



# Le bien-être psychologique

Nous savons depuis longtemps que l'activité physique influence positivement notre bien-être tant physique que psychologique. Des recherches récentes ont révélé que l'activité physique menée dans un cadre naturel – appelée « green exercise » (exercice vert) – a aussi un effet synergique sur le sentiment individuel de bien-être. Ces travaux font ressortir combien il est important de ménager des espaces verts dans l'environnement urbain – y compris, bien entendu, les zones humides telles que cours d'eau, lacs et réservoirs et les zones côtières – pour lutter contre la détérioration de notre mode de vie et l'augmentation du stress en milieu urbain. « L'exercice vert », qui recouvre des activités comme la bicyclette, la marche, le canotage, la pêche et les travaux de conservation dans les espaces verts urbains – permet de brûler des calories ET améliore de façon significative l'humeur et la confiance en soi, tout en réduisant considérablement la pression sanguine.

Tandis que les pays en développement se préoccupent surtout de la sous-alimentation et des maladies chroniques qui en découlent, les pays développés sont confrontés aux effets de plus en plus répandus de la suralimentation et de la mauvaise nutrition, accentués par l'inactivité. Ce problème se pose avec une acuité particulière dans les villes. Au cours des 25 dernières années, la planète a connu une urbanisation sans précédent : la proportion de la population urbaine est passée de 37% à 40% dans ce bref laps de temps. Et les centres urbains explosent – près de 20% de la population mondiale vit actuellement dans des villes d'un million d'habitants et plus, avec une concentration encore plus forte dans les régions côtières.

Chaque année, 1,9 million de décès sont attribués au manque d'activité physique. A cette inactivité viennent s'ajouter les mauvaises habitudes alimentaires qui font augmenter le taux d'obésité et entraînent des problèmes physiques comme le diabète de type 2 et les maladies coronariennes. Non moins de 300 millions d'adultes sont considérés comme obèses (et plus d'un milliard en surpoids), un phénomène d'autant plus préoccupant que les taux d'obésité montent en flèche, non seulement dans les pays riches mais

aussi dans les pays en développement. Pour ce qui est des pays développés, on constate par exemple dans la Région européenne de l'Organisation mondiale de la santé, que l'obésité est responsable de 2 à 8% des coûts de la santé et de 10 à 13% des décès, des chiffres que l'on retrouve aussi ailleurs.

Outre le défi de la suralimentation et de l'inactivité, selon l'OMS, la dépression et les troubles qui lui sont associés devrait, d'ici à 2020, devenir la première cause de morbidité dans le monde. Au Royaume-Uni, par exemple, les problèmes de santé mentale affectent une personne sur six et coûtent 12,5 milliards de livres sterling au Service National de Santé et 23,1 milliards à l'économie. Si aucune définition de la santé mentale ne fait l'unanimité, il est généralement admis qu'elle ne consiste pas seulement en une absence de troubles mentaux.

Nul besoin de preuves scientifiques pour savoir que rares sont les citoyens qui, dans un espace vert, n'éprouvent pas un sentiment de paix intérieure et de détente – et qui restent indifférents à la beauté et la quiétude de la plupart des zones humides !

