

C'EST LA VIE

Les espaces verts favorisent la bonne santé mentale sur la durée

09/01/2014 06:59 CET | Actualisé 05/10/2016 03:16 CEST

Victoria Belz



KATHRIN ZIEGLER VIA GETTY IMAGES

BIEN-ETRE - Cela ne vous est jamais arrivé de vouloir respirer, d'aller prendre l'air? C'est normal, la nature vous apporte bien-être et bonne santé. [Selon une étude dévoilée par la revue *Environmental Science & Technology*](#), la présence d'espaces verts au cœur des zones urbaines améliorent considérablement votre santé mentale.

L'équipe de chercheurs de l'[Ecole de médecine Exeter](#) portée par le docteur Ian Alcock a réalisé cette recherche pour démontrer le rapport qui existe entre la santé mentale et la vie à proximité d'un espace vert. Ces scientifiques se sont intéressés à l'évolution de la santé mentale avant de comparer leurs résultats au bien-être ressenti après avoir gagné au loto ou être tombé amoureux (voir encadre en bas).

Lire aussi:

» [Les espaces verts réduiraient la mortalité dans les villes](#)

» [Les espaces verts augmenteraient le bien-être, selon des chercheurs britanniques](#)

Pour réaliser leur étude, les scientifiques ont utilisé les données de vie de 1000 participants afin d'étudier pendant 5 ans leur comportement face à différentes situations, dans l'objectif de montrer la variation de leur santé mentale.

Dans le premier groupe, les personnes testées ont vécu pendant deux ans dans une zone urbaine dépourvue d'espaces verts avant de déménager vers une zone verte pour les trois années restantes.

Dans le second, les personnes testées ont vécu deux ans dans un milieu vert avant de déménager vers une zone urbaine dépourvue d'espaces verts pour les trois années restantes.

Effet durable sur l'équilibre intérieur

Après cinq ans l'analyse a montré que pour le premier groupe le passage d'une zone urbaine à une zone verte a transformé immédiatement la santé mentale des individus, une amélioration qui a duré tout au long de leur période d'habitation dans cette zone écologique.

En revanche pour les individus du second, l'expérience a dévoilé une baisse progressive dans les premiers mois en zone urbaine et une descente très nette après des années d'habitation sans contact avec la nature.

Fait intéressant, la baisse de la santé mentale, présente pour le Groupe 2, s'est effectuée avant même l'emménagement en zone urbaine, un peu comme si l'idée d'aller habiter en ville les faisait déprimer.

Pour le docteur Ian Alcock, les résultats sont clairs: "Nous avons démontré que les personnes qui avaient le déplacement vers les zones écologiques avaient des améliorations visibles et durables en matière de santé mentale. Ces résultats sont importants. Les urbanistes devraient prendre en compte ce rapport afin de penser à de nouveaux espaces verts pour nos villes, ce qui consiste à apporter, à long-terme et durablement, des avantages pour la santé publique".

Le manque de vert n'est pas le seul facteur

Les chercheurs ont ajusté pour cette étude les données exploitables pour éliminer les effets d'autres facteurs susceptibles d'affecter la santé mentale des participants sur le long-terme tels que: le salaire, l'emploi et l'éducation.

Ces facteurs de stress, présents dans la vie quotidienne, sont des éléments importants qui touchent à la santé et au bien être des populations. Le seul critère d'habiter proche d'un espace vert ne serait pas suffisant à une notion de bonheur totale.

En 2012, l'[Organisation mondiale de la santé \(OMS\)](#) a cité la dépression comme principale cause d'invalidité dans le monde en s'appuyant sur des recherches qui assurent les bienfaits d'un milieu naturel pour pallier aux maladies mentales.

Essayez de guérir la santé publique par la création de nouveaux espaces verts et le défi que s'est lancé le docteur Alcock avec son équipe de chercheurs. Par le biais d'une officialisation de son étude, ce dernier espère sensibiliser les urbanistes pour que la part d'espaces verts soit respectée au sein des grandes villes. Avis à nos futurs maires.

[Dans une vidéo explicative](#), Ian Alcock s'appuie sur trois schémas représentatifs de l'évolution de la santé mentale pour trois événements différents par rapport au temps: le mariage (la courbe de satisfaction part d'un point élevé et baisse plus les années passent), le loto (la courbe s'affole au début et reste stagnante jusqu'à la fin) et l'espace vert (la courbe augmente très nettement et ne s'arrête pas d'augmenter). Conclusion: plus que le mariage ou le loto, la nature apporte un bienfait quotidien et durable à la santé mentale des personnes qui la côtoie.