

Les espaces verts et la santé, ou comment transformer un désert en poumon!

Mélanie Beaudoin, LL.B., M.Env.

Marie-Eve Levasseur, M. Sc.

21 septembre 2017

www.inspq.qc.ca

CONFÉRENCES MIDI 2017-2018

Titre et date de la conférence : **Les espaces verts et la santé, ou comment transformer un désert en poumon!**

Nom du conférencier : **Marie-Eve Levasseur et Mélanie Beaudoin**

FORMULAIRE DE DIVULGATION DE CONFLITS D'INTÉRÊT POTENTIELS

Déclaration de la personne ressource

J'ai actuellement, ou j'ai eu au cours des deux dernières années, une affiliation ou des intérêts financiers ou intérêts de tout ordre avec une société commerciale ou je reçois une rémunération ou des redevances ou des octrois de recherche d'une société commerciale :

non

oui

Si oui, précisez :

Type d'affiliation

Nom de la compagnie

Période

Plan de présentation

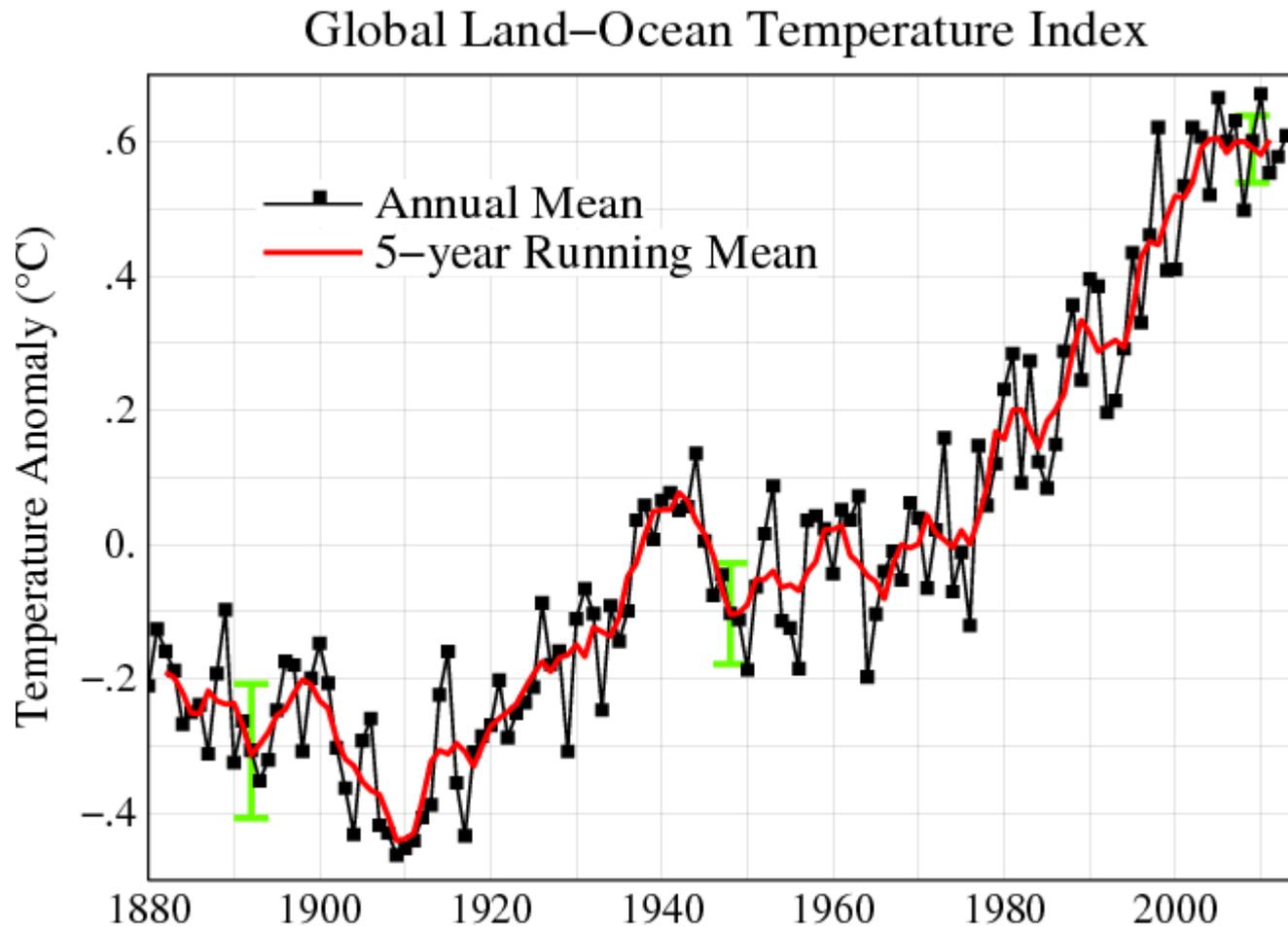
- Les villes et la santé
 - Contexte climatique
 - Îlots de chaleur urbains
- Les espaces verts et la santé
 - Santé physique
 - Santé mentale
 - Santé communautaire
- Types d'aménagements
- Pistes d'action



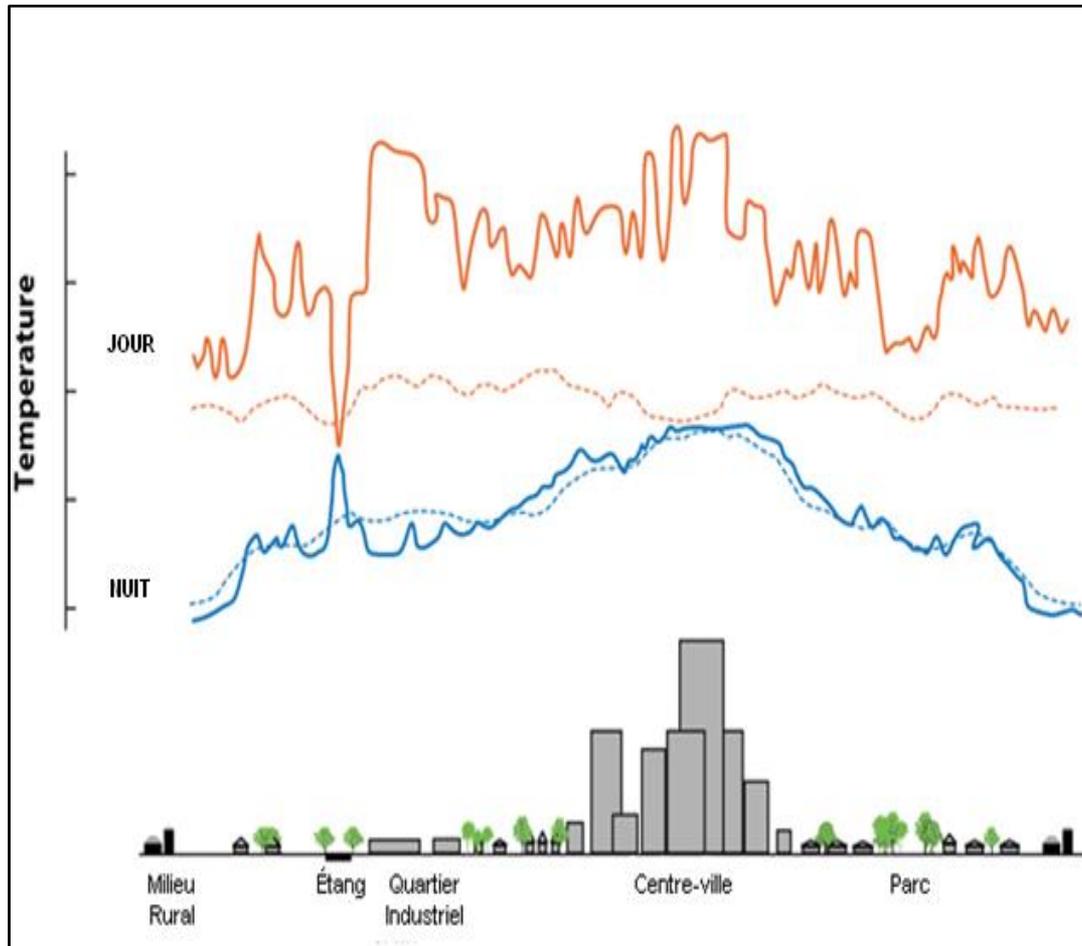
Les villes et la santé

www.inspq.qc.ca

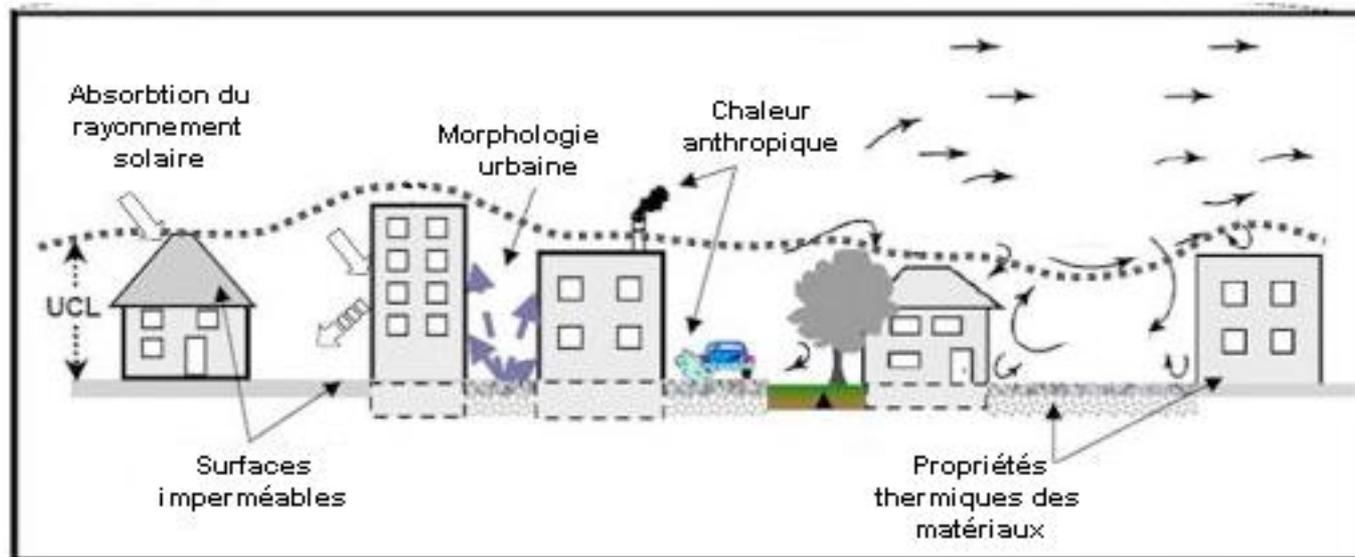
Contexte climatique



Îlots de chaleur urbains – Causes



Îlots de chaleur urbains – Causes



État des lieux

- **Végétalisation**
 - Infrastructures urbaines
 - Gestion durable des eaux pluviales
 - Réduction de la chaleur anthropique
- +
- Stratégies de mise en commun des mesures en fonction du contexte urbain



Ville en vert



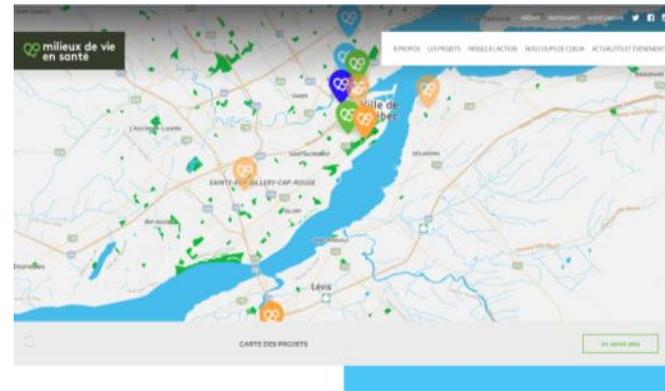
Avant

Après



Projet Milieux de vie en santé

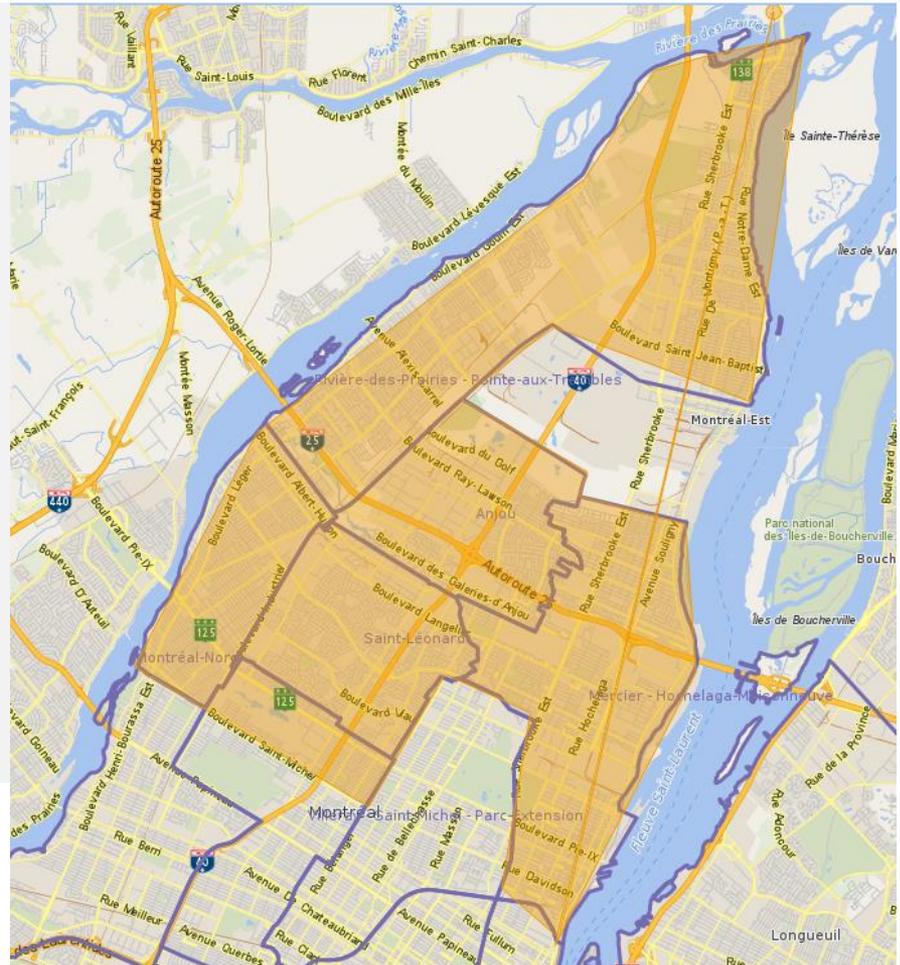
- Porté par Nature-Québec
- Lancé le 21 avril 2016
- CMQ
- 3 axes:
 - Axe A : État des lieux et vision 2020-2030 de l'aménagement du territoire
 - Axe B : Mobilisation et développement d'outils
 - Axe C : Accompagnement des collectivités dans la conception et la réalisation de projets





Projet ILEAU (Intervention locale en environnement et aménagement urbain)

- Porté par le CRE-Montréal
- Lancé le 15 octobre 2015
- Secteur visé : plusieurs arrondissements, entre grands axes autoroutiers



Verdir les villes pour la santé de la population



- Publiée le 4 juillet 2017
- Couvre les années 2006 à 2016 (revues) et 2014 à 2016 (articles)
- Nombre total: 321 études et revues
- Nombre de revues et d'études retenues: 110
- Visent le Québec, le Canada, les États-Unis et les pays de l'OCDE

Les espaces verts et la santé

www.inspq.qc.ca

Les espaces verts influencent directement la santé

Santé physique

- Opportunités d'activité physique (proximité et accessibilité)
 - Différences banlieues/villes
 - Présence de verdure et densité des arbres de rues
 - Plus important pour les jeunes adultes et femmes
 - Interprétation : lieu des études



Les espaces verts influencent directement la santé

Santé physique

- Effets incertains sur l'obésité et l'embonpoint
 - Personnes âgées et femmes
 - IMC et enfants
- Effets sur la morbidité
 - Peu de recherche
 - Proximité d'espaces verts contenant des installations sportives : moins de diabète et de maladies cérébrovasculaires



Les espaces verts influencent directement la santé

Santé physique

- Amélioration de la perception de la santé générale
 - Végétation sous toutes ses formes
 - **Exemple de Toronto :**
10 arbres de plus par quartier = amélioration de la santé perçue comparable à revenu annuel **10K** ou **7 ans** plus jeune



Les espaces verts influencent directement la santé

Santé physique

- Réduction de la mortalité
 - **Étude américaine :**
 - 12% moins de risques de décès non accidentels dans les secteurs plus verts
 - 34% maladies respiratoires
 - 13% cancer
 - 41% maladies rénales

Les espaces verts influencent directement la santé

Santé mentale

- Bénéfices pour la santé mentale
 - Concentration, sommeil, décisions, confiance, vitalité, rétablissement, humeur
 - Hommes: 30 à 60 ans
 - Femmes: 45 ans et plus
 - Déménagements
 - Qualité et quantité sont importantes
 - Effet restaurateur après 15 minutes



Les espaces verts influencent directement la santé

Santé mentale

- Réduction des symptômes de dépression
 - Symptômes de dépression, d'anxiété et de stress plus élevés si moins de 10% de canopée
 - Présence importante de végétation > parcs
- Réduction du stress
 - Arbres pourraient expliquer jusqu'à 39% des réductions du stress
 - Biomarqueurs
 - Visionnement d'images
 - Zone tampon (bruit et nuisances)

Les espaces verts influencent directement la santé

Différentes populations

- Bénéfiques pour les enfants
 - Bienfaits pour la santé physique des jeunes
 - Moins de temps devant l'écran (1h/sem)
 - Moins de surpoids/obésité
 - Plus actifs
 - Contrepoids: pollens allergènes
 - Impacts sur les nouveau-nés
 - Augmentation du poids à la naissance
 - Risques moins élevés de naissance prématurée ou de faible poids à la naissance



Les espaces verts influencent directement la santé

Différentes populations

- Bénéfiques pour les enfants
 - Impact sur la santé mentale des enfants
 - Concentration et niveau d'attention en classe, stimulent l'imagination et l'ingéniosité
 - Effet calmant (ex. TDAH)
 - Estime de soi, meilleurs comportements
 - Moins de stress, colère, problèmes émotionnels



Écoles Marguerite-Bourgeoys et Notre-Dame-du-Sacré-Coeur



Avant

Après



Les espaces verts influencent directement la santé

Différentes populations

- Les caractéristiques importantes pour les personnes âgées
 - Diminue le risque de maladies chroniques (diabète, hypertension, ...)
 - Quantité influence la pratique d'activités physiques



Question



La création d'un espace vert en milieu défavorisé occasionnera des bénéfices pour la santé des résidents.

- A. Vrai
- B. Faux

Les espaces verts favorisent souvent la santé sociale

- Favorisent les échanges sociaux entre voisins
 - Espaces de rencontre
 - Permettent de briser l'isolement social
 - Sentiment d'appartenance



- Impact sur la criminalité des quartiers
 - Surveillance et utilisation accrue



La Voisinerie



Avant

Après

Les espaces verts favorisent souvent la santé sociale

- Biodiversité
 - Effet réparateur
- Justice environnementale
 - Réduit inégalités sociales
 - Réduit inégalités sanitaires (troubles psychologiques, faible poids à la naissance)
 - Bénéfices plus importants chez les plus vulnérables
 - Verdissement peut conduire au déplacement des populations



Question



La création d'un espace vert en milieu défavorisé occasionnera des bénéfices pour la santé des résidents.

A. Vrai, mais...

B. Faux

Le jardinage communautaire a des effets bénéfiques sur la santé

- Impact positif sur la santé mentale et les rapports sociaux
 - Exemple à suivre, sentiment de développement personnel, activité thérapeutique
 - Vieillesse en santé
 - Réduction du stress
 - Bénéfices santé mentale



Le jardinage communautaire a des effets bénéfiques sur la santé

- Mode de vie plus sain
 - Activité physique
 - Alimentation
 - >33% nombre de fruits et légumes
 - S'assurer de la qualité des sols



Question

Quelles caractéristiques sont importantes à considérer dans l'aménagement d'un espace vert?

- A. Proximité de la résidence
- B. Entretien
- C. Sécurité
- D. Taille
- E. Présence d'infrastructures
- F. Toutes ces réponses

Question



Quelles caractéristiques sont importantes à considérer dans l'aménagement d'un espace vert?

- A. Proximité de la résidence
- B. Entretien
- C. Sécurité
- D. Taille
- E. Présence d'infrastructures
- F. Toutes ces réponses

Certaines caractéristiques maximisent les retombées des espaces verts sur la santé

- Proximité et achalandage
 - 300m
- Entretien et aspect sécuritaire
 - Inclus propreté, esthétisme et sécurité (jeunes et femmes)
- Taille et organisation
 - Espaces ouverts et grande taille = activité physique
 - Espaces petite taille = aires de repos
 - Parcs linéaires



Certaines caractéristiques maximisent les retombées des espaces verts sur la santé

- Choix des aménagements
 - Présence de sentiers
 - Éléments facilitant l'accès
 - Secteurs forestiers
 - Types d'infrastructures
 - Favorisant l'activité physique ou le repos
 - Infrastructures de services
 - Présence d'ombre
 - Attractivité selon l'âge



Pistes d'actions

À considérer:

- Nombre, proximité, attractivité, entretien, sécurité
- Aménagement et installations adaptés à la clientèle visée
- Impliquer les utilisateurs et la communauté
- Incorporer dans les politiques publiques
- Connectivité



Pistes d'actions

À considérer:

- Changements à l'environnement bâti ET programmes
- Aires boisées autour des nouveaux développements
- Végétation à l'échelle de la rue
- Verdures dans les cours d'école
- Adaptation aux changements climatiques
- Transformer des terrains inutilisés



Toits, friches, terrains abandonnés...



Mises en garde...

L'agrile du frêne est arrivé sur les Plaines

30 pièges mortels seront installés sur les arbres de la Ville et du parc des Champs-de-Bataille

f 40 PARTAGEZ SUR FACEBOOK PARTAGEZ SUR TWITTER AUTRES



PHOTO DIER DEBUSCHERE

Robert Lavallée, du Centre de foresterie des Laurentides de Québec, est à la tête d'une équipe qui a conçu un piège pour attirer l'agrile et le contaminer avec des spores de champignon.

ACTU AGIR DOSSIERS HORS-SÉRIES BLOGS NEWSLETTERS PROS MÉTIERS VERTS EMPLOI / FORMATION AGENDE

Data Opinion Recettes Société Politique Conso COP21 Énergie Mobilités

Aujourd'hui, l'arrêt

Accueil du site > Actu > Société > Gentrification verte : quand la nature en ville chasse les pauvres

Société

29-10-2014
Mots clés
Urbanisme
Monde

Gentrification verte : quand la nature en ville chasse les pauvres

+ | Taille texte | Imprimer | Envoyer | Réagir (2)

(Crédit photo - davidberkowitz - flickr)

Des quartiers rénovés, des espaces de verdure créés... et voilà que les prix de l'immobilier s'envolent, poussant plus loin les classes les plus défavorisées, pour qui les travaux étaient initialement prévus. Histoire d'un paradoxe.

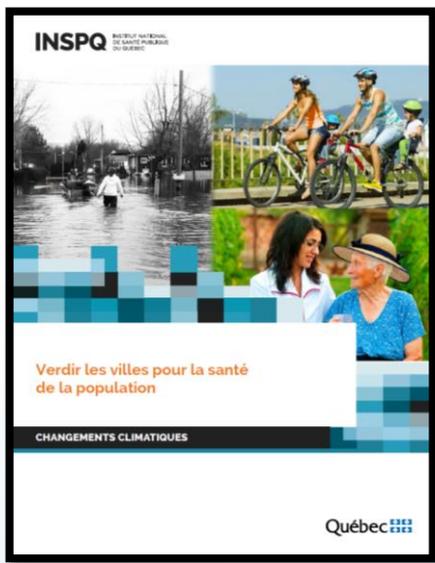
Le Baromètre de cet article

ÉCOLOGIE SOCIÉTÉ ÉCONOMIE

SUR LE MÊME SUJET

L'actu des projets

Entre les vieux entrepôts, la High Line s'immerge, verte et tranquille. Sur ses dalles de béton, le week-end venu, des sportifs amateurs courent en short, d'autres dissertent en buvant un café, des couples promènent de savantes poussettes. Un repère à bobos, dirait-on. L'aménagement



<https://www.inspq.gc.ca/publications/2265>



<http://www.monclimatmasante.gc.ca/>

www.inspq.gc.ca

Merci!

