



LES VALEURS DE RÉFÉRENCE

Le plein air et la nature

Les bienfaits du plein air et de la nature ne sont plus à démontrer. On a cependant constaté que les enfants jouent moins dehors que les enfants d'autrefois, ce qui cause des problèmes de développement et de santé pour toute la jeune génération. Il faut donc revaloriser le jeu à l'extérieur, « dehors ».

Ce dehors, c'est tout lieu en plein air permettant aux enfants de jouer librement, de faire des découvertes et des apprentissages : parc, cour de récréation, cour arrière, ruelle, rue, champ, terrain vague, boisé... On priorisera cependant les lieux qui offrent un environnement sécuritaire et un contact avec la nature.

La nature, en plus de constituer un « dehors » vivifiant et sain, a des vertus pédagogiques qui favorisent un développement plus complet de l'enfant. « Passer du temps dans la nature, dit Melissa Lem, médecin de famille à Toronto, est essentiel au bon développement de l'enfant, sur le plan psychologique autant que sur le plan physique. Certains chercheurs affirment même qu'une "dose quotidienne de nature" peut prévenir et traiter de nombreux troubles médicaux¹. »

La nature offre aussi à toute la population des expériences de loisir enrichies et, à ce titre, le parc public constitue une ressource indispensable.

Dans un *Avis sur le plein air* publié en 2017, le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur rappelait notamment les bienfaits suivants :

POUR L'INDIVIDU

- Le contact avec la nature favorise la pratique d'activités physiques, les contacts sociaux et réduit le stress, ce qui entraîne des répercussions positives sur la santé et le bien-être.
- La nature favorise le jeu libre chez les enfants, ce qui stimule leur créativité, contribue à leur développement moteur et augmente leur niveau d'activité physique.
- Bouger en nature permet d'améliorer l'humeur et de diminuer les ruminations, ce qui contribue à atténuer les symptômes de dépression.
- La diminution du stress associée au contact avec la nature s'observe physiologiquement par la réduction du taux de cortisol, de la tension artérielle et du rythme cardiaque.
- Le temps passé à l'extérieur a un effet protecteur contre le développement de la myopie.
- Les personnes qui pratiquent des activités de plein air et celles qui résident dans un « quartier vert » déclarent être en meilleure santé physique et mentale.
- Le contact avec la nature améliore la concentration et atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
- La présence d'espaces naturels dans un quartier favorise les contacts sociaux et permet de briser l'isolement.

¹ Extrait d'une entrevue publiée sur le site de la Fondation David Suzuki le 21 mars 2012 : *La santé des enfants, c'est dehors que ça se passe!* <http://www.davidsuzuki.org/fr/blogues/vert-sante/2012/03/la-sante-des-enfants-cest-dehors-que-ca-se-passe/>

POUR LA COMMUNAUTÉ

- La nature améliore la qualité des milieux vie, en raison du fait que le bruit y est diminué, l'air y est purifié et des corridors de fraîcheur y sont créés. Sous les arbres, la température peut être jusqu'à 4 °C inférieure à celle en plein soleil.
- Les centres-villes avec des espaces naturels sont attrayants pour les employeurs et favorisent la rétention de leur personnel.
- Investir dans les espaces naturels, plus particulièrement dans les corridors écologiques, contribue à préserver la biodiversité et à attirer les visiteurs. Cet investissement favorise le récréotourisme et génère des retombées économiques importantes pour les municipalités.
- La présence d'espaces naturels à proximité d'un domicile augmente sa valeur foncière jusqu'à 5 %.
- Les regroupements sociaux dans les parcs exercent une surveillance implicite dans les quartiers, ce qui diminue le taux de criminalité et d'incivilité et renforce le sentiment de sécurité.
- Les services écosystémiques fournis par les parcs urbains permettent aux municipalités et aux gouvernements de profiter d'importantes retombées économiques et environnementales. Par exemple, chaque dollar investi dans un arbre rapporte 4 \$ à la société.