

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

Source

Barton J et Pretty J (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. La pratique régulière d'activités physiques permet à la fois d'améliorer l'estime de soi et, grâce à la sécrétion d'endorphines, d'augmenter le sentiment de bien-être.

Récemment, une équipe de recherche a analysé les résultats d'études cliniques auxquelles ont participé 1252 hommes et femmes. L'objectif était de comparer les effets salutaires sur la santé mentale d'un entraînement dans un espace « vert », dans un gymnase et en milieu urbain, à l'extérieur des parcs.

Les sujets ont davantage amélioré leur estime de soi et leur sentiment de bien-être après avoir pratiqué une activité physique dans un milieu « vert », même si l'exercice était de faible intensité et de courte durée. De plus, cet effet serait accentué lorsqu'il y a présence d'une source d'eau. Par ailleurs, ce sont les moins de 30 ans et les personnes souffrant d'une maladie mentale qui ont le plus amélioré leur estime de soi.

Les aménagements urbains devraient donc être conçus pour faciliter l'accès à davantage d'espaces « verts ».

Annabelle Dumais et Guy Thibault