

Les parcs et espaces verts jouent un rôle important dans le dynamisme du milieu de vie et le sentiment d'appartenance des citoyens. Dans les petites communautés, le parc est souvent un des seuls lieux où le citoyen peut pratiquer une activité physique à proximité de chez lui. Il est aussi un lieu de choix pour les activités récréatives et communautaires.

Les parcs et espaces verts offrent un cadre agréable pour pratiquer des sports et des activités de plein air, s'entraîner, faire du jardinage communautaire, rencontrer des gens, jouer ou simplement relaxer.

PARCS ET ESPACES VERTS

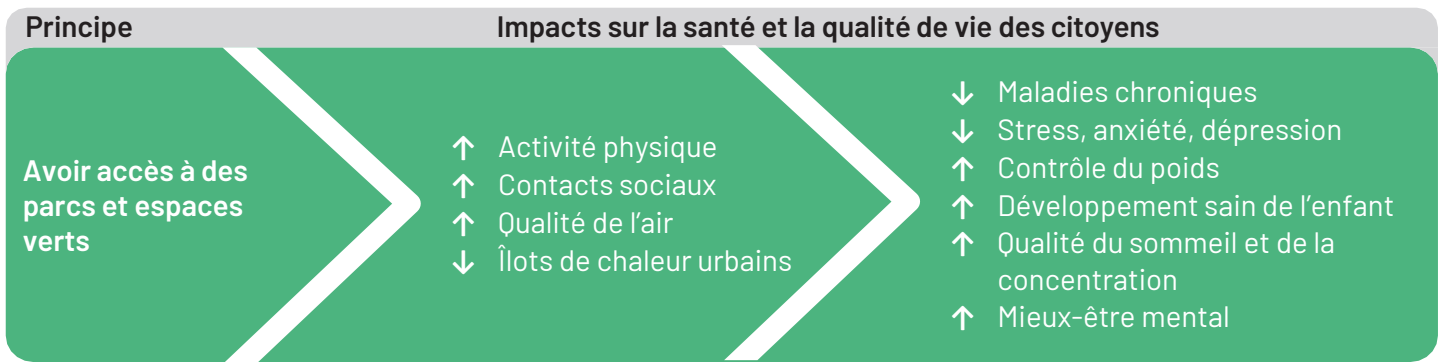
POURQUOI AMÉNAGER DES PARCS ET DES ESPACES VERTS?

Les parcs récréatifs, les jardins communautaires, les espaces naturels tels que les boisés et les plans d'eau, sont des milieux qui contribuent au bien-être de la population. Habiter à proximité d'un parc ou d'un espace vert, permet de vivre mieux et en meilleure santé notamment parce qu'il favorise la pratique d'activités physiques, les contacts sociaux et la réduction du stress. Les personnes vivant dans des environnements résidentiels ayant un haut niveau de végétation ont trois fois plus de probabilité de pratiquer de l'activité physique et ont 40 % moins de risque de souffrir d'embonpoint ou d'obésité que celles qui n'habitent pas dans ce type d'environnement [1]. Ces associations sont également observées chez les enfants [2]. De plus, jouer dehors améliore la créativité, la capacité à résoudre des problèmes, l'attention et l'autodiscipline. Cela permet aussi de canaliser l'énergie, de réduire les tensions, l'agitation et les comportements agressifs, ce qui contribue à la qualité des relations interpersonnelles [3]. Les effets positifs de la pratique d'activités physiques sur la santé mentale et le bien-être général, sont plus souvent associés à la fréquentation d'espaces naturels, dont les parcs, qu'à celle d'infrastructures sportives ou récréatives intérieures [4].

Pour les personnes âgées, les espaces verts encouragent la marche et réduisent les risques de problèmes de santé chronique [5]. Comme pour l'ensemble de la population, plus les contacts avec la nature sont réguliers, plus les bienfaits sont importants. D'où l'importance de faciliter l'accès à des parcs et espaces verts à proximité des milieux de vie des aînés et de les adapter à leurs besoins.

Par ailleurs, les préoccupations à l'égard de la protection des espaces naturels, tels les cours d'eau, les boisés et les milieux sensibles, ne cessent de croître dans la société. Les parcs urbains contribuent grandement à la protection de la biodiversité et à l'amélioration de la qualité de l'air et de l'eau.

Enfin, les parcs et espaces verts ont plusieurs retombées sociales, économiques et environnementales avantageuses pour les communautés. Ils font partie intégrante des aménagements de base que la municipalité doit mettre en place pour favoriser le bien-être et la qualité de vie de sa population.



BÉNÉFICES POUR LA MUNICIPALITÉ ET LA COMMUNAUTÉ :

Avoir accès à des parcs et espaces verts :

- Favorise la qualité de vie et contribue à attirer de nouvelles familles et employeurs, tout en facilitant l'intégration des nouveaux arrivants ;
- accroît la valeur foncière des terrains à proximité et les retombées du récréotourisme ;
- augmente la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance à la communauté ;
- améliore le sentiment de sécurité et contribue à diminuer la criminalité (vandalisme, etc.) ;
- contribue à la création et au maintien d'une biodiversité et offre des îlots de fraîcheur ;
- améliore la qualité de l'air et de l'eau ;
- favorise l'absorption des eaux pluviales ;
- diminue les risques d'inondations et d'érosion ;
- diminue les nuisances du bruit.

INTERVENTIONS À PRIVILÉGIER :

Afin d'améliorer l'accès aux parcs et espaces verts pour l'ensemble de la population, les municipalités doivent planifier leur développement sur l'ensemble du territoire ainsi que leur entretien et leur animation. Les points suivants résument les principales étapes d'aménagement et de réaménagement de parcs et espaces verts.

POUR ALLER PLUS LOIN !

FICHE
INTERVENTION

- [Aménagement de parcs récréatifs](#)

Consultez l'ensemble des fiches de notre collection [ici](#)

LA PLANIFICATION :

La phase de planification intègre les éléments suivants : La vision dont s'est dotée la municipalité, l'inventaire des ressources (matérielles, financières et humaines), les particularités du terrain (aspects naturels à mettre en valeur, type de sol, circuit du réseau hydrique, superficie), les besoins de la population et les tendances en matière d'aménagement et de pratiques.

Il faut identifier les leviers municipaux utiles pour une bonne planification, par exemple :

- Un plan directeur des parcs et espaces verts ;
- une politique familiale ;
- une politique de développement social ;
- un plan de conservation et de mise en valeur des milieux naturels ;
- un plan de développement durable ;
- le plan d'urbanisme ;
- le schéma d'aménagement et de développement.

Pour les parcs récréatifs, il faut aussi tenir compte des éléments suivants :

- l'état de la situation actuelle ;
- les besoins des différentes clientèles ;
- les types de parcs souhaités ;
- les tendances en matière d'aménagement de parcs.

Pour les espaces naturels, il faut tenir compte des éléments suivants :

- l'implication d'acteurs ou partenaires tels que des organismes de protection de l'environnement (ex. : Nature action Québec, Conseil régional de l'environnement de la Montérégie);
- la prise en compte des contraintes environnementales [restrictions de la Commission de protection du territoire agricole du Québec, du Ministère de l'Environnement et lutte contre les changements climatiques] doit-on faire l'acquisition d'un terrain, en faire le verdissement [ex : terrain vacant] ou négocier des droits d'accès? À quels coûts? ;
- quelle est la valeur écologique du milieu à aménager?

LA CONCEPTION :

La conception tient compte des éléments identifiés lors de de la planification.

Selon la vocation du parc récréatif, il faut aménager des zones adaptées aux différentes clientèles, telles qu'une zone intergénérationnelle (des zones de repos, de pique-nique et de services), des jardins communautaires et collectifs. Il est aussi important d'assurer un accès universel au parc et de faciliter les déplacements entre les différents espaces publics.

Pour les espaces naturels, la production d'un plan-concept permet de bien intégrer la localisation des éléments (passerelles, plateformes d'observation) et des mesures pour protéger les zones sensibles.

LA RÉALISATION :

Tant pour les parcs récréatifs que les espaces naturels, la réalisation regroupe principalement des étapes d'ordre technique :

- démarche d'appel d'offres, attribution des contrats ;
- réalisations, inspections et approbations finales des travaux (production de rapport).

De plus, pour les espaces naturels, la réalisation comprend généralement ces éléments :

- nettoyage du site ;
- plantation et végétalisation avec espèces indigènes ;
- stabilisation des berges ;
- construction de sentiers ;
- installation de panneaux de sensibilisation et d'information sur la faune, la flore et la protection du milieu.

En plus du personnel de la municipalité, la contribution de bénévoles est fortement à considérer pour certaines tâches.

L'ENTRETIEN :

Cette étape est importante pour prolonger la durée de vie des équipements, assurer la sécurité et permettre une utilisation plus agréable des parcs et espaces verts.

Plus spécifiquement pour les espaces naturels il est important de prévoir des interventions pour réduire la présence de plantes nuisibles et l'érosion en bordure de plan d'eau, ainsi qu'assurer un suivi environnemental.

LA PROMOTION ET L'ANIMATION :

La promotion et l'animation d'activités dans les parcs et espaces verts, favorisent l'achalandage et optimisent leur utilisation. Le plan de communication de la municipalité devrait inclure la promotion des activités et installations des parcs pour faire connaître ce qu'ils offrent et ce qu'on peut y faire.

Pour les espaces naturels, les activités proposées devraient inclure un volet éducatif axé sur la protection de la biodiversité et la préservation du site ainsi que sur ses attraits particuliers au niveau de la faune et de la flore (ex. : arbres multi centenaires, espèces menacées). La mise en valeur du patrimoine naturel et paysager peut être le message central des communications véhiculées auprès du citoyen.



POUR ALLER PLUS LOIN !

FICHES INTERVENTIONS

- **Aménagement de parcs récréatifs**
- **Accès à l'eau potable dans les lieux publics**
- **Infrastructures sécuritaires pour cyclistes**

Consultez l'ensemble des fiches de notre collection [ici](#)

EXEMPLES INSPIRANTS :

▪ Boisé du Tremblay – Longueuil

Milieu naturel avec sentiers, passerelles et points d'observation.

Page Web : bit.ly/3dtL4VZ

▪ Parc Saint-Alphonse – Thetford Mines

Parc multifonctionnel avec sentiers forestiers en milieu urbain.

Page Web : bit.ly/3duJ8wb

ACCROÎTRE LES BÉNÉFICES POUR LES POPULATIONS VULNÉRABLES :



Lors de l'aménagement de parcs et d'espaces verts, les communautés les plus démunies devraient être privilégiées. Les bénéfices procurés par les espaces verts s'avèrent généralement plus grands chez les personnes vivant dans les secteurs défavorisés. Toutefois, la distance entre les espaces verts et le domicile limite leur fréquentation. Aménager des parcs et espaces verts ainsi qu'offrir du transport actif et collectif dans ces secteurs, facilitent leur accessibilité et accroît leur fréquentation.

RESSOURCES :



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) peuvent vous accompagner pour rendre vos communautés plus saines et faire des choix qui auront un impact positif sur la qualité de vie de vos citoyens.



[Contactez-nous!](#)



Outils



Le plein air pour tous - Pratiques inspirantes et matériel adapté

Kéroul, 2018

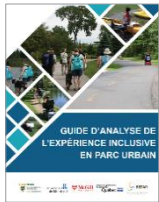
Document PDF : bit.ly/2UtymOc



OPUS n°1 - Des actions pour une utilisation et une conception optimales des espaces verts

INSPQ, 2019

Document PDF : bit.ly/2UeKxiU



Guide d'analyse de l'expérience inclusive en parc urbain

UQTR, UdeM, McGill, REPAR, OPHQ, 2018

Document PDF : bit.ly/35IFGd2



La prise de décision en urbanisme - Parcs régionaux

MAMH

Page Web : bit.ly/30bx90n



Projet Espaces

Page Web : bit.ly/3amRT9i



Intégrer les environnements favorables aux SHV dans les outils d'aménagement et d'urbanisme

Table intersectorielle régionale de la Montérégie

Page Web : bit.ly/3CP5c1a



Organismes



Loisir et sport Montérégie

Offre plusieurs services tels que la formation sur la sécurité dans les aires de jeu, l'accès à l'application Parc-O-Mètre et l'accès gratuit de prêt de matériel de plein air.

Site Web : loisir.qc.ca

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie. (2021). *Fiche thématique - Parcs et espaces verts*. Répertoire de fiches pour des communautés saines et durables. Longueuil : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre. 5 p.

Références :

1. Ellaway, A., Macintyre, S., & Bonnefoy, X. (2005). *Graffiti, greenery, and obesity in adults: secondary analysis of European cross sectional survey*. *BMJ*, 331(7517), pages 611-612.
2. Roemmich, J. N., Epstein, L. H., Raja, S., Yin, L., Robinson, J., & Winiewicz, D. (2006). *Association of access to parks and recreational facilities with the physical activity of young children*. *Prev Med*, 43(6), pages 437-441.
3. Demers, M. (2012). *Le jeu libre comme élément indispensable au développement des jeunes*.
4. Thompson Coon J. (2011). *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review*. *Environmental science and Technology*, 45(5), pages 761-772.
5. Kabisch N, van den Bosch M, Laforcezza R. (2017) *The health benefits of nature-based solutions to urbanization challenges for children and the elderly - A systematic review*. *Environmental Research.*, 159 (nov), pages 362-373.