

## **La santé par la nature**

Nul n'ignore que la préservation de la biodiversité et le maintien de l'intégrité écologique figurent parmi les défis les plus importants de notre époque, et que la conservation des aires protégées est l'une des meilleures stratégies pour y arriver. D'aucuns reconnaissent l'importance d'un écosystème sain pour la population humaine qui en dépend. Dans le cas des parcs et des autres catégories d'aires protégées, cette reconnaissance sociale ne se limite pas à la valeur de la biodiversité et de l'environnement. Ces lieux sont perçus comme des paysages qui font vibrer les cordes spirituelles, culturelles, esthétiques et relationnelles de l'existence humaine; la corrélation entre l'existence d'un système de parcs sain et la santé de la population est de plus en plus reconnue. Cependant, si l'on admet le rôle vital de la vigueur de l'écosystème pour la santé humaine, il semble que l'élaboration de programmes qui font appel à l'environnement naturel comme à un pilier de la santé humaine ne soit qu'à ses débuts.

Parmi les premiers efforts en ce sens, l'initiative australienne qui a débouché sur la création d'un programme liant la santé des parcs à celle de la population (« Healthy Parks, Healthy People »), dans lequel on communiquait pour la première fois l'importance des parcs et de la nature pour la santé humaine et le mieux-être aux gouvernements et à l'ensemble de la collectivité, compte parmi les plus intéressants. L'exemple australien a été adapté aux programmes de divers types de parcs, et est au cœur du message que l'on souhaite transmettre.

L'intérêt d'abord témoigné par le Conseil canadien des parcs (CCP) pour une éventuelle application de ce concept au Canada coïncidait avec la décision des ministres canadiens de la Santé de se doter d'une « stratégie en matière de modes de vie sains ». Le document préliminaire sur lequel s'appuie cette stratégie, Agir pour favoriser une vie saine, fait valoir que: Cette stratégie en matière de modes de vie sains permettra à tous les Canadiens et Canadiennes d'être en meilleure santé en leur donnant la possibilité d'effectuer de meilleurs choix à cet égard. La stratégie repose sur une approche axée sur la santé de la population qui reconnaît que les milieux sociaux, économiques et physiques où vivent, travaillent, apprennent et se divertissent les Canadiens et les Canadiennes ont une grande influence sur les comportements liés à la santé. Dans le même ordre d'idées, la version finale de cette stratégie note que des facteurs tels que l'environnement bâti et, sans doute, l'environnement naturel, exercent une incidence sur le mode de vie et confirment le rôle du lieu où l'on s'établit dans les efforts pour vivre sainement. Aussi les organismes gérant des parcs et des aires protégées jouissent-ils d'atouts naturels évidents pour attirer la population et l'inciter à participer à des activités saines. En tant que cadre d'action faisant intervenir de nombreux secteurs, la Stratégie en matière de modes de vie sains montre que la collaboration est nécessaire pour atteindre les buts collectifs que représentent le mieux-être et l'adoption d'un mode de vie sain. En plus de sensibiliser davantage la collectivité, cette collaboration permet de mieux cerner et de mieux communiquer les possibilités offertes d'un secteur à l'autre. Le souci de la santé est en forte progression, et les Canadiens aiment leurs parcs. Ensemble ou individuellement, les

organismes chargés des parcs du pays doivent miser sur ce lien affectif, pour ainsi dire « naturel », pour repositionner ces lieux comme des éléments essentiels à la santé de la population.

La campagne de marketing social envisagée dans la Stratégie en matière de modes de vie sains insiste sur le besoin d'engagements personnels et collectifs envers les bons choix pour la santé. Pour sa part, le groupe de travail que le CCP a mis sur pied estime que le secteur des parcs peut et devrait être au centre des efforts visant à encourager les Canadiens à apporter des changements positifs à leur mode de vie.

La santé par la nature : messages clés

**LES PARCS au profit de votre santé** - Les parcs offrent un éventail complet d'activités physiques en plein air, comme la randonnée pédestre, le canot et le ski, pour une vie en santé.

**LES PARCS au profit de votre famille** - Il n'y a rien de mieux qu'un parc pour partager des moments mémorables et renforcer les liens familiaux. Pensez au sentiment de bien-être qui accompagne les histoires autour d'un feu de camp ou au bonheur de votre enfant quand il attrapera son premier poisson.

**LES PARCS au profit de votre équilibre** - Les parcs sont les lieux particuliers où on réapprend à s'émerveiller et à aimer la solitude. Dans les parcs, on retrouve un équilibre : on se réveille au chant des oiseaux, on regarde tranquillement une biche et son faon paître dans une prairie voisine.

**LES PARCS au profit de votre collectivité** - En réalité, les parcs sont de petites communautés en eux-mêmes dont tous les membres, vos voisins, sont fiers de la nature. Et quand vous visitez ces communautés, vous contribuez aussi au bien-être économique des villes et des villages environnants.

**LES PARCS au profit de votre environnement** - Les parcs protègent l'habitat faunique et assurent la diversité écologique. On peut y voir, sentir et apprendre de façon directe l'importance de la pureté de l'air, de l'eau et du sol. En faisant votre part pour la santé de l'environnement, vous agissez au profit de votre propre santé.

Encourager les Canadiens et les Canadiennes à passer plus de temps dans les parcs ne peut qu'améliorer leur santé physique et mentale, en plus de les aider à comprendre les liens importants entre des écosystèmes vigoureux et la santé humaine. Le CCP a une occasion unique de rapprocher la préservation des parcs de la promotion de la santé, et de montrer comment ces deux secteurs peuvent interagir et s'appuyer l'un l'autre.