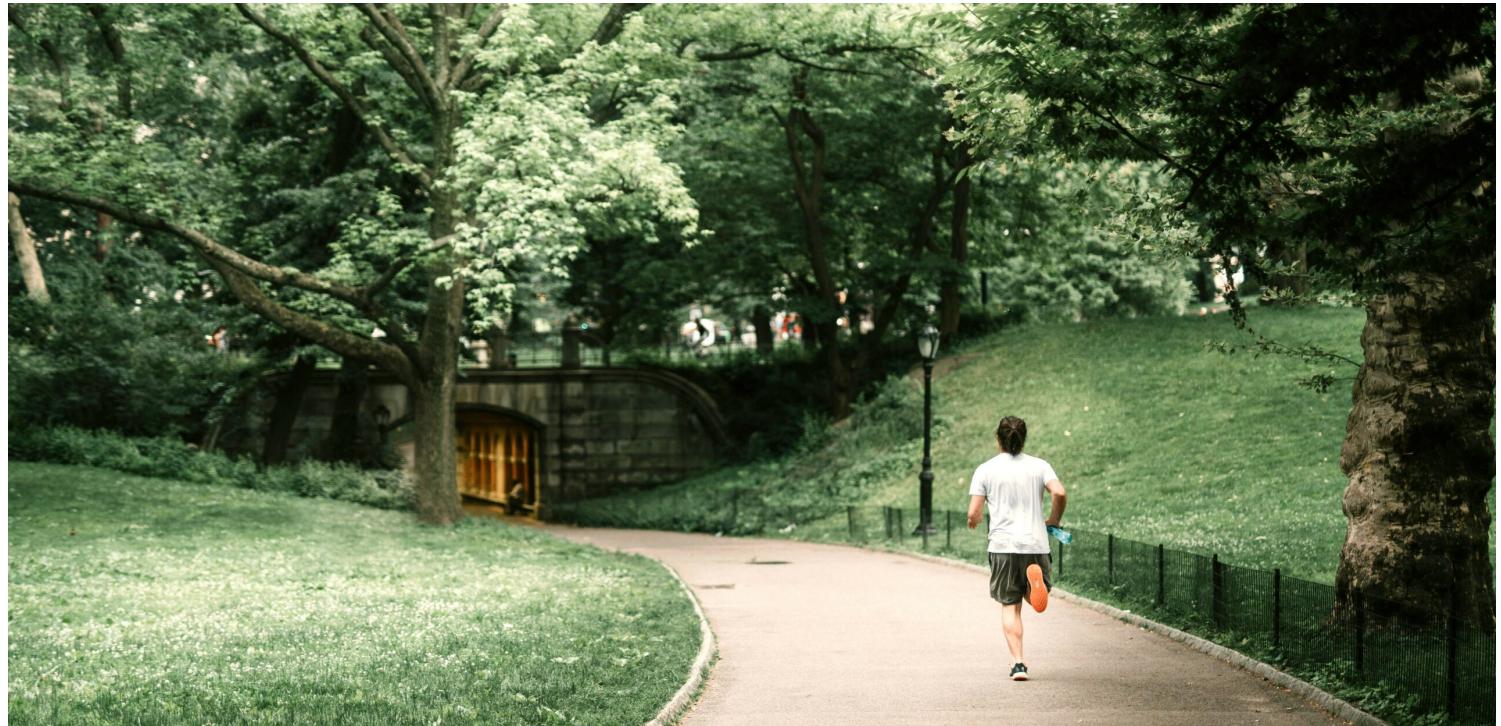


SPORT, NATURE ET SANTÉ MENTALE : LES LEÇONS DU PREMIER CONFINEMENT

Publié le 19 janvier 2026



par Camille Stassart

Alors que le confinement lié à la pandémie de COVID-19 paraît désormais loin, il continue d'éclairer la manière dont l'espace, l'environnement et nos conditions de vie façonnent notre bien-être. Une [étude](#) récemment publiée révèle notamment que pratiquer une activité physique dans les parcs et jardins publics a été un puissant facteur de protection psychologique pour les Bruxellois durant cette période.

Un confinement vécu inégalement

Quand les autorités instaurent le premier confinement de la population au début de la pandémie, [Camila Arnal, à l'époque doctorante en psychologie à l'ULB](#), fait l'hypothèse que cette mesure ne peut être vécue de manière homogène par les Bruxellois. S'appuyant sur le constat qu'il existe des inégalités socio-économiques, de conditions de vie et d'accès aux ressources profondément ancrées dans les villes.

Dans cette étude, la chercheuse et ses collègues se sont concentrés sur 4 paramètres : l'accès à des espaces verts privés ou publics, la pratique d'une activité physique à l'extérieur, la taille du logement, ainsi que l'âge. « On sait que les espaces naturels bruxellois se trouvent surtout dans des quartiers plus favorisés sur le plan socio-économique », souligne la Dre Arnal. Des zones où l'on trouve aussi des logements plus spacieux, éventuellement avec jardins. À l'inverse, les ménages aux revenus plus modestes – souvent plus jeunes – vivent dans de petits appartements et ont moins d'accès à la nature. Une distribution inégale du « capital vert » qui influence directement la pratique d'activités en plein air.

A travers une enquête en ligne diffusée en mai 2020 – soit 2 mois après la mise en place du premier confinement –, les scientifiques ont examiné l'effet de ces variables socio-environnementales sur le bien-être psychologique.

Une plus grande priorité accordée à la nature

Leurs résultats confirment un phénomène aujourd'hui bien établi : les jeunes ont rapporté davantage d'anxiété et de symptômes dépressifs, ainsi qu'un niveau de bonheur subjectif plus faible, tandis que les participants plus âgés ont montré une meilleure résilience psychologique et un sentiment de bien-être plus élevé.

La surface du logement, en revanche, a eu peu d'impact sur le bien-être des citadins interrogés. Ils accordaient néanmoins une importance accrue à l'idée de disposer d'un espace vert privé ou public près de chez eux. Avec une légère préférence pour les jardins privés.

« Nous supposons qu'un jardin offrait, dans l'esprit des participants, un sentiment accru de liberté et d'autonomie, à un moment où les règles et injonctions dans les lieux publics étaient nombreuses. C'était aussi une idée rassurante, parce qu'on ignorait, à l'époque, si les sorties allaient être totalement interdites, ou non. »

L'activité physique en plein air, un vrai atout au bien-être

Paradoxalement, l'étude montre que disposer d'un jardin n'a eu qu'un impact très limité sur l'anxiété et la dépression des participants, et ne s'est pas traduit par un sentiment de bonheur accru. Plus étonnant encore, l'accès à des parcs ne prédisait pas, à lui seul, un meilleur bien-être psychologique. Selon la Dre Arnal, ce n'est pas tant la présence d'un espace vert qui importait, mais le fait d'y pratiquer une activité physique.

« Une simple promenade dans la nature réduit le taux de cortisol (NDA : l'hormone « du stress »), permet de s'oxygénier et de s'exposer au soleil. Et durant le confinement, cela a eu un effet particulièrement protecteur. Dans notre étude, les personnes qui déclaraient faire du sport dans un parc ou jardin public proche de chez eux présentaient un niveau de bonheur plus élevé, ainsi qu'une diminution de l'anxiété et de la dépression. »

C'est donc la possibilité de se dépenser en plein air qui a eu l'impact le plus net sur la santé mentale des Bruxellois. A ce titre, les effets limités constatés chez les personnes disposant d'un jardin privé doivent être relativisés, puisque l'enquête n'a pas pris en compte la pratique d'une éventuelle activité physique dans cet espace, comme le jardinage, « bien connu pour ses effets bénéfiques sur le bien-être. »

Conserver et améliorer les parcs et jardins bruxellois

« Même si cela fait plus de 5 ans que le premier confinement a été décreté en Belgique, on peut encore en tirer des enseignements. D'autant qu'il n'est pas exclu que cela se reproduise, en raison d'une autre pandémie, ou d'une autre crise. Si tel était le cas, il serait judicieux de miser sur des politiques différencierées selon les profils, en particulier pour les jeunes, identifiés comme plus vulnérables. »

Au-delà du contexte pandémique, les résultats de l'étude invitent aussi à repenser certains aspects du cadre de vie des citadins. « La présence d'espaces naturels où l'on peut pratiquer un sport apparaît comme essentielle au bien-être. Il s'agit non seulement de préserver les surfaces végétales actuelles, mais aussi de les augmenter et de les aménager pour encourager le mouvement : parcours sportifs, modules, pistes de course, etc. », conclut la Dre Arnal.