

# BIEN-ÊTRE, LIEN SOCIAL ET BIENFAITS SUR LA SANTE MENTALE

La présence de végétaux apaise et diminue le stress. Les plantes d'intérieur, dans les bureaux améliorent les conditions de travail, ce qui se traduit par moins d'absentéisme. Dans les hôpitaux, les patients ayant vue sur un jardin depuis leur chambre se rétablissent plus rapidement. L'environnement d'un jardin permet un développement harmonieux des enfants. La présence d'espaces verts crée du lien social qui se traduit par une baisse des incivilités.



Selon l'Association des jardineriers du Québec (AJQ), la présence d'arbres et de plantes dans les villes :

- calme et apaise les citoyens,
- diminue le taux de criminalité,
- rend l'environnement plus « humain », diminue l'agressivité architecturale des bâtiments

Source : l'AJQ (Association des jardineriers du Québec), 2007. *Mémoire présenté par l'Association des jardineriers du Québec (AJQ) à la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire du Québec. Mémoire, AJQ*

## LA DIMINUTION DU STRESS INDUITE PAR LES JARDINS ET ESPACES VERTS

Les jardins et espaces verts permettent de réduire le stress quotidien des habitants.

En 1986, Ulrich et Simon ont mis en évidence des changements physiologiques entraînant la baisse de niveau de stress (rééquilibrage du rythme cardiaque, baisse de la pression artérielle et de la tension musculaire) à la vue immédiate de plantes. Cette diminution des symptômes physiologiques du stress se produit dans les 4 à 6 minutes qui

suivent le contact visuel avec la plante.

Sources :

2006. Cultiver sa santé. L'Horticulture Française, N°104-Mai-Juin 2006.

PETYT J., 2008. Jardiner, c'est bon pour le moral. *Jardin familial*, N° 445, Janvier/Février 2008

Relf D., 1992. *The Roll Of Horticulture in human Well-Being and Social Development*. Portland, Oregon, Timber Press



Une étude menée par M. Honeyman en 1992 conclut que « *l'exclusion de la végétation dans des zones urbaines suscite véritablement des réactions psychologiques négatives chez l'Homme qui augmentent le stress* » et que « *l'implantation du végétal dans l'environnement urbain a une incidence psychologique positive.* »

Cette étude prouve que l'interaction avec la nature n'est pas uniquement une source d'agrément, mais bien un besoin fondamental. R. Kaplan et S. Kaplan (1989) démontrent que le

contact avec la nature contribue à diminuer la fatigue mentale. Kaplan (1992) constate que « *les gens disent souvent qu'ils aiment la nature ; pourtant, ils se rendent rarement compte qu'ils en ont besoin. La nature n'est pas simplement quelque chose d'agréable; elle est un élément essentiel au fonctionnement sain de l'être humain.* »

**Source :** EVERGREEN, non daté. Le besoin d'une nature urbaine : un rapport de recherche. Rapport d'Evergreen, 31 p. <http://www.evergreen.ca/fr/>

Frank S. Muscara et Susan C. Saegert de l'université de New York, ont travaillé sur les bienfaits psychologiques de la biodiversité. Elles ont montré que les capacités restauratrices des espaces verts repose sur sa biodi-



versité. Il existe donc une corrélation positive entre l'aptitude à la réflexion, la biodiversité des espaces verts et leur taille. La biodiversité végétale est mise en avant dans cette étude qui par contre, ne trouve pas de lien entre la biodiversité animale (papillons et oiseaux) et cette aptitude à la réflexion. Cette biodiversité animale fait plutôt augmenter l'attachement à un espace vert. De plus, plus l'espace vert est riche en espèces et complexe, plus il

donne l'impression de ressourcement.

Stephen Kaplan revient sur ces résultats et suggère que l'attention est le facteur qui relie l'espace vert avec les bienfaits psychologiques. Il émet l'hypothèse que les environnements naturels permettent à notre attention directe de se reposer pendant que la nature fait appel à une forme d'attention inconsciente et qui ne nécessite aucun effort. Celle-ci améliore notre humeur, notre attention directe et par la suite notre cognition.

Cette étude met en évidence que les espaces de

biodiversité apportent de multiples bienfaits sur la santé et le mental. Cette hypothèse est renforcée par les conclusions d'une étude récente faite aux Royaume-Uni qui démontre les bienfaits psychologiques de la biodiversité des parcs urbains et des espaces verts. Source : Frank S. Muscara & Susan C. Saegert, 2007. *The Green Space Cure: The Psychological Value of Biodiversity*. Rapport de recherche. City University of New York Graduate Center. <http://science-community.sciam.com/>  
Source : Le cercle vertueux du jardinage. SNHF 2008

