratiquée à l'extérieur, même si elle est courte et de faible intensité, permet d'améliorer la santé mentale. Les aménagements urbains devraient donc, dans la mesure du possible, favoriser l'accès à davantage d'espaces verts.

Annabelle Dumais et Guy Thibault