



# Abrégés de recherche

## Est-ce le vert des arbres ou le fait de bouger ? Association entre l'exposition à la nature dans la vie quotidienne et en activité physique et la santé mentale positive des jeunes adultes

Corentin Montiel, Psy.D., Ph.D., Dorothée Comtois-Cabana, M.Sc., Mathieu Bélanger, Ph.D., Isabelle Doré, Ph.D.

### MESSAGES CLÉS

- Les jeunes adultes exposés à la nature à la fois dans leur vie quotidienne et lors d'activités physiques présentent une meilleure santé mentale positive, même après avoir tenu compte du niveau initial de santé mentale.
- Une exposition élevée à la nature dans un seul contexte est associée à une meilleure santé mentale positive, mais cette association ne persiste pas lorsque le niveau initial de santé mentale est considéré.
- Cumuler les occasions de contact avec la nature dans différents contextes représente une stratégie prometteuse pour soutenir la santé mentale positive des jeunes adultes.

### Résumé

Cette étude vise à examiner le lien entre l'exposition à la nature, dans la vie quotidienne et dans le contexte spécifique de l'activité physique, et la santé mentale positive de jeunes adultes. Au total, 357 jeunes adultes du Nouveau-Brunswick ont rapporté leur exposition à la nature et leur niveau de santé mentale positive à deux reprises, à un an d'intervalle. Les analyses montrent que les jeunes ayant une exposition élevée à la nature dans les deux contextes présentaient une meilleure santé mentale positive que ceux qui avaient une faible exposition dans les deux contextes et ce, après ajustement pour l'âge, le genre, le volume d'activité physique, la situation financière et le niveau de santé mentale positive initial. En revanche, une exposition élevée dans un seul contexte n'était pas associée à un meilleur score de santé mentale lorsque le niveau de santé mentale positive initial était pris en compte. Ces résultats soulignent l'importance de favoriser le contact avec la nature, à la fois au quotidien et en activité physique, pour soutenir la santé mentale au début de la vie adulte.

### Problématique et objectifs

La santé mentale des jeunes adultes se détériore, avec une augmentation marquée des diagnostics de troubles anxieux et dépressifs, mais aussi une diminution de la santé mentale positive – qui renvoie au bien-être émotionnel, psychologique et social. Le début de la vie adulte est une période critique puisqu'elle coïncide avec de nombreuses transitions (p. ex. études, travail, relations interpersonnelles, autonomie financière). L'exposition à la nature est associée à une réduction du stress, des symptômes anxieux et des symptômes dépressifs, ainsi qu'à une amélioration du bien-être. L'activité physique quant à elle contribue à réduire la symptomatologie dépressive et anxieuse, favorise une meilleure régulation du stress et améliore l'estime de soi. Lorsqu'elle est pratiquée en nature, l'activité physique semble également procurer des bénéfices additionnels sur la santé mentale. Bien que la recherche ait montré que l'exposition à la nature et la pratique d'activité physique favorisent la santé mentale, on ignore si leurs effets sont cumulatifs lorsque les jeunes adultes sont exposés à la nature à la fois dans leur vie quotidienne et en contexte d'activité physique. Cette étude vise donc à examiner l'association entre l'exposition à la nature i) dans la vie quotidienne et ii) en contexte d'activité physique, et la santé mentale positive chez les jeunes adultes.

## Méthodologie

L'échantillon de cette étude était composé de 357 jeunes adultes du Nouveau-Brunswick, âgés en moyenne de 22 ans. Les participants ont répondu à deux questionnaires, à un an d'intervalle, afin d'indiquer leur niveau de santé mentale positive et d'exposition à la nature dans la vie quotidienne et en contexte d'activité physique. Les participants ont ensuite été regroupés en quatre catégories selon leur exposition à la nature : faible ou élevée dans la vie quotidienne et faible ou élevée en contexte d'activité physique. Pour analyser les données, des modèles de régression linéaire ont permis d'examiner la relation entre les quatre combinaisons possibles d'exposition à la nature et la santé mentale positive. Les modèles sont ajustés pour l'âge, le genre, le volume d'activité physique, de la situation financière et du niveau initial de santé mentale positive.

## Résultats clés

Les résultats de l'étude montrent que les jeunes adultes ayant une exposition élevée à la nature à la fois dans leur vie quotidienne et en contexte d'activité physique ont une meilleure santé mentale positive ((95% CI) = 7.37 (4.00, 10.73)) comparativement à ceux qui déclarent une faible exposition dans les deux contextes (groupe de référence). Cette association est significative en tenant compte du genre, de l'âge, du niveau d'activité physique et de la situation financière. Une exposition élevée uniquement dans la vie quotidienne ((95% CI) = 4.13, (0.18, 8.08)) ou uniquement en contexte d'activité physique ((95% CI) = 4.84 (1.48, 8.21)) est également associée à un meilleur score de santé mentale positive comparativement au groupe de référence. Cependant, cette association disparaît lorsque le niveau initial de santé mentale positive est également pris en compte. Pour le groupe avec une exposition élevée dans les deux contextes, l'association demeure ((95% CI) = 3.61, (1.12, 6.10)). Cela signifie que le fait d'appartenir au groupe ayant une exposition à la nature élevée dans les deux contextes serait associé à une augmentation de 3,6 points du score de santé mentale positive, après ajustement du niveau initial de santé mentale positive. Ces résultats suggèrent que cumuler l'exposition à la nature dans différents contextes peut contribuer à améliorer la santé mentale positive des jeunes adultes.

## Conclusions et recommandations

Cette étude montre que la combinaison de l'exposition à la nature dans la vie quotidienne et en contexte d'activité physique est associée à une meilleure santé mentale positive chez les jeunes adultes. Ces résultats indiquent que les interventions visant à promouvoir le bien-être pourraient être plus efficaces si elles favorisent simultanément le contact régulier avec la nature dans l'environnement quotidien des individus et dans pratique d'activités physiques. Dans plusieurs pays, dont le Canada, les personnes qui vivent dans des quartiers plus défavorisés sur le plan socio-économique ont un accès réduit et une diversité moindre aux espaces naturels. Dans cette optique, les politiques publiques et l'aménagement urbain peuvent jouer un rôle clé en facilitant l'accès aux espaces naturels, permettant ainsi de contribuer à réduire les inégalités sociales en matière de bien-être. Enfin, les futures études devraient prendre en compte la variabilité saisonnière, utiliser des mesures directes de l'exposition à la nature, basées sur les données géospatiales et examiner les interactions réciproques entre activité physique, exposition à la nature et santé mentale positive.

[www.qualaxia.org](http://www.qualaxia.org)

## Référence - Article original :

Montiel, C., Comtois-Cabana, D., Bélanger, M., et Doré, I. (2025). Is it the walk, or the park? Exploring associations between exposure to nature in general and through physical activity and positive mental health in young adults in Canada. *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2025-0349>