



Activité physique : des bénéfices plus importants à l'extérieur

« Soyez plus actifs et moins sédentaires », voilà un message que nous entendons maintenant presque tous les jours, d'autant plus dans le contexte sanitaire actuel, qui a fait émerger de manière encore plus marquée l'importance de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité pour la santé. Cependant, notamment en cette période de l'année où il fait plus froid, nous préférons souvent rester à l'intérieur.... Et pourtant, l'activité physique en extérieur entraîne de nombreux impacts positifs sur la santé ! C'est ce que nous indiquent trois revues systématiques (dont une méta-analyse) publiées très récemment ^{1, 2, 3}.

En effet, Coventry *et al.* (2021) montrent que les activités physiques de plein air améliorent la santé mentale pour toutes les populations adultes (notamment les personnes âgées souffrant d'affections de longue durée, les personnes souffrant de problèmes de santé mentale et de maladies mentales graves et aussi les adultes en bonne santé)¹. En ce sens, ces activités physiques en extérieur sont efficaces à la fois comme réponse thérapeutique pour limiter les problèmes de santé mentale installés mais aussi comme approche préventive pour maintenir les individus en bonne santé. D'après leur travail, proposer des activités de plein air, comme par exemple le jardinage, de 20 à 90 minutes par semaine pendant 8 à 12 semaines serait suffisant pour impacter la santé des pratiquants. Ces résultats concordent avec ceux de Grigoletto *et al.* (2021) qui soulignent aussi que les personnes vivant à proximité de zones avec des équipements extérieurs sont plus susceptibles de faire de l'activité physique de plein air que celles qui en sont plus éloignées². Par exemple, la marche est l'entraînement le plus populaire en raison de sa facilité d'accès et du fait qu'elle ne nécessite ni équipement ni compétences particulières, mais cette pratique est plus importante chez les personnes qui résident dans un quartier riche en espaces verts. De plus, ils montrent que l'installation d'équipements extérieurs pour la pratique d'activités physiques (type circuit training, par exemple) permet notamment de favoriser l'activité physique des personnes, même s'ils préconisent un accompagnement par affichage, vidéo ou une formation pour une utilisation en toute sécurité.

Concernant les enfants, la littérature actuelle montre une relation positive entre le contact avec la nature et la santé des enfants, en particulier pour l'activité physique et la santé mentale, deux priorités en matière de santé publique³.

Pour résumer, l'exercice en extérieur est associé à des bénéfices plus importants sur le bien-être, le stress et l'anxiété par rapport à des exercices similaires à l'intérieur, ce qui souligne la valeur ajoutée de l'activité physique de plein air ⁴.

1. Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM - population health*, 16, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
2. Grigoletto, A., Mauro, M., Maietta Latessa, P., Iannuzzi, V., Gori, D., Campa, F., Greco, G., & Toselli, S. (2021). Impact of Different Types of Physical Activity in Green Urban Space on Adult Health and Behaviors: A Systematic Review. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 11(1), 263–275. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11010020>
3. Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F., Perrins, S. P., Bratman, G. N., Thomas, R., Garrett, K. A., Hafferty, K. R., Cullaz, T. M., Marcuse, E. K., & Tandon, P. S. (2021). Nature and Children's Health: A Systematic Review. *Pediatrics*, 148(4), e2020049155. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-049155>
4. Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (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 & technology*, 45(5), 1761–1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>