Projet approuvé par l'ÉLCV

Demandeur
Dre Rachel Burns, Université Carleton
Stagiaire : Geneviève Forget

Adresse courriel
rachel.burns@carleton.ca

Titre du projet
Espace vert, activité physique et bien-être psychologique

Résumé du projet
L'activité physique est associée au bien-être psychologique, ce qui veut dire que les personnes qui sont plus actives physiquement ont tendance à se sentir mieux psychologiquement que celles qui le sont moins. Parallèlement, d'autres études suggèrent que le fait de vivre dans des zones ayant davantage d'espaces verts à proximité est également associé à un meilleur bien-être psychologique, comparativement au fait de vivre dans des zones où il y en a moins. Des données indiquent la présence d'interactions potentielles entre l'activité physique, les espaces verts locaux et la détresse psychologique, mais celles-ci sont limitées. Cependant, des recherches antérieures ont démontré que le bien-être psychologique repose sur plusieurs facteurs liés, mais distincts, notamment la santé mentale (p. ex. la satisfaction à l'égard de la vie), la maladie mentale (p. ex. la dépression) et la détresse psychologique. Cette étude vise à examiner les associations entre les espaces verts locaux et l'activité physique avec divers indices de bien-être psychologique chez les adultes d'âge moyen et plus âgés au Canada.

Mots clés
Espace vert, activité physique, bien-être psychologique, vieillissement en santé