

# Rapport sur l'utilisation et la gestion des parcs

Les Amis de la montagne

2021-2022

---

Préparé par : Ami·es des parcs  
Juin 2023

ami·es  
des parcs

les  
amis de la  
montagne



# Résumé des résultats

1

Les usagères et usagers du parc du Mont-Royal sondé·es sont majoritairement des personnes blanches, ont un niveau d'éducation élevé et sont nées au Canada.

2

Lorsque les gens se sentent plus connectés à la nature, ils jouissent d'une meilleure santé physique et mentale, et d'un meilleur niveau de bien-être. Presque tous les usager·es (97 %) sondé·es se sentent proches de la nature.

3

Participer à des programmes d'intendance environnementale avec Les Amis de la montagne contribue en effet au bonheur, à la satisfaction, au bien-être mental et aux liens sociaux des participant·es.

4

La diversité des personnes fréquentant le parc et participant aux activités d'intendance environnementale des Amis a augmenté entre 2021 et 2022, en termes de diversité raciale et de représentation des personnes nées en dehors du Canada.

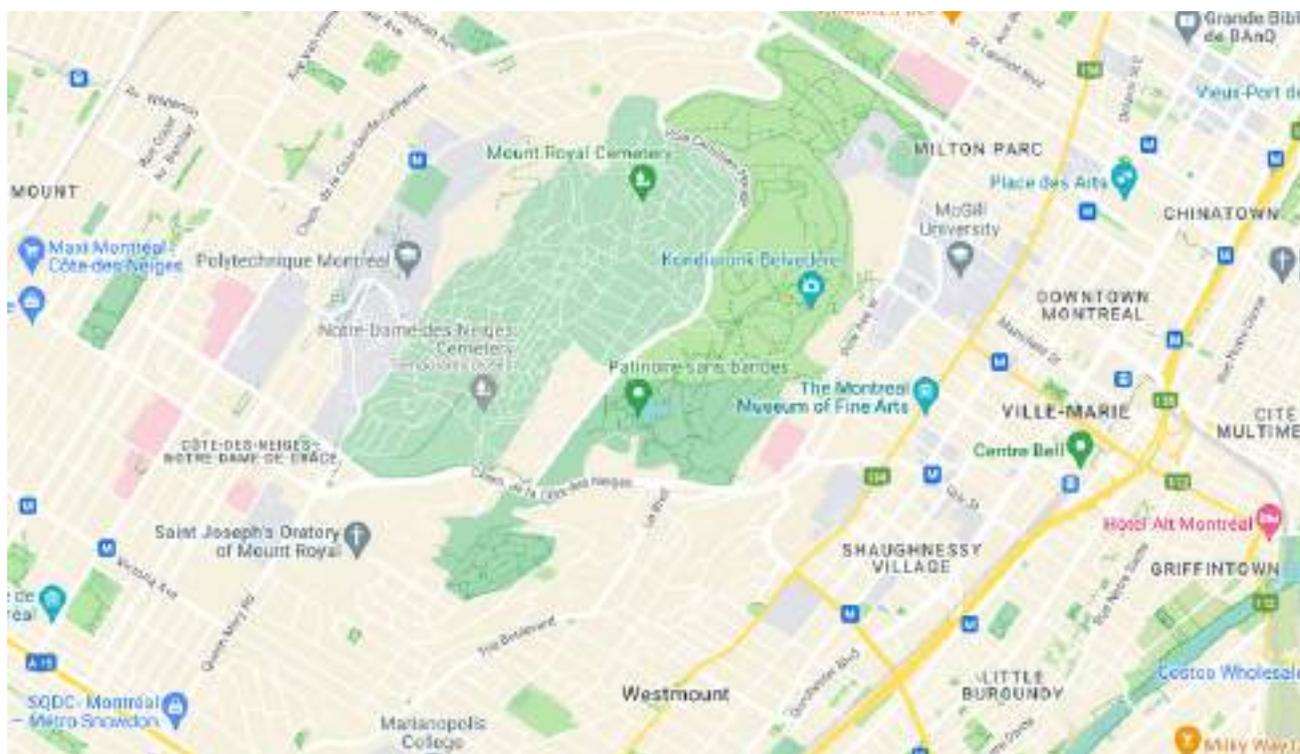
# Table des matières

RÉSUMÉ DES RÉSULTATS	1
INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE PARC	3
◦ Localisation du parc du Mont-Royal	3
◦ Aperçu des usager·es du parc Mont-Royal	4
◦ Où vivent les usager·es du parc	5
◦ Activités dans le parc	6
AVANTAGES DE FRÉQUENTER LE PARC	7
◦ La connexion à la nature	8
◦ Les vertus salutaires pour la santé	11
RESTAURATION DES MILIEUX NATURELS ET INTENDANCE ENVIRONNEMENTALE	12
◦ Amélioration écologique	12
◦ Les gardien·nes du parc des Amis de la montagne	13
◦ Les avantages de la gestion environnementale	14
◦ Des comportements plus écologiques	16
FAVORISER L'INCLUSION DANS LE PARC	17
ANNEXE	19

# Informations générales sur le parc

## A. Localisation du parc du Mont-Royal

Le parc du Mont-Royal est situé au centre de Montréal et offre plus de 490 hectares d'espace vert public. De nombreux quartiers bordent le parc du Mont-Royal. La zone entourant le mont Royal est le lieu de résidence de personnes ayant des revenus plus élevés, avec un revenu médian par foyer de 92 000 \$, contre 63 600 \$ pour le reste de Montréal. L'âge médian des personnes vivant à proximité du parc est inférieur d'environ sept ans à celui de la population de Montréal, probablement en raison de la proximité des campus universitaires autour du parc. On y trouve également une proportion d'immigrant-es légèrement plus élevée que dans le reste de Montréal (38 % contre 33 %) et une proportion plus faible de minorités visibles (33 % contre 39 %) \*.

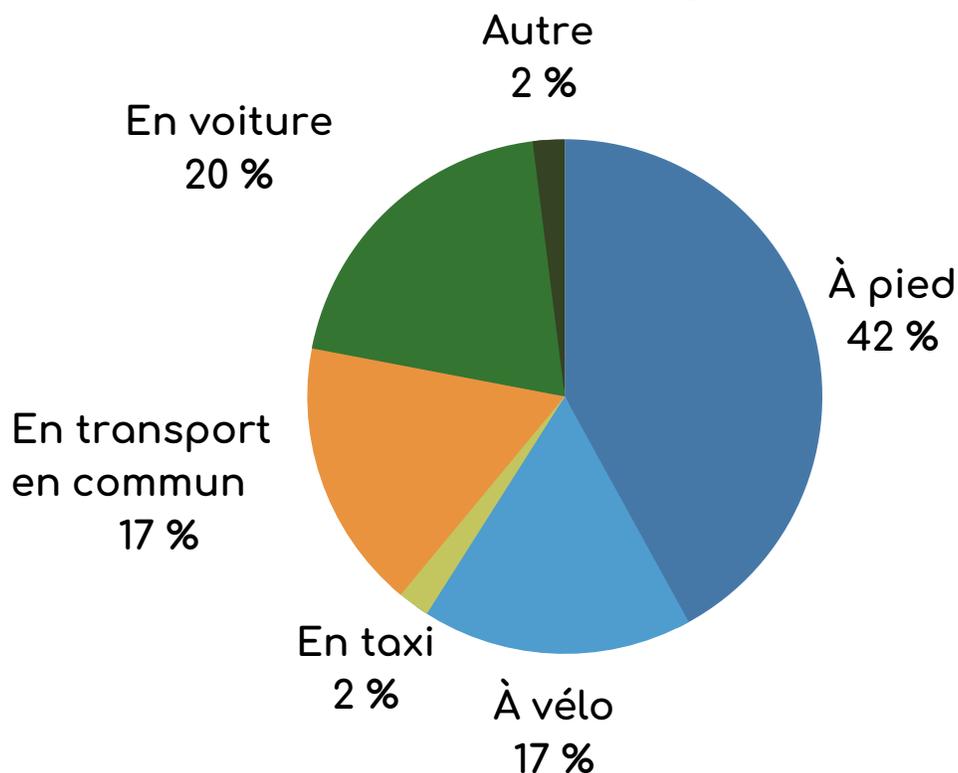


Source : Google Maps

\*Les données proviennent du recensement de 2021.

## B. Aperçu des usager·es du parc Mont-Royal

### Modes de transport des usagers du parc



**73 %**

des usager·es sondé·es du parc s'identifient comme des femmes.

**65 %**

des usager·es ont plus de 55 ans (41 % ont plus de 65 ans).

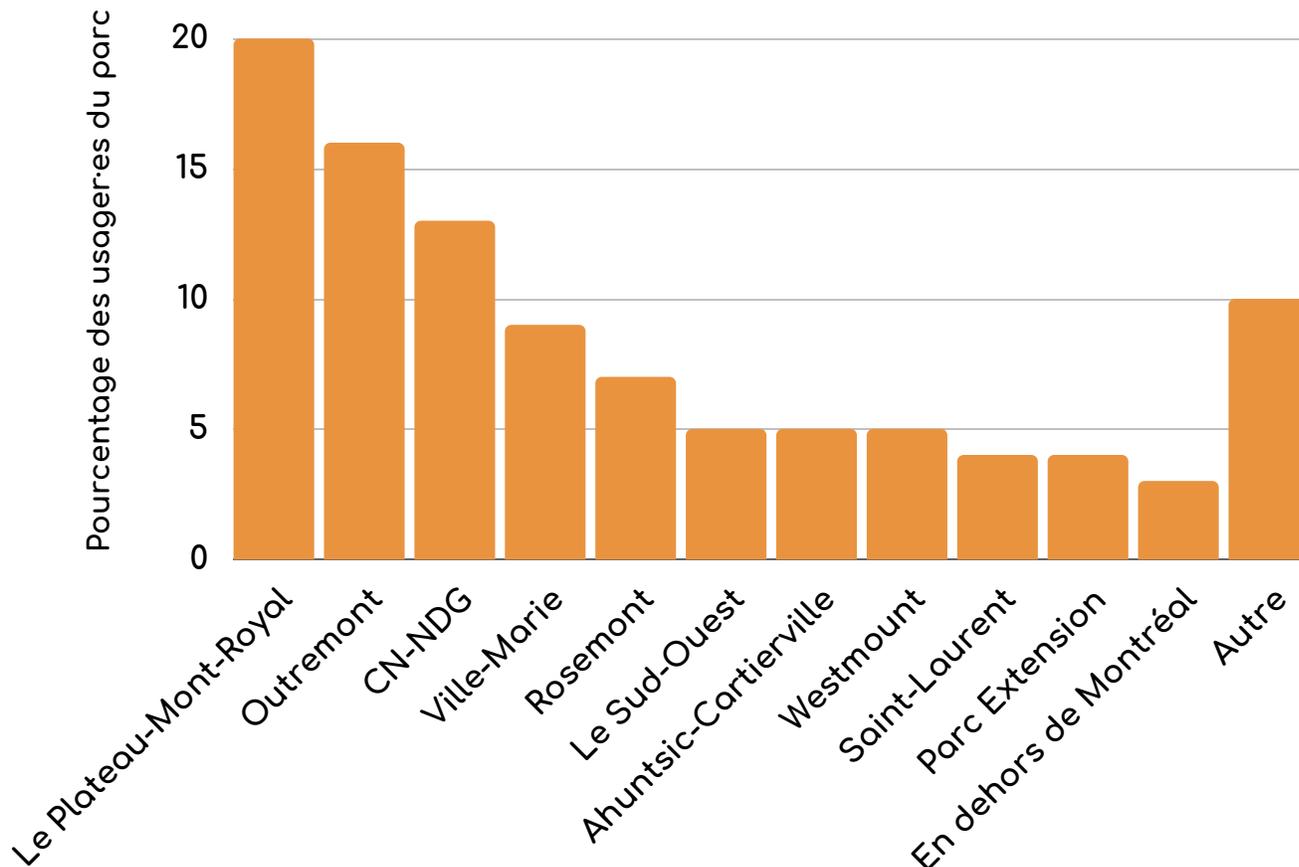
**77 %**

des usager·es ont un diplôme de premier cycle ou une formation supérieure.

**87 %**

87 % des usager·es sont des personnes blanches et uniquement 13 % s'identifient comme appartenant à une minorité visible.

## C. Où vivent les usager·es du parc



**20 %**

des usager·es sondé·es résident dans le Plateau-Mont-Royal.

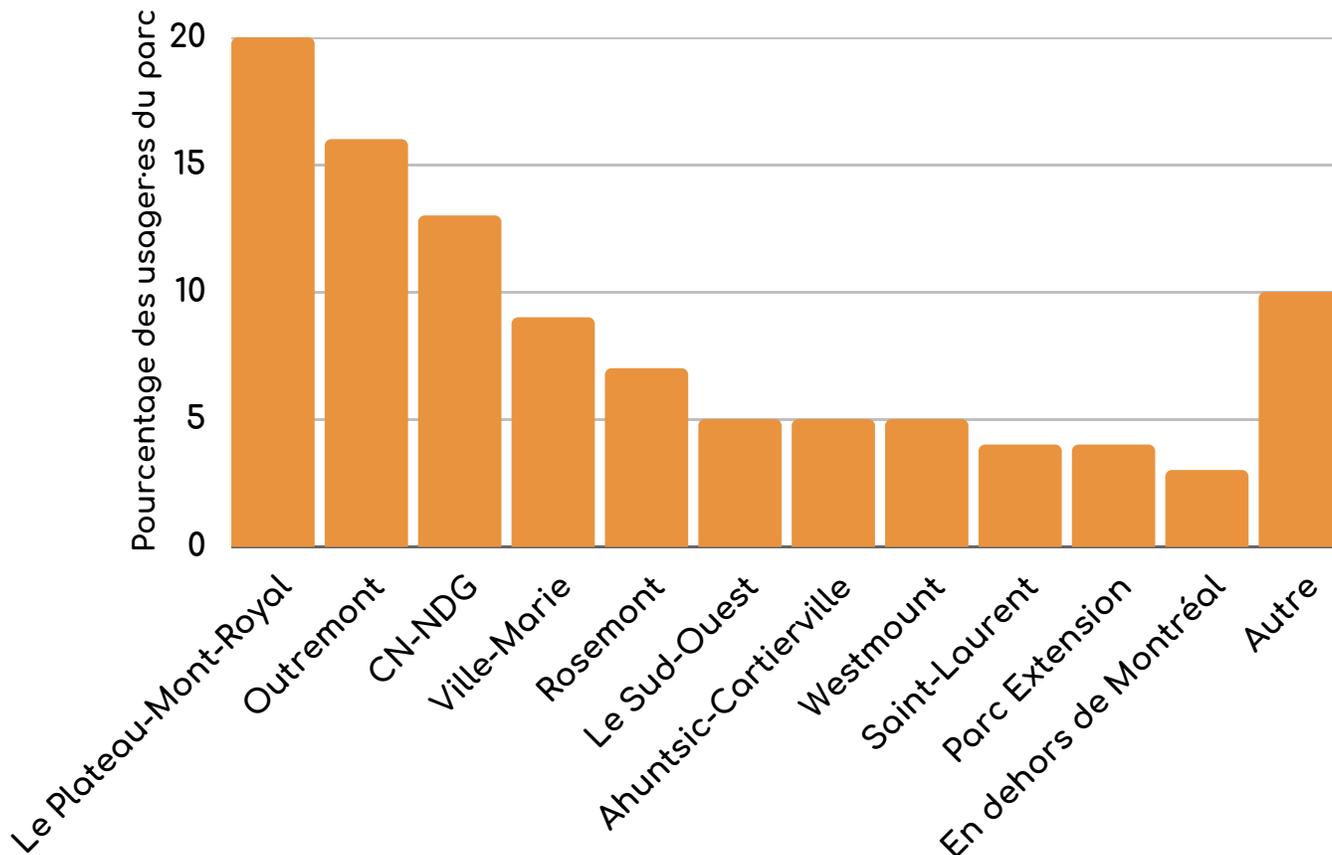
**16 %**

des usager·es sondé·es résident à Outremont et 13 % à Côte-des-Neiges-Notre-Dame-Dame-de-Grâce.

**3 %**

des usager·es sondé·e viennent de l'extérieur de Montréal.

## C. Où vivent les usager·es du parc



**20 %**

des usager·es sondé·es résident dans le Plateau-Mont-Royal.

**16 %**

des usager·es sondé·es résident à Outremont et 13 % à Côte-des-Neiges--Notre-Dame-Dame-de-Grâce.

**3 %**

des usager·es sondé·e viennent de l'extérieur de Montréal.

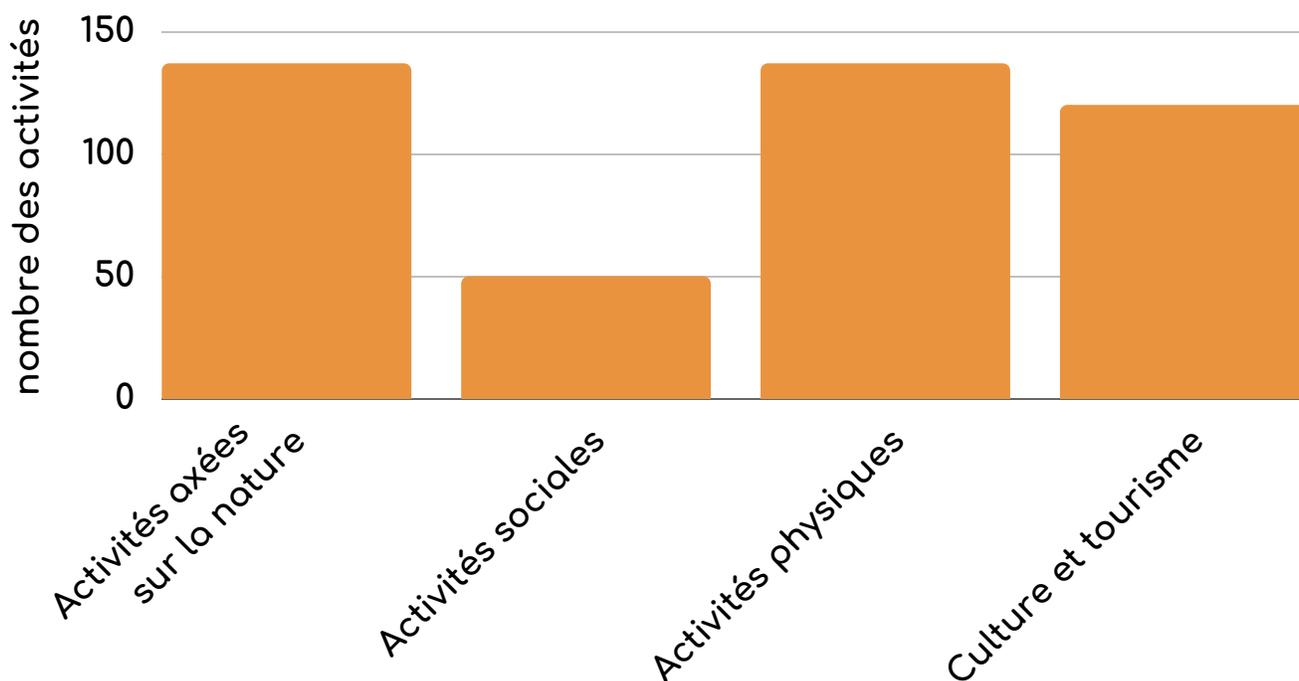
## D. Activités dans le parc

- Les activités sociales et récréatives sont celles qui sont le plus souvent pratiquées dans le parc, notamment les rencontres entre ami·es, la visite d'un monument historique, la fréquentation d'un café et la participation à un événement social.
- 50 % des usager·es parc ont visité le belvédère du Chalet du Mont-Royal.
- 76 % des usager·es du parc sondé·es participent à une ou plusieurs activités axées sur la nature lors d'une visite.

\*Les activités axées sur la nature incluent :

- marcher dans une zone naturelle,
- participer à une promenade dans la nature ou à une activité d'intendance environnementale,
- observer les oiseaux, ou
- prendre un bain de forêt.

### Types d'activités dans le parc du Mont-Royal



# Les avantages de fréquenter le parc

Les sondages menés auprès des usager·es des Parcs Cœur vital ont révélé l'existence d'un lien important entre le fait d'être connecté à la nature et la santé mentale, la santé physique et le bien-être en général. Par conséquent, lorsque les gens se sentent plus proches de la nature, leur santé et leur bien-être s'améliorent. Les sondages menés auprès des usager·es du parc du Mont-Royal démontrent que la quasi-totalité des personnes sondé·es (97 %) se sentent connectées à la nature d'une manière ou d'une autre et que, par conséquent, le temps qu'elles y passent a un effet positif sur leur santé.

Les usager·es du parc qui pratiquent des activités dans la nature se sentent encore plus proches de la nature, ce qui suggère que la participation à ce genre d'activités au mont Royal peut améliorer le bien-être et la santé mentale et physique des gens. Cela peut être particulièrement intéressant pour Montréal, car des recherches récentes suggèrent que les maladies mentales sont plus répandues dans cette ville que dans le reste du Québec, avec environ 1 résident·e de Montréal sur 3 présentant des symptômes d'anxiété ou de dépression.

« J'utilise le parc régulièrement. Je vivais à la campagne jusqu'en 2018, et j'ai besoin de nature. J'ai réussi à me contenter de grands parcs urbains et de visites occasionnelles chez des amis à la campagne. »

*Un bénévole en 2021*

\*\*Source : L'évolution de la santé psychologique des Montréalais au cours de la pandémie, Santé Montréal

## A. Les liens avec la nature dans le parc du Mont-Royal

# 97 %

des personnes sondées se sentent connectées à la nature à un certain niveau; parmi elles 70 % se sentent fortement connectées et 27 % se sentent quelque peu connectées.

Parmi les personnes déclarant avoir pratiqué une activité dans la nature, 78 % se sentent fortement connectées à la nature (contre 70 % de l'ensemble des usager·es du parc).

# 83 %

des personnes qui visitent le parc deux fois ou plus par semaine se sentent fortement connectées à la nature (contre 70 % de l'ensemble des usager·es sondé·es, et seulement 63,9 % des personnes qui le visitent une fois par mois ou moins).

« Ce parc est extraordinaire. Il faut le conserver dans son intégralité et l'entretenir pour le plus grand bien des Montréalais. Il est précieux pour moi et je m'inquiète des développements qui pourraient le menacer. »

*Un·e usager·e du parc du Mont-Royal en 2022.*

## Les éléments du parc qui inhibent les liens avec la nature

**14 %**

des personnes interrogées déclarent que les belvédères réduisent leur sentiment de liens avec la nature.

**14 %**

des personnes interrogées déclarent que la présence de voitures et de stationnements réduisent leur sentiment de liens avec la nature.

**10 %**

des usager·es déclarent que lorsque le parc est très fréquenté, ils se sentent moins connectés à la nature.

## Les éléments du parc qui favorisent les liens avec la nature

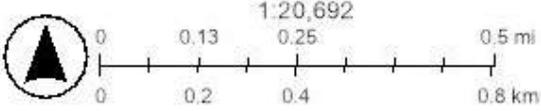
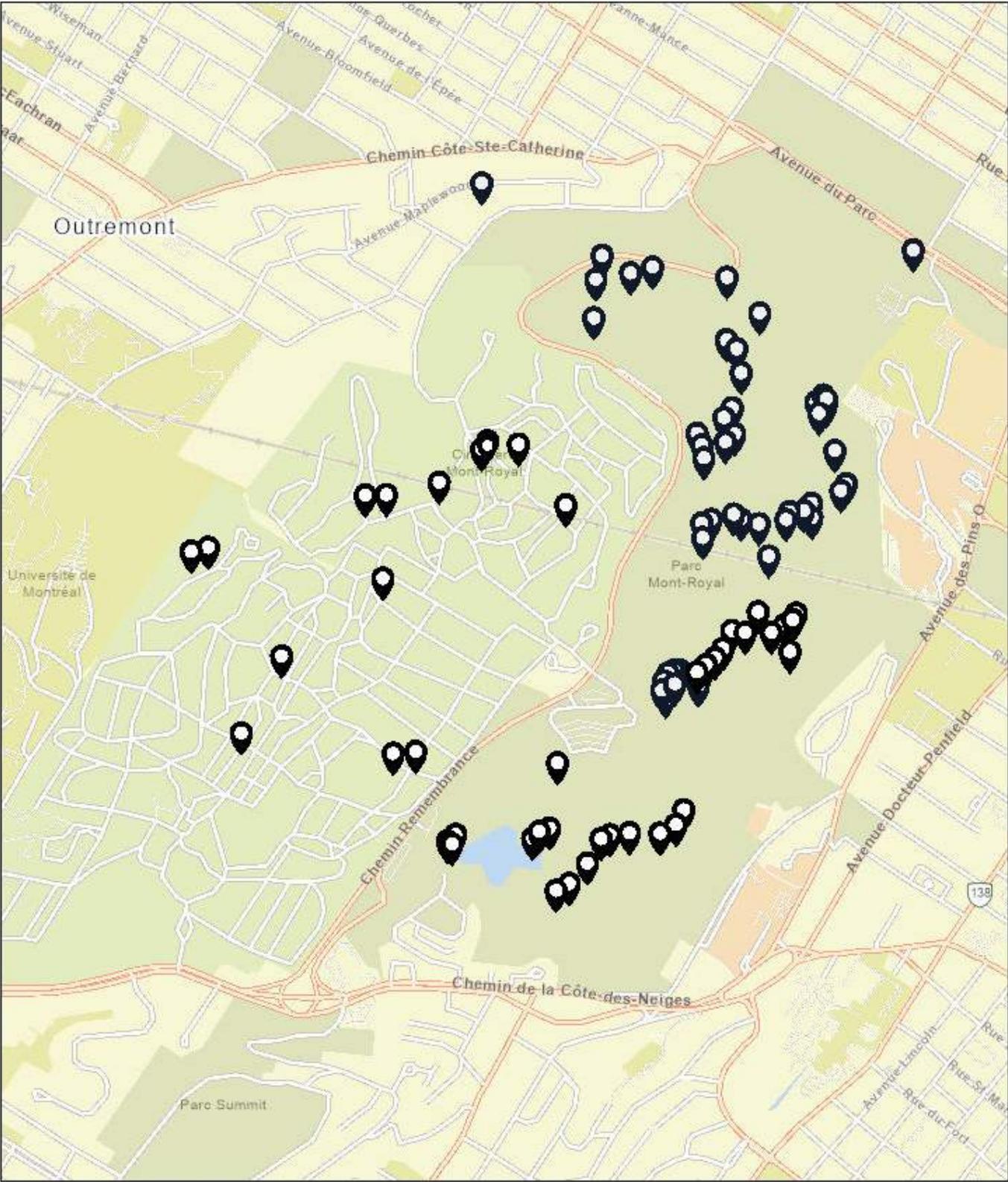
**31 %**

des personnes sondées déclarent se sentir davantage connectées à la nature dans la zone située près du sommet.

**30 %**

des personnes sondées déclarent se sentir davantage en contact avec la nature dans les sentiers du côté est du parc (près du belvédère Kondiaronk).

# Les lieux au mont-Royal qui favorisent les liens avec la nature



## B. Les vertus salutaires d'une visite au parc du Mont-Royal

Le fait de passer du temps dans le parc du Mont-Royal a un effet positif sur la santé et le bien-être des gens; fréquenter le parc plus souvent est aussi lié à une meilleure santé mentale et physique.

# 71 %

des usager·es sondé·es dans le parc jugent leur santé mentale très bonne ou excellente.

« Sans la forêt du parc du Mont-Royal, je ne pourrais tout simplement pas habiter à Montréal. »

*Un·e usager·e du parc Mont-Royal en 2022*

# 84 %

des usager·es qui ont déclaré visiter le parc du Mont-Royal deux fois ou plus par semaine ont dit que leur santé mentale était très bonne ou excellente (13 % de plus que l'ensemble des usager·es sondé·es du parc).

# 84 %

des usager·es sondé·es se sont senti·es calmes et détendu·es la moitié du temps voire plus après avoir passé du temps dans le parc.

# 86 %

des usager·es sondé·es se sentent enjoué·es ou de bonne humeur la moitié du temps voire plus après avoir passé du temps dans le parc.

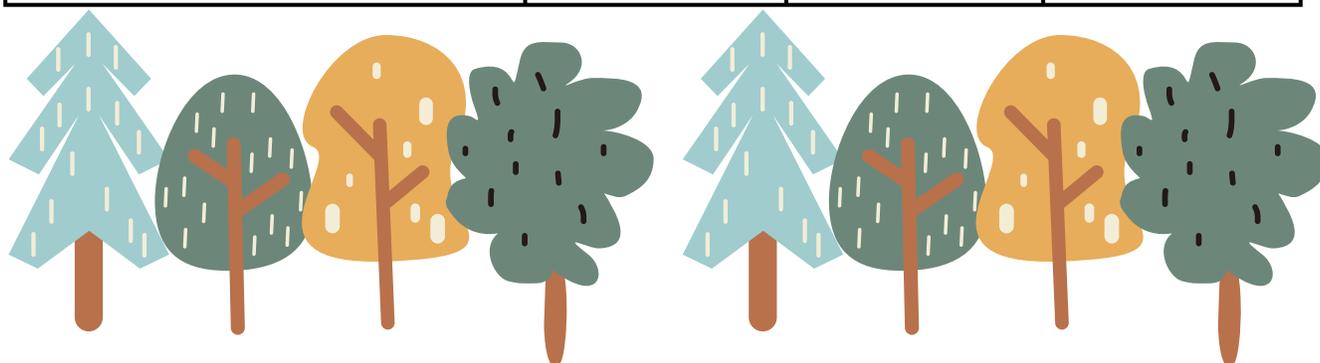


# Restauration des milieux naturels et intendance environnementale

Les Amis de la montagne ont pour mission de protéger et mettre en valeur le mont Royal en privilégiant l'engagement de la communauté, l'éducation à l'environnement et la promotion des intérêts de la montagne afin de favoriser la prise de décisions éclairées en appui à la pérennité du lieu. Une grande partie du travail de conservation des milieux naturels effectué par l'organisme dans le parc est rendue possible au moyen de programmes d'action bénévole sur le terrain.

## A. Amélioration écologique du parc du Mont-Royal

	2021	2022	Total
Surface de parc restaurée au moyen du contrôle des espèces envahissantes	5 365m <sup>2</sup>	15 821m <sup>2</sup>	21 186m <sup>2</sup>
Nombre d'arbres, d'arbustes et de fleurs sauvages indigènes plantés dans le Parc du Mont Royal	1 841	1 480	3 321



## B. Les gardien·nes du parc : Les Amis de la montagne

La plupart des travaux de restauration effectués par Les Amis de la montagne dans le parc du Mont-Royal sont réalisés par des bénévoles dont le travail est coordonné et supervisé par l'organisme.

Les sondages menés auprès de ces bénévoles ont révélé que :

**2 000**

des bénévoles ont participé régulièrement à des activités de gestion environnementale.

**36 %**

des bénévoles ont participé régulièrement à des activités de gestion environnementale.



55 % des bénévoles étaient investis dans la gestion environnementale depuis au moins un an.

Source : Les Amis de la montagne

## C. Les avantages de la gestion environnementale

D'après nos sondages, nous savons que l'intendance environnementale est bénéfique non seulement pour la nature, mais aussi pour les bénévoles qui en retirent une foule d'avantages.

Le sondage de 2022 mené auprès des bénévoles a révélé que :

# 100 %

d'entre eux estimaient que leur travail d'intendance environnementale contribuait à leur bien-être mental.

# 100 %

estimaient que leurs actions environnementales contribuaient à leur donner le sentiment d'être liés aux êtres vivants et à l'environnement.

# 91 %

estimaient que ce travail contribuait à créer en eux un sentiment d'appartenance et 91 % estimaient que l'intendance environnementale contribuait à améliorer leur estime de soi et à donner un sens à leur vie.



Source : Amies des parcs

Les sondages menés auprès des bénévoles en 2022 ont également révélé que participer à des activités d'intendance environnementale avec Les Amis de la montagne semblait contribuer plus fortement que les activités récréatives effectuées dans le parc à l'état de santé et de bien-être des gens :

# Seulement 64 %

des bénévoles sondé•es ont indiqué que les activités de loisirs contribuaient à leur sentiment d'appartenance, par rapport à 91 % d'entre elles participant à des activités d'intendance environnementale.

# Seulement 73 %

des bénévoles sondé•es ont estimé que participer à des activités de loisirs contribuait à donner un sens et un but à leur vie, par rapport à 91 % d'entre elles participant à des activités d'intendance environnementale.



Source : Ami•es des parcs

## D. Des comportements plus écologiques

Les sondages ont également révélé que les personnes participant à des activités d'intendance environnementale tendaient à adopter d'autres comportements favorables à l'environnement, dont certains s'étaient produits récemment et à la suite de leur travail avec Les Amis de la montagne.

# 73 %

des bénévoles sondés·es ont déclaré que la gestion environnementale les avait encouragés·es à mieux s'occuper de leur parc et de l'environnement.

# 73 %

des bénévoles ont déclaré essayer d'opter pour une alimentation plus respectueuse de l'environnement, et 18 % ont dit que la gestion environnementale les avait encouragés à faire ce choix.

# 45 %

des bénévoles sondés·es ont déclaré que participer à des activités de gestion environnementale les avait encouragés·es dernièrement à sensibiliser d'autres personnes aux questions environnementales.



« Ma participation bénévole à la gestion environnementale du parc est vitale et me permet de contribuer à la beauté de la montagne et à sa pérennité. »

*Un bénévole des Amis de la montagne en 2021*

# Favoriser l'inclusion dans le parc

Les montréalaises et montréalais ne disposent pas tous d'un accès égal aux grands parcs urbains présentant des effets salutaires. Par conséquent, Les Amis de la montagne a commencé à identifier les personnes sous-représentées à la fois dans le parc et dans les programmes d'intendance environnementale afin d'élaborer des stratégies visant à favoriser leur inclusion.

Les sondages menés en 2022 auprès des usager·es du parc ont révélé que la majorité d'entre eux étaient blancs, né·es au Canada, avaient fait des études supérieures et étaient valides.

Les sondages menés en 2022 ont aussi révélé que :

**41 %**

des usager·es sondé·es étaient âgé·es d'au moins 65 ans.

**62 %**

des usager·es sondé·es ont déclaré vivre confortablement avec leurs revenus actuels.

« Peut-être que cela existe déjà.... J'aimerais qu'un programme de guérison soit mis en place pour les sans-abri, les personnes Autochtones et Inuits. Ce programme pourrait inclure des promenades guidées dans la nature, l'identification des espèces végétales, des oiseaux, etc. La nature jouait un rôle si important dans leur vie avant qu'ils n'arrivent dans les villes (et les réserves). On pourrait peut-être organiser des visites pour les nouveaux arrivants afin de leur faire découvrir le parc. »

*Un·e usager·e du parc du Mont-Royal en 2022*

De 2021 à 2022, il semble également y avoir une augmentation de la représentation des personnes qui ne sont pas nées au Canada et une plus grande participation des personnes handicapées dans les programmes d'intendance.

# 8 %

augmentation du nombre de bénévoles nées à l'étranger de 2021 à 2022.

# 6 %

des bénévoles en 2022 indiquent d'avoir un handicap.



Source : Amies des parcs

Afin d'accroître l'inclusivité dans le parc du mont Royal et dans les programmes des Amis de la montagne, l'organisation a décidé de prendre les mesures suivantes :

- Les Amis de la montagne se sont associés à L'Hirondelle, une organisation à but non lucratif qui soutient les personnes immigrantes et réfugiées, et leur proposent des activités d'intendance environnementale.
- L'organisme a aussi conçu et offert une randonnée sensorielle co-animée avec l'Association des sports pour aveugles du Montréal métropolitain, à l'intention des non voyants et des voyants aux yeux bandés, visant la découverte de la montagne par tous les sens autres que la vue.

# Annexe

## Qu'est-ce qu'un Parc Cœur vital ?

Les Parcs Cœur vital sont riches en biodiversité et renforcent la résilience de nos villes face aux changements climatiques. Ils offrent aux millions de citoyen·es qui les fréquentent chaque année la possibilité de créer des liens étroits avec la nature pour maintenir un bon état de santé mentale et physique. Ces parcs sont gérés et animés par les résident·es, ce qui permet de préserver et d'améliorer les effets salutaires de ces espaces verts pour la société et l'environnement.

Le réseau Parcs Cœur vital est le seul programme au Canada dont l'objectif est de maximiser l'impact et les avantages des grands parcs urbains du pays.

## Comment ces données ont-elles été collectées et analysées ?

Ami·es des parcs a réalisé ces sondages en collaboration avec nos partenaires du programme Parcs Cœur vital : La Stanley Park Ecology Society à Vancouver; le High Park Nature Centre à Toronto; et Les Amis de la montagne à Montréal.

Des sondages ont été conçus pour interroger les participant·es aux programmes d'intendance environnementale déployés dans ces parcs (activités liées à l'entretien des milieux naturels, comme l'arrachage des espèces envahissantes, la plantation d'arbres et le suivi de la faune et de la flore) et ont été réalisés en ligne en 2021 et 2022.

L'objectif était de mieux comprendre comment les participant·es perçoivent les effets du parc sur leur bien-être et leur comportement.

Le deuxième sondage a été conçu pour les usager·es du parc en général et a été lancé en ligne en 2022 (et en 2021 pour High Park uniquement). Ce sondage visait à mieux comprendre la manière dont les gens utilisent le parc et à quel point ils se sentent connectés à la nature.

Ami·es des parcs ainsi que Spatialists, une agence de conseils externe, se sont chargés de l'analyse de données.

# ami•es des parcs

 [parkpeople.ca](http://parkpeople.ca)

 [@Park\\_People](https://twitter.com/Park_People)

 [Park People / Amis des parcs](#)

 [@parkppl](https://www.instagram.com/parkppl)

 [@ParkPeopleCA](https://www.facebook.com/ParkPeopleCA)

 [@ParkPeople](https://www.youtube.com/ParkPeople)

Ami•es des parcs  
401 rue Richmond Ouest,  
Bureau 119  
Toronto, Ontario M5V 3A8