



## COURRIER ÉLECTRONIQUE

Saint-Jérôme, le 25 juin 2019

Madame Sylvie Clermont  
Présidente  
Regroupement Écocitoyens de Sainte-Marthe-sur-le-Lac  
Sainte-Marthe-sur-le-Lac (Québec) J0N 1P0

### **Objet : Bienfaits des espaces verts sur la santé**

Madame Clermont,

Tel que convenu lors de notre conversation téléphonique, je vous fais parvenir un résumé des bienfaits des espaces verts sur la santé en milieu urbain.

La littérature scientifique démontre que les espaces verts sont bénéfiques pour la santé physique. Ceux-ci peuvent fournir des opportunités pour faire de l'activité physique en favorisant le transport actif et les activités récréatives. Il est reconnu que la protection des aires boisées autour des nouveaux développements est importante pour favoriser l'activité physique chez les jeunes. Les espaces verts peuvent également induire des effets positifs pour la réduction de l'obésité, de l'embonpoint et de la morbidité associée (maladies cardiovasculaires et respiratoires). Les milieux verdis agissent aussi comme zone tampon puisqu'ils diminuent la sensibilité au bruit et aux nuisances. Par ailleurs, ils améliorent la qualité de l'air, créent de l'ombre, réduisent les températures de l'air extérieur et diminuent le risque d'inondations. À ce titre, les espaces verts tels que les parcs, les jardins pluviaux et les milieux humides permettent d'emmagasinier temporairement les eaux de pluie et de réduire le ruissellement.

Les espaces verts sont également bénéfiques pour la santé mentale et peuvent réduire les symptômes de dépression en diminuant le stress. Les espaces végétalisés affectent de façon positive le bien-être mental, le sentiment de rétablissement, la bonne humeur et la vitalité. Ils peuvent contribuer à contrer l'isolement et à favoriser la cohésion sociale. Les secteurs plus verts seraient moins propices à la criminalité lorsqu'ils sont bien aménagés.

La distance recommandée par l'Organisation mondiale de la Santé du domicile à un espace vert pour favoriser son achalandage est de 300 mètres. Les espaces propres, bien entretenus et sécuritaires peuvent être utilisés de façon optimale par les individus. Il est à noter que la présence des arbres sur les rues et les petits parcs ont également des bénéfices sur la santé.

La présence de parcs linéaires contribue à une meilleure équité sociale puisqu'ils permettent d'améliorer l'accès aux espaces verts pour plusieurs groupes de la population. Les secteurs boisés et les forêts urbaines stimulent également l'activité physique et le bien-être des individus.

Le développement et la préservation d'espaces verts contribuent à atténuer les impacts des changements climatiques sur la santé et sur le milieu bâti lui-même. La capacité d'adaptation et la résilience des communautés, entre autres aux vagues de chaleur et aux événements météorologiques extrêmes permettent d'être améliorées grâce aux espaces verts.

En terminant, je vous fais suivre à titre d'information la carte des îlots de chaleur pour la municipalité de Sainte-Marthe-sur-le-Lac :

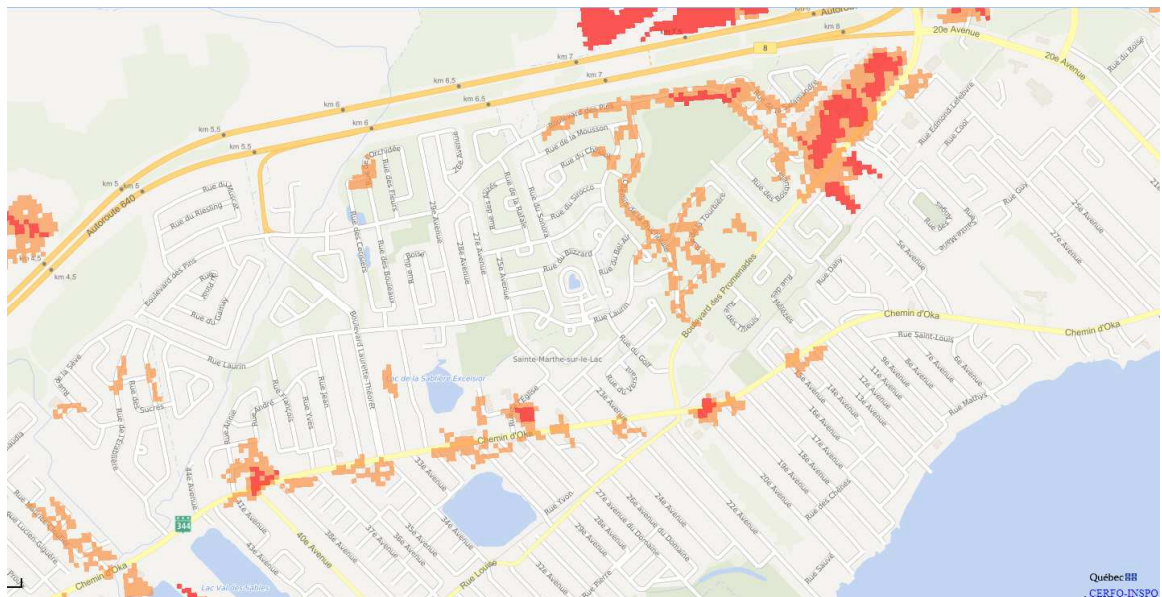


Image tirée du Géoportail de l'Institut national de santé publique du Québec

Si vous désirez de l'information supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec moi au (450) 436-8622, poste 70571.

Espérant le tout conforme, nous vous prions d'agréer, Madame Clermont, nos sincères salutations.

*Gabrielle Bureau*

Gabrielle Bureau, M.D., M. Sc., FRCPC  
Médecin-conseil en santé environnementale

GB/cl