



IMPACT DES ESPACES VERTS URBAINS SUR LA SANTÉ MENTALE

Poster N°:P12

Khelifa. I1, Bettayeb. MT2, BAIT. S3

1.EHS de psychiatrie Sorelghozlane; Bouira.

2.EHS de psychiatrie Ouargla

3. Université KASDI Merbah, Faculté de médecine Ouargla, EHS de psychiatrie Ouargla

INTRODUCTION

Problématique : L'urbanisation croissante s'accompagne d'une réduction des espaces naturels en ville, avec des conséquences négatives sur la santé mentale des citoyens (stress, anxiété, troubles de l'humeur).

Objectifs : Évaluer l'impact des espaces verts urbains sur :

- Les marqueurs biologiques du stress (cortisol)
- Les indicateurs psychologiques (stress perçu, anxiété)
- Le bien-être subjectif
- Déterminer s'il existe un effet dose-réponse

Hypothèses : L'accès régulier aux espaces verts réduit significativement le stress .Cet effet est proportionnel à la fréquence d'utilisation

METHODE

Étude longitudinale comparative (6 mois)

300 participants adultes (25-60 ans) randomisés en 2 groupes :

- Groupe expérimental** (n=150) : Accès quotidien à des espaces verts
- Groupe témoin** (n=150) : Environnement urbain sans accès régulier à la nature
- Variables mesurées** : 1. **Biologiques** : - Taux de cortisol salivaire (prélèvements matinaux mensuels)

2. **Psychométriques** : - Échelle de stress perçu (PSS-10) - Échelle d'anxiété GAD-7

3.

Qualitatives : - Entretiens semi-structurés (n=30)

-**Analyse des données** : Tests t pour comparaisons intergroupes

Corrélations de Pearson pour l'effet dose-réponse

Analyse thématique pour les données qualitatives

RESULTAS

1. Impact sur le stress: Réduction de 35% des scores PSS-10 ($p<0.01$)

Diminution de 25% du cortisol matinal

Différence significative entre groupes ($p<0.001$)

2. Effet sur l'anxiété : Baisse de 28% des scores GAD-7 ($p<0.05$)

3. Bien-être subjectif: 78% des participants rapportent une amélioration: détente, connexion sociale, vitalité

4. Effet dose-réponse : Corrélation positive ($r=0.62$) entre fréquence d'utilisation et réduction du stress
Seuil d'efficacité : ≥ 3 visites/semaine

DISCUSSION

Principaux enseignements : Validation de l'hypothèse de réduction du stress

Confirmation de l'effet dose-réponse

Mécanismes plausibles : restauration attentionnelle, activité physique, interactions sociales

Comparaison avec la littérature : Résultats cohérents avec Kaplan & Kaplan (restauration attentionnelle) et confirme les études sur le cortisol (Berman et al.)

Limites : Durée limitée à 6 mois

Effet saisonnier possible non contrôlé

CONCLUSION ET IMPLICATIONS PRATIQUES

Intégration des espaces verts dans les politiques urbaines et développement de "prescriptions vertes" en santé mentale

Recherches futures : Études à plus long terme et analyse des types d'espaces verts les plus bénéfiques

-**Références** Kaplan & Kaplan (1989)

Berman et al. (2012)

White et al. (2019)