

La nature en ville : un investissement pour la santé publique



Parc du Vallon, Lyon | © Guerric Péré

3.30.300

Une vue sur **3** arbres, dans un quartier à **30%** de couvert arboré et à moins de **300** mètres d'un parc améliore la santé mentale des habitants.

Source : Barcelona Institute for Global Health (2022).

8 sur 10

C'est la part des Français pour lesquels la proximité d'un espace vert est un critère important dans leur choix d'habitation.

Source : <https://sciencepost.fr/infographie-vegetation-importante-ville/> section «Ce qu'en pensent les français»

Jusqu'à -10°C perçus

Les arbres de rue améliorent le confort des personnes et atténuent les épisodes de stress thermique durant les canicules.

Source : Plante & Cité, VEGDUD (2014)

Comprendre les effets bénéfiques de la nature sur la santé

La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social. Organisation Mondiale de la Santé (1946)



Favorise la santé physique

Diminution des maladies respiratoires, cardiovasculaires et des problématiques liées au surpoids, Augmentation de l'espérance de vie, Amélioration de la qualité de l'air et de l'eau, Diminution du risque de mortalité liée à la chaleur.



Favorise la santé mentale

Réduction du stress, de l'anxiété et des troubles dépressifs, Amélioration de l'humeur, Récupération des capacités d'attention et de concentration.



Favorise la santé sociale

Diminution du sentiment de solitude, Augmentation du sentiment de soutien et des opportunités d'interactions sociales.

Quelques idées d'aménagements favorables à la santé

Chaque espace végétalisé compte

En matière d'effets sur la santé, une grande diversité de lieux peut être visée. En plus de la végétalisation des cours d'école et des rues, il peut être judicieux d'agir sur **l'habitat collectif**, d'encourager **les plantations sur l'espace privé**, ou encore de travailler **les abords des parcs**...

Les arbres et l'eau, un pari gagnant pour la santé mentale

Les **espaces boisés** et les **berges végétalisées** ont montré leur efficacité pour la construction et la sauvegarde de notre santé mentale, en plus d'apporter de la fraîcheur et de permettre une diversité de pratiques selon les aménagements disponibles.

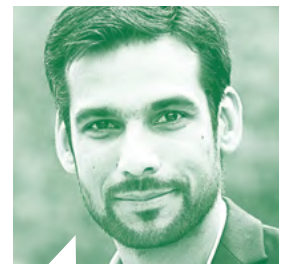
Des aires de jeux et des jardins familiaux pour la santé sociale et physique

Les aires de jeux et les jardins familiaux se distinguent plutôt sur la dimension sociale, tout en permettant une activité physique, une connexion à la nature et la promotion d'une alimentation saine. En complément, la **végétalisation des voies de circulation** et **l'aménagement de voies vertes** facilite les mobilités actives et agit sur la santé physique.



Les espaces de nature et de ressourcement constituent des leviers majeurs de protection et de promotion de la santé, et présentent de nombreux co-bénéfices santé-environnement-climat.

Anne Roué Le Gall,
Enseignante-chercheuse, EHESP, Santé Publique et
Aménagement des Territoires



Ceux qui ne peuvent pas facilement échapper à l'agitation de la ville de temps à autre devraient, plus que les autres, pouvoir s'appuyer sur les espaces verts publics pour se détendre.

Yanick Nadesan,
adjoint au maire de la ville de Rennes
© Dimitri Roumagne



Il n'y a pas de santé humaine sans santé de l'environnement. Nous devons mener des politiques volontaristes de végétalisation des espaces publics.

Céline de Laurens,
adjointe au Maire de Lyon, Santé, prévention et
santé environnementale
© Muriel Chaulet

Exemples pour s'inspirer

Sur la Métropole de Lyon, une lutte coordonnée contre les îlots de chaleur urbains

À Lyon, une analyse des vulnérabilités du territoire a permis d'alimenter à la fois le Plan Santé Environnement, le plan Nature et le Plan Climat. La finalité était de coordonner la lutte contre les îlots de chaleur (végétalisation diversifiée, communication sur les lieux frais dont les parcs arborés, développement de la canopée), d'augmenter la qualité du cadre de vie dans les quartiers les plus défavorisés et d'améliorer la connaissance et la prise en compte des risques sanitaires.

Festival « Tout L'Monde Dehors ! »
au parc de la Cerisaie à Lyon (69)
© Mathilde Elie, Plante & Cité



Pour l'ÉcoQuartier des Groues à Nanterre, la santé mobilisée dès la conception

Prévu pour 2030 sur 67 hectares de friche ferroviaire, l'ÉcoQuartier des Groues fait le pari de densifier et renaturer la ville avec une approche intégrant la qualité de vie, le bien-être et la santé. Une démarche d'évaluation d'impact en santé (EIS) a été menée afin d'adresser l'enjeu de santé publique en parallèle des enjeux environnementaux, qui a abouti à 10 recommandations stratégiques, déclinées en 59 recommandations opérationnelles. La végétalisation y est présentée comme un levier opérationnel, que ce soit pour assurer un confort climatique ou pour réduire le stress. Elle concerne aussi bien les espaces privés que publics et s'accompagne d'incitations à favoriser la biodiversité, tout en adoptant les bons gestes pour éviter les eaux stagnantes qui peuvent constituer des gîtes larvaires pour les moustiques.

Vue aérienne du quartier des
Groues à Nanterre (92)
© Ville de Nanterre

À Fort-de-France (Martinique), des plantes pour la santé des habitants

Depuis 2013, le jardin urbain expérimental de Trénelle-Citron déploie ses activités dans un quartier populaire de Fort-de-France, sur une ancienne carrière de 1000 m². Les parcelles, mêlant plantes potagères, plantes médicinales et arbres fruitiers, sont gérées par une association, des jeunes du quartier et des habitants. À travers le travail de la terre, l'idée est de transmettre des valeurs de partage, de cohésion sociale, de respect du vivant et d'autrui, de sensibiliser aux gestes éco-citoyens (recyclage des déchets, sauvegarde du patrimoine local, alimentation saine et locale). En parallèle une plantothèque médicinale tropicale d'urgence (150 plantes médicinales et 20 espèces de plantes nutritives), située dans l'Ecolieu de Tivoli, permet de s'informer sur les vertus des plantes et peut être utilisée en cas d'urgence ou de catastrophe naturelle.

La plantothèque, école médicinale
d'urgence en Martinique (97)
© CCPYPM



À Lille, un parking devenu un poumon vert de la ville

Afin d'offrir un espace de nature aux habitants en cœur de ville, l'axe central d'un boulevard lillois, précédemment dédié au stationnement, a été transformé en parc. Construit en 2004, le Parc Jean-Baptiste Lebas présente une superficie de 3 hectares. La trame originelle des marronniers centenaires a été conservée et confortée par la plantation de jeunes tilleuls. Très fréquenté par les habitants et les touristes, diverses activités favorables à la

santé peuvent y être pratiquées : sport, jeu ou encore ressourcement.

Parc Jean-Baptiste Lebas
à Lille (59) | © Thomas Lo
Presti, Dicom ville de Lille



Des jeunes profitent des bords de Sèvre à Port Boineau à Niort (79) | © Mathilde Elie, Plante & Cité

5 leviers d'action

À l'échelle de la commune, du territoire

1 → Disponibilité et accessibilité

- Recenser les **espaces de nature** et les **vulnérabilités** du territoire (îlots de chaleur, pollution, défaveur sociale...).
- Augmenter la **présence de végétation** dans les quartiers qui en possèdent peu.
- Améliorer l'**accessibilité** des espaces publics : transports, cheminements, mobilier, lisibilité.

2 → Diversité des activités

- Mettre en place des **équipements variés**, adaptés à différents âges et groupes de population, en tenant compte des **besoins locaux** et des conflits d'usages potentiels.
- Aménager un réseau de **chemins** compatibles avec des usages variés, ainsi que différentes hauteurs et densités de végétation, en tenant compte des **vues** et des ouvertures.

À l'échelle du site, de l'îlot

3 → Biodiversité

- Augmenter l'hétérogénéité du paysage avec la présence d'espèces de **différentes formes, hauteurs et couleurs**.
- Planter une variété de **strates végétales** afin d'obtenir un mélange de boisements, de massifs arbustifs et d'étendues herbacées.

4 → Arbres et eau

- Oser les plantations d'avenir en choisissant des essences de **différentes envergures**, ou à fort potentiel de captation de polluants et de carbone. Préférer une canopée de densité modérée offrant **luminosité et visibilité**.
- Mettre à disposition de larges **zones d'eau d'aspect naturel**, avec des berges végétalisées accessibles et équipées en mobilier de pause.

5 → Pratiques de gestion

- Mettre en place une **gestion extensive** visant à exploiter l'espace sans le détériorer et augmentant sa naturalité.
- Fournir des preuves de l'intervention humaine afin que les espaces ne soient pas perçus comme abandonnés par les gestionnaires.
- Sensibiliser sur l'**intérêt écologique** de ces pratiques.



Limiter les risques sanitaires par une conception et une gestion adaptée

- **Tenir compte** du caractère toxique ou allergisant de certaines essences
- **Favoriser** les équilibres écologiques pour limiter la prolifération d'espèces indésirables, et notamment les vecteurs de maladies (moustiques, tiques...)

POUR ALLER + LOIN

Meyer-Grandbastien A., Vajou B., Fromage B., Galopin G., Laille P., 2021. **Effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur la santé**. Synthèse des recherches internationales et clés de compréhension. Plante & Cité, Angers, 18 p.

<https://www.plante-et-cite.fr/ressource/fiche/630>

Meyer-Grandbastien, A., 2022. **Concevoir et entretenir des espaces de nature en ville favorables à la santé**. Synthèse des recherches internationales et leviers d'action. Plante & cité, Angers, 18 p.

<https://www.plante-et-cite.fr/ressource/fiche/669>

Plante & Cité, 2021. **Associer santé et espaces de nature**. Les clés pour comprendre et agir. Plante & Cité, Angers, 68 p.

<https://www.plante-et-cite.fr/n/les-publications-de-la-collection/n:43>

Éditeur : Plante & Cité
26 rue Jean Dixméras 49066 Angers Cedex 1
02 41 72 17 37 – contact@plante-et-cite.fr