



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

### Les aires protégées essentielles pour la santé des populations

**Matane, Québec et Montréal, le 7 juillet 2020** – La Planète s’invite en santé, avec le soutien de la Société pour la nature et les parcs (SNAP Québec), Nature Québec et la Fédération des kinésiologues du Québec, dévoile aujourd’hui un [rapport inédit](#) démontrant l’importance de la mise en place d’aires protégées accessibles pour assurer la santé des populations.

Dans ce rapport, la Planète s’invite en santé fait la démonstration que les aires protégées, particulièrement lorsqu’elles sont accessibles, jouent un rôle tant au niveau de la santé physique que de la santé mentale des populations. « La santé est un poste de dépenses important pour le gouvernement québécois. L’augmentation de la superficie des aires protégées pourrait permettre de réduire les coûts en raison de co-bénéfices sur la santé », déclare Sarah Bergeron, la médecin et responsable du projet.

« Que ce soit pour ses impacts positifs sur la santé, sur l’économie des régions ou comme solution efficace à la crise de la biodiversité ou celle des changements climatiques, de nombreuses études réalisées partout dans le monde concluent que la création d’aires protégées est l’un des meilleurs investissements publics », ajoute Alain Branchaud, biologiste et directeur général de la SNAP Québec.

#### Les aires protégées à la défense de la santé humaine

Alors qu’[environ 30% de la population québécoise de plus de 15 ans est sédentaire](#), les aires protégées offrent des lieux propices à l’activité physique. Les bénéfices sur la santé mentale de la fréquentation des aires protégées sont également notables puisque les promenades en nature diminuent les symptômes d’anxiété et de dépression, le stress et la fatigue mentale. Les études récentes montrent même que la valeur des aires protégées, par leurs bénéfices sur la santé mentale, se chiffre en économies de dizaines de milliards de dollars. Finalement, par leur rôle clef dans la lutte aux changements climatiques et dans la protection de la biodiversité, les aires protégées fournissent des bénéfices sociaux et économiques significatifs tout en permettant d’assurer la santé de l’ensemble de la population.

Le confinement des derniers mois a grandement limité l’accès aux espaces naturels, ce qui a privé les individus des effets bénéfiques d’un contact avec la nature. « Durant une crise anxiogène comme celle que nous avons vécue, on remarque que les gens ressentent un fort besoin de se retrouver en nature. Donner un meilleur accès à la nature grâce aux aires protégées est une mesure de santé publique qui nous permettra de renforcer notre résilience », explique Alice-Anne Simard, directrice générale de Nature Québec.

## **Le Québec doit atteindre les cibles de conservation**

Alors que le gouvernement du Québec s'est fixé l'objectif de donner le statut d'aires protégées à 17 % du territoire terrestre québécois et 10 % du territoire marin d'ici la fin de cette année, les [aires protégées représentent aujourd'hui seulement 10,04 % de la superficie du Québec](#). De plus, [le gouvernement fédéral s'est engagé à suivre une cible de 25 % d'ici 2025 et de 30 % d'ici 2030](#) pour sa superficie terrestre et océanique. « Le gouvernement du Québec a tout intérêt à augmenter la superficie d'aires protégées sur son territoire en raison des nombreux bénéfices humains associés », affirme Sarah Bergeron.

Les professionnels de la santé de la Planète s'invite en santé exhortent le gouvernement du Québec de prendre ses responsabilités face aux objectifs d'établissement des aires protégées et de faire en sorte qu'elles soient accessibles à la population, et ce, en tenant compte de la localisation géographique et des aspects sociaux limitant l'accès à ces territoires de qualité.

- 30 -

### **À propos:**

*La Planète s'invite en santé* est un regroupement de travailleurs de la santé et des services sociaux qui agissent face aux enjeux environnementaux pour veiller à la santé collective.

**Lien vers le rapport:** <https://bit.ly/3e6X5PY>

**Lien vers la lettre de présentation du rapport à l'intention du gouvernement du Québec:**  
<https://bit.ly/2AyZV2z>

### **Contacts :**

#### **La Planète s'invite en santé**

Dre Sarah Bergeron, Responsable du projet, porte-parole et membre du conseil exécutif  
514 559-5949  
[la.planete.en.sante@gmail.com](mailto:la.planete.en.sante@gmail.com)

#### **SNAP Québec**

Charlène Daubenfeld, Responsable des communications  
514 378-3880  
[communications@snapquebec.org](mailto:communications@snapquebec.org)

#### **Nature Québec**

Gabriel Marquis, Responsable des communications  
581 307-8613  
[gabriel.marquis@naturequebec.org](mailto:gabriel.marquis@naturequebec.org)

#### **Fédération des kinésiologues du Québec**

Marc-Antoine Pépin, vice-président  
418-809-3833  
[vice-president@kinesiologue.com](mailto:vice-president@kinesiologue.com)