

A person with a backpack is walking on a rocky beach at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The beach is covered in grey and white rocks, and the water is calm. In the background, there are mountains and a forest. The sky is filled with soft, golden clouds.

**AU QUÉBEC, ON BOUGE
EN PLEIN AIR!**

Faits saillants de l'avis sur le plein air

Ce document réunit les faits saillants de l'avis sur le plein air, *Au Québec, on bouge en plein air!*. Il expose quelques constats sur le contexte social actuel au Québec ainsi que les bienfaits du plein air sur la santé mentale et physique des individus, et sur leur bien-être.

LE PLEIN AIR AU QUÉBEC

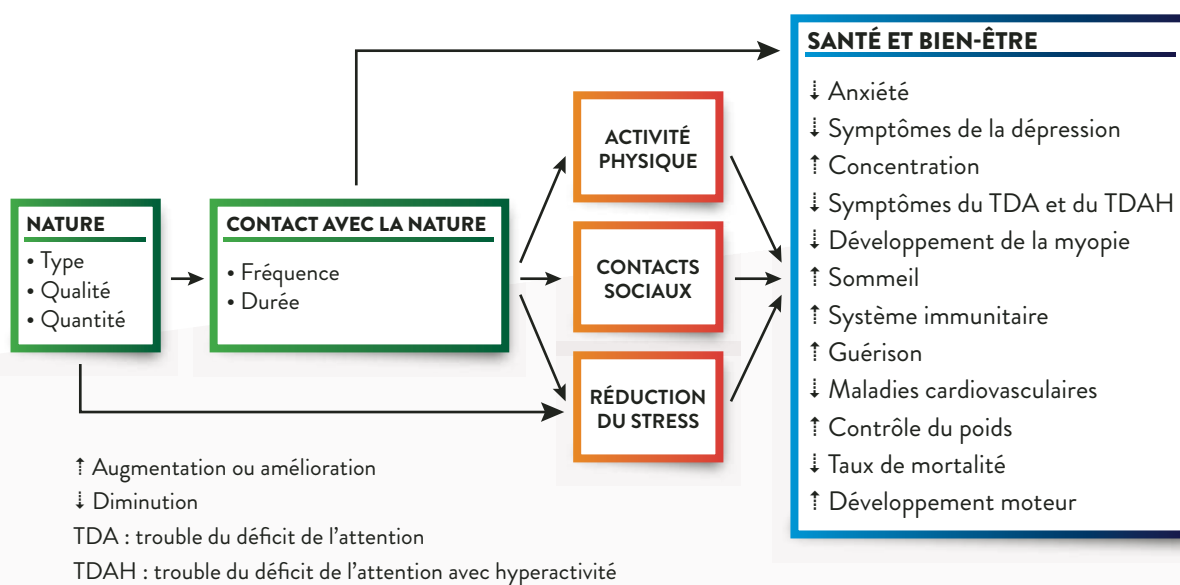
1. Au Québec, le plein air est une activité sociale. La majorité des gens le pratique en couple, en famille ou entre amis.
2. Les jeunes québécois ont envie de faire du plein air : 84 % d'entre eux feraient plus d'activités en plein air et en nature si l'occasion leur était offerte.
3. Au Québec, il y a une forte demande pour l'augmentation de l'offre d'activités de plein air adaptées aux besoins des familles. D'ailleurs, près du tiers des adeptes de plein air le pratique en famille.
4. Au Québec, les activités de plein air les plus populaires sont le vélo, la randonnée pédestre, la raquette, le canot d'eau calme et le kayak récréatif.
5. Seulement pour les établissements de la Sépaq, ce sont 6,8 millions de jours de visite qui sont enregistrés annuellement. Chaque journée entraîne des retombées économiques de 60 \$ en dehors de ces établissements.

POUR DÉVELOPPER UNE CULTURE DU PLEIN AIR

Il faut :

- créer des activités de découverte et d'initiation au plein air;
- faciliter l'accès aux activités pour les familles;
- promouvoir les activités de plein air et les lieux de pratique;
- offrir le prêt ou la location de matériels;
- faciliter le transport vers les lieux de pratique.

LES BIENFAITS DU PLEIN AIR SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE



Il est possible de télécharger la version PDF de l'avis sur le plein air : *Au Québec, on bouge en plein air!* sur le site Web du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (education.gouv.qc.ca).

LES BIENFAITS DU PLEIN AIR

Pour l'individu

1. Le contact avec la nature favorise la pratique d'activités physiques, les contacts sociaux et réduit le stress, ce qui entraîne des répercussions positives sur la santé et le bien-être.
2. La nature favorise le jeu libre chez les enfants, ce qui stimule leur créativité, contribue à leur développement moteur et augmente leur niveau d'activité physique.
3. Bouger en nature permet d'améliorer l'humeur et de diminuer les ruminations, ce qui contribue à atténuer les symptômes de dépression.
4. La diminution du stress associée au contact avec la nature s'observe physiologiquement par la réduction du taux de cortisol, de la tension artérielle et du rythme cardiaque.
5. Le temps passé à l'extérieur a un effet protecteur contre le développement de la myopie.
6. Les personnes qui pratiquent des activités de plein air et celles qui résident dans un « quartier vert » déclarent être en meilleure santé physique et mentale.
7. Le contact avec la nature améliore la concentration et atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
8. La présence d'espaces naturels dans un quartier favorise les contacts sociaux et permet de briser l'isolement.

Pour la communauté

1. La nature améliore la qualité des milieux de vie, en raison du fait que le bruit est diminué, l'air est purifié et des corridors de fraîcheur y sont créés. Sous les arbres, la température peut être jusqu'à 4 °C inférieure à celle en plein soleil.
2. Les centres-villes avec des espaces naturels sont attractifs pour les employeurs et favorisent la rétention de leur personnel.
3. Investir dans les espaces naturels, plus particulièrement dans les corridors écologiques, contribue à préserver la biodiversité et à attirer les visiteurs. Cet investissement favorise le récréotourisme et génère des retombées économiques importantes pour les municipalités.
4. La présence d'espaces naturels à proximité d'un domicile augmente sa valeur foncière jusqu'à 5 %.
5. Les regroupements sociaux dans les parcs exercent une surveillance implicite dans les quartiers, ce qui diminue le taux de criminalité et d'incivilité et renforce le sentiment de sécurité.
6. Les services écosystémiques fournis par les parcs urbains permettent aux municipalités et aux gouvernements de profiter d'importantes retombées économiques et environnementales. Par exemple, chaque dollar investi dans un arbre rapporte 4 \$ à la société.

APPORT DE LA NATURE AUX COMMUNAUTÉS

RETOMBÉES SOCIALES

- ↑ Qualité du milieu de vie
- ↓ Bruit
- ↑ Corridors de fraîcheur
- ↑ Cohésion sociale
- ↑ Sentiment de sécurité
- ↓ Inégalités sociales de santé

RETOMBÉES ÉCONOMIQUES

- ↑ Services écosystémiques
- ↓ Coûts de santé
- ↑ Attraction des employeurs
- ↑ Attraction des employés
- ↑ Valeur foncière
- ↑ Récréotourisme

- ↑ Augmentation
- ↓ Diminution

APPORT DE LA NATURE AUX COMMUNAUTÉS

RETOMBÉES ENVIRONNEMENTALES

- ↑ Biodiversité
- ↑ Biophilie
- ↑ Comportements écocitoyens
- ↑ Qualité de l'air
- ↑ Qualité de l'eau
- ↑ Absorption de la pluie
- ↓ Risque d'inondations
- ↓ Érosion



AU QUÉBEC, ON BOUGE
EN PLEIN AIR!

www.education.gouv.qc.ca