

# Benefits of trees and greenspaces in our cities



## People are healthier when they spend time outdoors on a regular basis.

Outdoor spaces, big or small all provide opportunities to take a health break. Everyday researchers are finding new evidence that link health benefits to spending time in nature. Lower rates of obesity, improved mental and physical health (less depression and anxiety, and lower rates of heart disease), improved birth weights and reduced all-cause mortality are some of the recent findings linking better health to greenspace, trees and nature.

## The benefits of trees and greenspaces in our Cities mean we have opportunities to:

- **Improve our mental health** by reducing stress and anger, fatigue, sadness, anxiety and increases energy. People living near green spaces report a better sense of well-being than those who don't.
- **More opportunities to get physical** in natural environments because it's associated to greater positive feelings compared with exercising indoors. The more green space a neighborhood has, the healthier children's weights were. Trees along roadways make them appear narrower so cars tend to drive slower, making it safer for walking and biking activities.
- **Get together with others** in greenspaces that are designed to create a sense of place and belonging because they are accessible, attractive, cool, and beautiful.
- **Cool off when it is hot** because trees and greenspaces do not absorb and hold heat the way that concrete, brick and asphalt do. Trees cool the air by releasing water vapour. The evaporation from a single tree can produce the cooling



effect of 10 room size air conditioners operating 20 hours a day.

- **Breathe clean air** through trees capturing and filtering pollution. Trees also produce oxygen as they break down carbon dioxide. A 10 x 10 km<sup>2</sup> area with a 25% tree cover can remove 90 tonnes of air pollution.
- **Have protection from UV rays**, wind and noise when Communities are designed with that in mind. Shade trees can provide residents with shelter from the sun and in turn reduce the risks of skin cancer. Trees can buffer the effects of wind, reduce wind tunnel effects and wind chill during cold winters. Trees also help scatter sound. Noise reductions between 5 to 8 decibels have been achieved with tree and vegetation planting along roadsides.
- **Reduce flooding and have better water quality** by being able to reduce the rate and volume of storm water runoff, decrease flood damage, reduce storm water treatment costs, and improve water quality.



## Les personnes qui passent régulièrement du temps en plein air sont en meilleure santé.

Qu'ils soient petits ou grands, les espaces extérieurs offrent tous la possibilité de faire une pause-santé. Chaque jour, les chercheurs trouvent de nouvelles preuves établissant un lien entre le temps passé dans la nature et les bienfaits pour la santé. Un taux moindre d'obésité, une meilleure santé mentale et physique (moins de dépression et d'anxiété et des taux de maladies du cœur inférieurs), un meilleur poids à la naissance et un taux de mortalité inférieur, toutes causes confondues, figurent parmi les récentes constatations établissant un lien entre une meilleure santé et les espaces verts, les arbres et la nature.

## Grâce aux arbres et aux espaces verts dans nos villes, nous pouvons :

- **Améliorer notre santé mentale** en réduisant le stress, la colère, la fatigue, la tristesse et l'anxiété et accroître notre énergie. Les personnes qui vivent près d'un espace vert font état d'un plus grand sentiment de bien-être que les autres.
- **Augmenter la pratique d'activités physiques** dans des environnements naturels, lesquelles sont associées à des sentiments plus positifs que l'activité physique à l'intérieur. Plus un quartier est vert, plus les enfants qui y résident ont un poids santé. Lorsqu'une rue est bordée d'arbres, elle semble plus étroite : les automobilistes ont tendance à rouler moins vite, et la sécurité des piétons et des cyclistes s'en trouve améliorée.
- **Rencontrer d'autres personnes** dans les espaces verts dont la conception favorise un sentiment d'appartenance, car ils sont accessibles, attrayants, frais et beaux.
- **Nous rafraîchir quand il fait chaud**, car les arbres et les espaces verts n'absorbent et ne retiennent pas la chaleur comme le béton, la brique et l'asphalte le font. Les arbres dégagent de la vapeur d'eau, ce qui rafraîchit l'air. L'évaporation produite par un seul arbre a le même effet rafraîchissant que 10 climatiseurs individuels fonctionnant 20 heures par jour.



- **Respirer de l'air pur** grâce aux arbres, qui emprisonnent et filtrent la pollution. Les arbres produisent également de l'oxygène en décomposant le dioxyde de carbone. Une zone de 10 km<sup>2</sup> dont le couvert forestier équivaut à 25 % de sa superficie peut éliminer 90 tonnes de pollution atmosphérique.
- **Nous protéger contre les rayons ultraviolets, le vent et le bruit** quand un quartier est conçu dans cette optique. Les arbres d'ombrage protègent les résidents du soleil, ce qui réduit les risques de cancer de la peau. Les arbres peuvent amortir les effets du vent et réduire l'effet de tunnel éolien et le facteur de refroidissement éolien pendant les hivers froids. De plus, les arbres aident à disperser le bruit. En effet, la plantation d'arbres et de végétation le long des routes permet une réduction du bruit de cinq à huit décibels.
- **Réduire les inondations et améliorer la qualité de l'eau**, car les arbres et les espaces verts permettent de réduire le débit et le volume d'eaux de ruissellement, de limiter les dommages causés par les inondations, de diminuer les coûts du traitement des eaux pluviales et d'améliorer la qualité de l'eau.