

« Le végétal, un atout pour notre bien-être »

HUG, Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

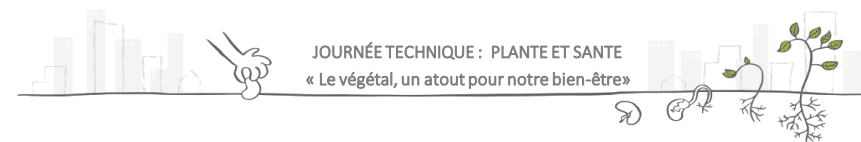




Alice Meyer-Grandbastien

Chargée d'études à Plante & Cité France

Nature en ville et santé – mise en pratique



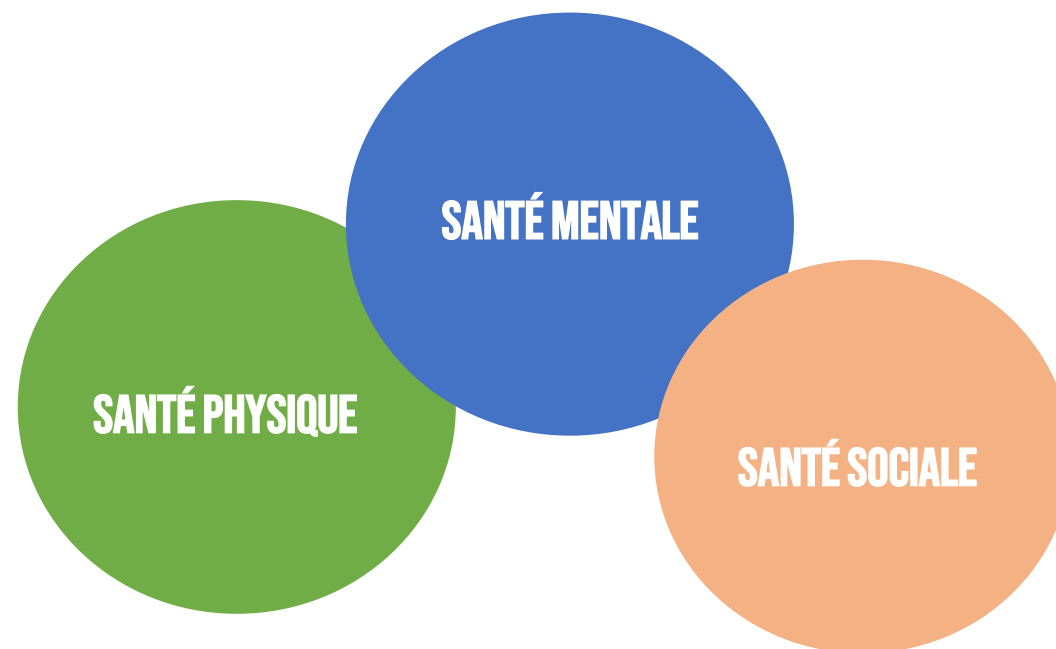


Les espaces de nature en ville

➔ de nombreux **bénéfices** sur la santé humaine

*La santé : un état complet
de bien-être **physique**,
mental et **social***

Organisation Mondiale de la Santé (1946)





SANTÉ PHYSIQUE

➔ Réduction du risque d'obésité et maladies associées

➔ pratique d'activités physiques et transport actif

“
Les personnes vivant dans des régions riches en nature sont 3x plus susceptibles d'être physiquement actives et ont 40% de risque en moins de souffrir d'obésité.

Richardson et al. 2013

”





SANTÉ PHYSIQUE

➔ Réduction du risque d'obésité et maladies associées

➔ Troubles cardiovasculaires et respiratoires

↳ réduction des températures urbaines et lutte contre la pollution atmosphérique



“

La présence d'espaces de nature diminue considérablement le risque de devenir asthmatique chez les enfants.

Donovan et al. 2018

”



SANTÉ PHYSIQUE

- ➔ Réduction du risque d'obésité et maladies associées
- ➔ Troubles cardiovasculaires et respiratoires
- ➔ Augmentation de l'espérance de vie



“

Les personnes âgées ont un taux de survie de + 5 ans si elles habitent à proximité d'un espace de nature.

Takano et al. 2002

”



SANTÉ MENTALE

→ Diminution du **stress** et de l'**anxiété**

↳ tension artérielle, rythme cardiaque et taux de cortisol

“

Les urbains vivant à moins de 300m d'un espace de nature présentent un niveau de stress plus faible que ceux vivant à 1km.

Stigsdotter et al. 2010

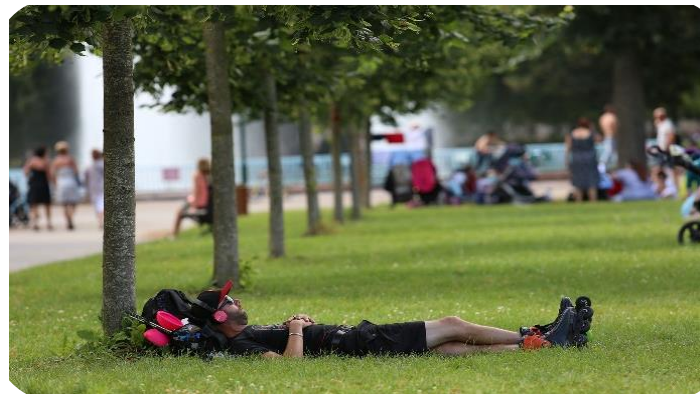
”

“

La prévalence annuelle des troubles anxieux est de 1,5% dans les zones comportant 90% d'espaces de nature.

Maas et al. 2009

”





SANTÉ MENTALE

➔ Diminution du **stress** et de l'**anxiété**

➔ Réduction des **troubles dépressifs**

➔ réduction des émotions négatives et augmentation des positives

“

L'usage d'un espace de nature 4 à 5 fois par semaine entraine une réduction des troubles dépressifs.

Cox et al. 2017 ; Shanahan et al. 2016

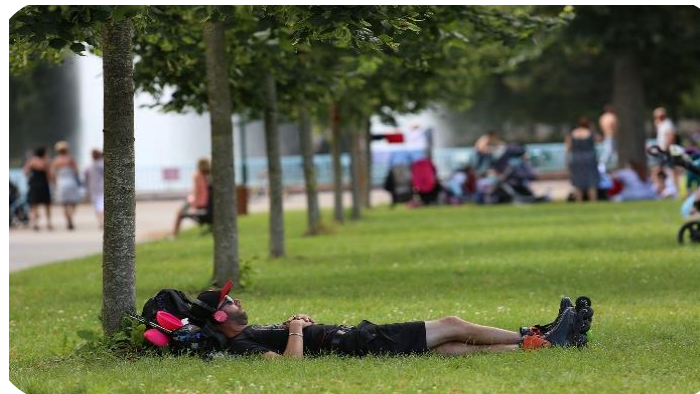
”





SANTÉ MENTALE

- ➔ Diminution du **stress** et de l'**anxiété**
- ➔ Réduction des **troubles dépressifs**
- ➔ Restauration de l'**attention**
 - ➔ capacités d'attention et concentration



“
Les personnes âgées exposées à un espace de nature pendant 1h par semaine ont de meilleures capacités de concentration.

Ottosson & Grahn 2005

”



SANTÉ MENTALE

- ➔ Diminution du **stress** et de l'**anxiété**
- ➔ Réduction des **troubles dépressifs**
- ➔ Restauration de l'**attention**
- ➔ Évasion du milieu urbain et **dépaysement**



“

Une frange boisée de 20m d'épaisseur permet une diminution du bruit de 10dB.

Ow & Ghosh 2017

”



SANTÉ SOCIALE

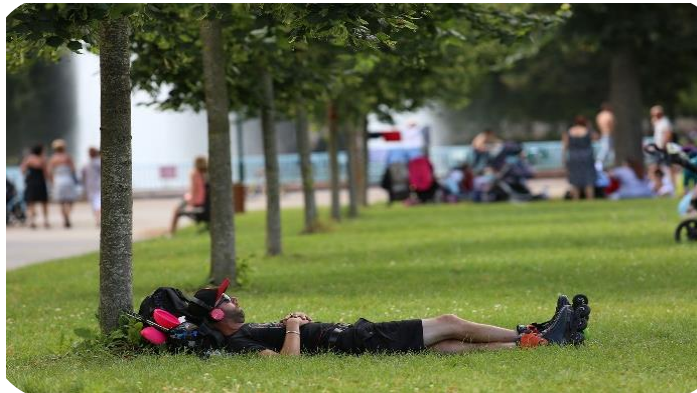
➔ Construction de liens sociaux

“

Une faible quantité d'espace de nature dans un quartier est liée à un sentiment plus régulier de solitude parmi les habitants.

Ward Thompson et al. 2016

”





SANTÉ SOCIALE

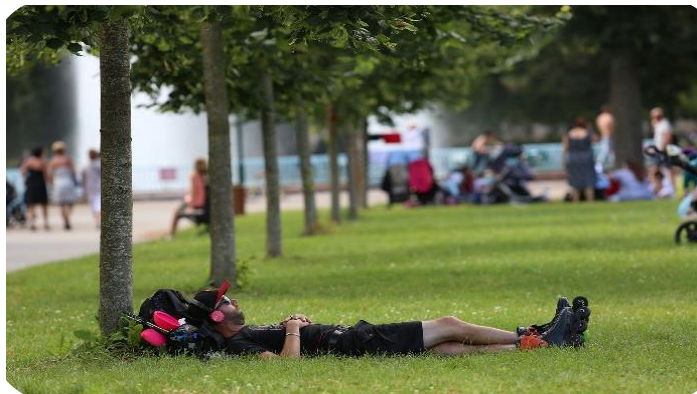
- ➔ Construction de liens sociaux
- ➔ Sentiment d'appartenance communautaire

“

Les urbains résidants à proximité d'espaces de nature ressentent plus de soutien social, bien qu'ils n'aient pas plus de contacts sociaux fréquents.

Maas et al. 2019

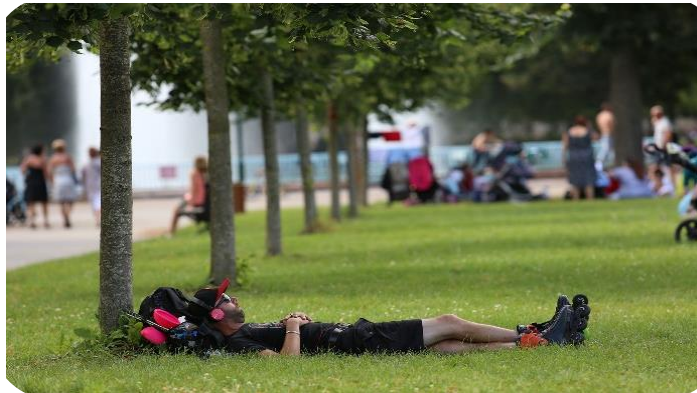
”





SANTÉ SOCIALE

- ➔ Construction de liens sociaux
- ➔ Sentiment d'appartenance communautaire
- ➔ Inclusion sociale

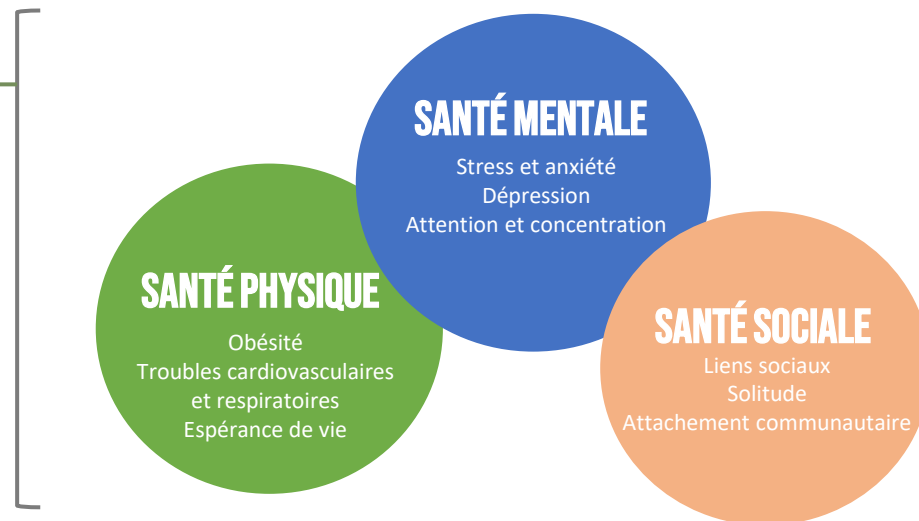




Les espaces de nature en ville

➔ de nombreux **bénéfices** sur la **santé humaine**

Opérationnaliser ces
connaissances scientifiques

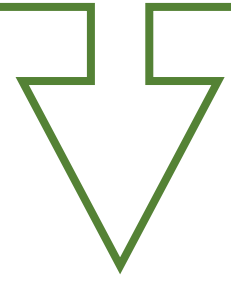




Identification des **caractéristiques des espaces de nature en ville** qui favorisent ou génèrent les effets bénéfiques sur la santé



Perceptions et préférences



Cinq leviers d'action pour optimiser les bénéfices sur la santé





Cinq leviers d'action pour optimiser les bénéfices sur la santé

1- La disponibilité et l'accessibilité

m²/habitant

proximité au domicile

“

Il faut au minimum 10m² d'espace de nature à moins de 300m ou 5min à pied.

Organisation Mondiale de la Santé



Jardin de la Confluence, Rennes



Parc urbain de San Francisco

- ➔ Augmenter la **quantité et la taille** des espaces de nature au sein d'un territoire urbain, en assurant leur **répartition équitable**
- ➔ Faciliter les déplacements vers ces espaces tout en rendant leur **accès lisible et confortable**



Cinq leviers d'action pour optimiser les bénéfices sur la santé

- 1- La disponibilité et l'accessibilité
- 2- La diversité des activités

“

Il faut rendre possible la pratique d'un maximum d'activités différentes au sein d'un même espace.

Haase 2020; Jansen et al. 2017



Jardin le Miroir d'Eau, Bordeaux



Parc du vallon, Lyon

- Mettre en place des **équipements variés**, adaptés à tout âge, en tenant compte des **besoins locaux**
- Aménager un réseau de nombreux **chemins praticables** par tous ainsi qu'un mélange de **différentes hauteurs et densités de végétation**



Cinq leviers d'action pour optimiser les bénéfices sur la santé

- 1- La disponibilité et l'accessibilité
- 2- La diversité des activités
- 3- La biodiversité : diversité végétale perçue



Parc de la Tête d'Or, Lyon



Les jardins suspendus, Le Havre

“

Les espaces de nature en ville sont perçus comme une ambiance végétale globalement appréhendée

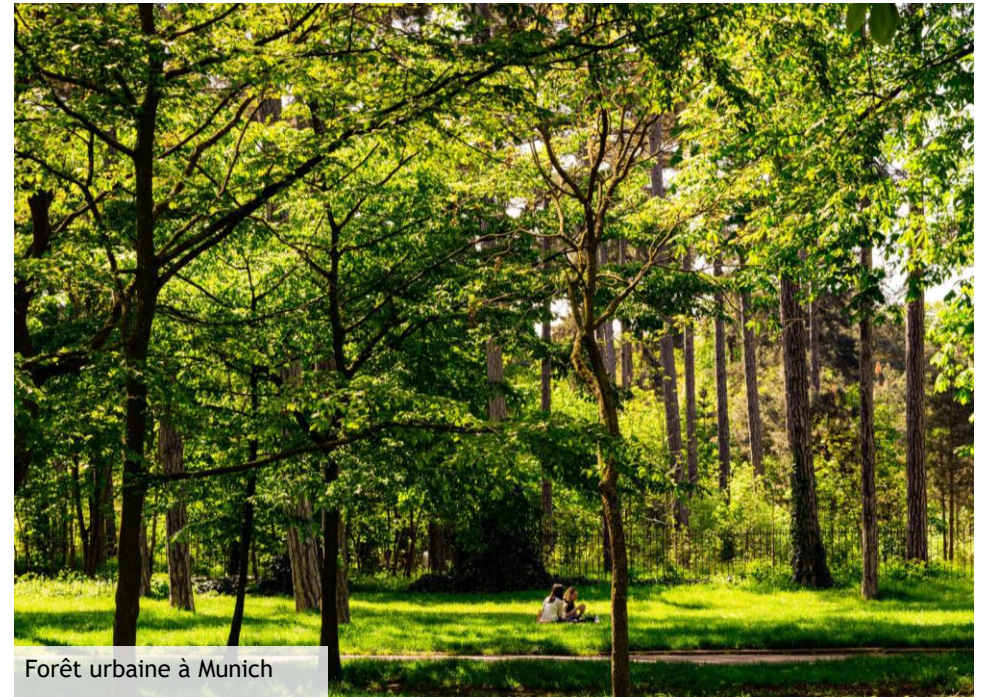
Le Bot 2013

- Augmenter la présence d'espèces de différentes formes, hauteurs et couleurs
- Planter une diversité de végétaux afin d'obtenir un mélange de boisements, massifs arbustifs et étendues herbacées



Cinq leviers d'action pour optimiser les bénéfices sur la santé

- **1- La disponibilité et l'accessibilité**
- **2- La diversité des activités**
- **3- La biodiversité : diversité végétale**
- **4- La présence d'arbres et d'eau**



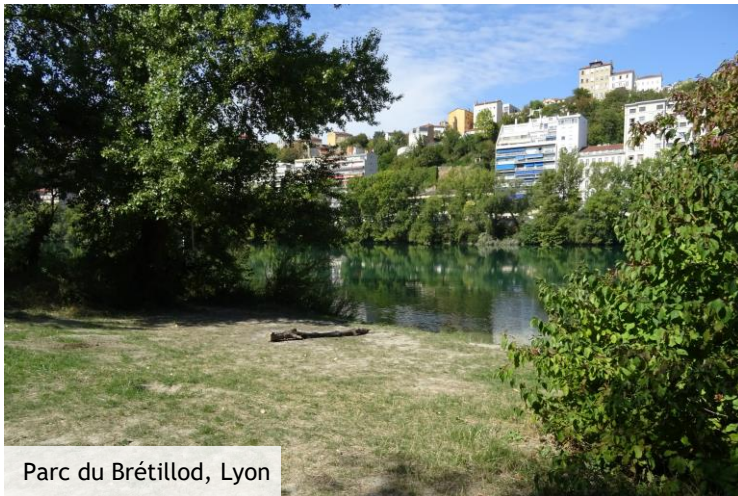
Forêt urbaine à Munich

“

La vue sur une étendue d'eau favorise la réduction du stress et de l'anxiété.

De Vries et al. 2016

- Obtenir une canopée de densité modérée permettant la circulation de l'air et la conservation d'une luminosité
- Aménager des zones d'eau naturelles avec des berges végétalisées équipées en mobilier de pause



Parc du Brétillod, Lyon



Cinq leviers d'action pour optimiser les bénéfices sur la santé

- 1- La disponibilité et l'accessibilité
- 2- La diversité des activités
- 3- La biodiversité : diversité végétale
- 4- La présence d'arbres et d'eau
- 5- Les pratiques de gestion



Parc du Landry, Rennes



Parc de Gerland, Lyon

- Mettre en place une **gestion extensive** visant à exploiter l'espace sans le détériorer et augmentant sa **naturalité**

“
Il y a un sentiment accru de liberté d'usage et d'appropriation de l'espace.

Aggéri 2016

Ce n'est pas le contrôle total de la végétation qui est demandé, mais l'absence d'entretien qui est rejetée.

Qiu et al. 2016

”



Cinq leviers d'action pour optimiser les bénéfices sur la santé

- 1- La disponibilité et l'accessibilité
- 2- La diversité des activités
- 3- La biodiversité : diversité végétale
- 4- La présence d'arbres et d'eau
- 5- Les pratiques de gestion

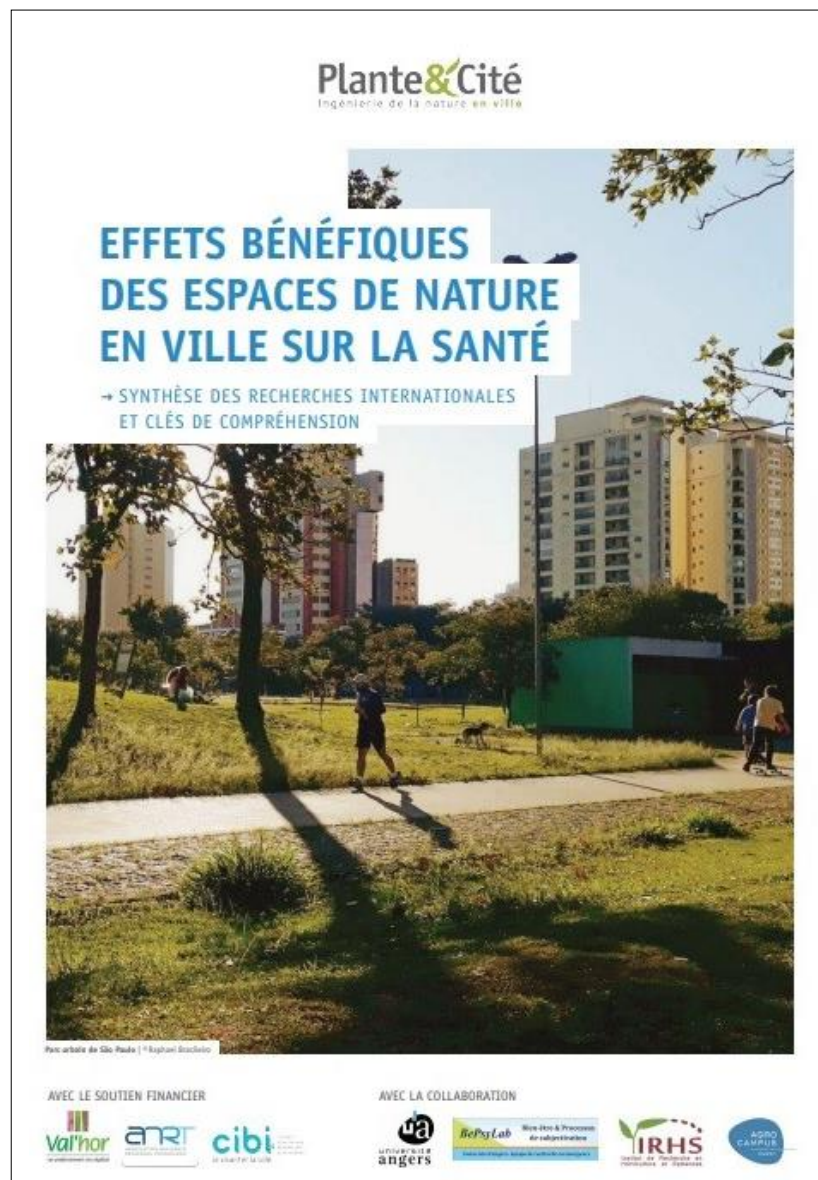


Parc du Landry, Rennes



Parc de Gerland, Lyon

- Mettre en place une **gestion extensive** visant à exploiter l'espace sans le détériorer et augmentant sa **naturalité**
- Fournir des **preuves d'intervention humaine** afin que ces nouvelles pratiques ne soient pas associées à un abandon
- Assurer un **travail de sensibilisation** sur l'intérêt écologique de ces pratiques



Deux ressources disponibles sur plante-et-cite.fr

Nature en ville et santé – mise en pratique



MERCI POUR VOTRE ECOUTE