
ASSOCIER SANTÉ ET ESPACES DE NATURE

LES CLÉS POUR COMPRENDRE
ET AGIR



Sommaire

ÉDITO : Comprendre et agir pour une nature en ville favorable à la santé des habitants...	3
AVANT-PROPOS : Les plantes compagnes de la santé des humains	4
SANTÉ ET ESPACES DE NATURE : REGARDS CROISÉS.....	5
Qu'est-ce que la santé ?	6
Les espaces verts publics, un levier pour promouvoir la santé et l'équité.....	7
Une bonne santé des écosystèmes pour une santé partagée	9
Nature humaine, nature urbaine	11
SANTÉ ET ESPACES DE NATURE : DE QUOI PARLE-T-ON ?.....	13
Santé et nature en ville, du XVII ^e au XXI ^e siècle	14
Quels effets et théories explicatives des bienfaits du végétal ?	17
Jardins à visée thérapeutique : éléments de cadrage.....	21
ATTÉNUER LES DOMMAGES ET EXPOSITIONS.....	23
Mesures et leviers d'action pour la santé des habitants à l'échelle du quartier	24
Identifier et développer les îlots de fraîcheur en ville.....	25
Comprendre et gérer pour mieux protéger : allergies et espaces verts.....	27
Risques sanitaires et espaces verts : connaitre, lutter et communiquer	29
Rôle et usage des parcs urbains pendant la pandémie de covid-19 : tour d'horizon international	33
DÉVELOPPER LES CAPACITÉS	35
ISadOrA : une démarche pour des aménagements favorables à la santé.....	36
La santé mobilisée dès la conception de l'écoquartier des Groues à Nanterre	38
Les clés pour concevoir des espaces favorables à la santé.....	39
Comment développer les sports de nature en ville ?.....	42
Santé sociale : agir pour l'équité d'accès à la nature urbaine	44
Les jardins collectifs, créateurs de liens.....	46
Martinique : plantes potagères et médicinales pour la santé des habitants	48
RÉTABLIR DES APTITUDES	49
Effets des espaces de nature urbains sur la santé mentale des citoyens	50
Quelles pratiques de gestion écologique dans les hôpitaux ?	53
Comment concevoir un jardin à visée thérapeutique efficient ?.....	56
POUR ALLER PLUS LOIN.....	59
Comprendre	60
Agir	62
DANS CE NUMÉRO	64
Ils ont contribué	65
Plante & Cité : un écosystème en bonne santé	67

ÉDITEUR

Plante & Cité, 2 rue Le Nôtre, 49066 Angers cedex

Directeur de la publication : Christophe Béchu

Codirecteur de la publication : François Colson

RÉDACTION

Comité de rédaction : Florence Cadeau, Baptiste Chassaing, Robin Dagois, Mathilde Elie, Caroline Gutleben, Marianne Hédont, Pauline Laïlle, Sandrine Larramendy, Alice Meyer-Grandbastien, Aurore Micand, Ludovic Provost, Cecilia Rondini, Bastien Vajou.

Relecture : Florence Cadeau, Mathilde Elie, Aurore Micand, Hélène Veillon.

Coordination éditoriale : Mathilde Elie, Aurore Micand, Louis-Marie Rivière

Mise en page : Nosoda design graphique

IMPRESSION

Les Ateliers Paquereau, 8 boulevard des Bretonnières

49124 Saint-Barthélemy-d'Anjou

Imprimé avec des encres végétales sur du papier 100% recyclé, PCF

Achevé d'imprimer en septembre 2021

Dépôt légal : à parution – Septembre 2021

ISBN : 978-2-9552143-9-8

ISSN : 2431-7446

Prix : 25 €. Édition limitée.

CRÉDITS PHOTOS : Couverture : Jogging au parc de la Chézine à Saint Herblain. / Elie M. - p. 5 : Discussion sur les bords de Loire lors de la visite Capitale française de la biodiversité de Nevers en 2018. / Micand A., Plante & Cité. - p. 13 : Avenue Jeanne d'Arc à Angers, lauréate des

Victoires du Paysage en 2020. / VAL'HOR, Les Victoires du

Paysage, Bonnet T., ville d'Angers. - p. 23 : Vue aérienne d'un parc urbain de Gisors, nommé aux Victoires du Paysage en 2012. / VAL'HOR, Les Victoires du Paysage, j.refuveille@balloide-photo.com. - p. 35 : Balade et aire

de jeux à Ismet İnönü Park à Ankara, l'un des sites pilotes du projet européen Nature4Cities. / Elie M., Plante & Cité.

- p. 49 : Inauguration du jardin thérapeutique de l'IME

Soubiran Villepinte en 2017. / VAL'HOR, Les Victoires du

Paysage, Agence Ménard. - p. 59 : Promenade dépayssante

sur la Petite ceinture à Paris. / Micand A., Plante & Cité. -

p. 64 : Circuit à vélo lors d'une journée technique de Plante

& Cité à Strasbourg. / Micand A., Plante & Cité. - Autres

photos, mention CNC : crédit non communiqué.

Édito

Comprendre et agir pour une nature en ville favorable à la santé des habitants



Christophe Béchu
Maire d'Angers
Président de Plante & Cité /
Bonnet T.

Si les liens entre santé et nature existent depuis des siècles, ils ont vu leur légitimité se renforcer au cours de ces derniers mois, précisément à cause du contexte sanitaire. La nature en ville favorise la pratique d'activités physiques, régule le stress et l'anxiété, développe le lien social. Ces multiples bienfaits sur la santé physique, mentale et sociale méritent qu'on s'y attarde.

Un des défis pour les acteurs de la nature en ville est de mieux connaître ces impacts positifs pour les intégrer et les traduire dans des projets d'aménagements favorables à la santé. C'est l'ambition de cette publication : donner des clés pour comprendre, agir et enrichir nos argumentaires pour une nature toujours plus présente en ville et favorable à la santé des habitants.

Huit ans après la parution d'une première synthèse qui mettait en avant 10 bienfaits du végétal en ville pour l'homme, l'environnement et l'économie, Plante & Cité a acquis de nouvelles connaissances. Elles concernent en particulier les impacts des espaces de nature sur la santé mentale des citoyens, issues d'un travail de recherche remarquable conduit par Bastien Vajou, docteur en psychologie.

Largement inspiré de ces travaux, ce numéro rappelle en premier lieu les enjeux et notions essentielles autour de la santé. Il présente ensuite un panorama de connaissances et d'actions permettant d'améliorer le rôle des espaces de nature pour atténuer les dommages et expositions néfastes à la santé (îlots de chaleur, allergies, risques sanitaires...), développer des capacités physiques et sociales (clés de conception, aménagements sportifs, expériences de nature, jardins partagés...), et rétablir des aptitudes (santé mentale, jardins thérapeutiques, clés de gestion...).

Cet ouvrage est une opportunité pour sensibiliser tous les acteurs de la ville et les habitants sur l'importance de préserver et de restaurer une nature favorable à la santé.

Merci à l'ensemble des contributeurs pour leurs regards, leurs témoignages et leurs retours d'expériences.

Bonne lecture !



François de Mazières
Maire de Versailles
Premier Vice-Président de
Plante & Cité / Frey M.



Eric Lequertier
Président de la
SAS Eric Lequertier
Second Vice-Président
de Plante & Cité / Maillard S.

Christophe Béchu
François de Mazières
Eric Lequertier

Avant-propos



François Colson

Les plantes compagnes de la santé des humains

La santé des humains est indissociable de celle des animaux et des végétaux. La santé n'est pas seulement une absence de maladie, elle dépend de la qualité de l'environnement et du cadre de vie. C'est donc un équilibre fragile à préserver qui ne peut ignorer les pollutions et les inégalités sociales.

Les plantes sont à la base de notre alimentation et de nombreux médicaments. Dans les espaces publics et privés de la cité, les végétaux dans leur diversité, arbres et arbustes, herbes et fleurs, sont au cœur de notre cadre de vie. Acteurs de la préservation de la biodiversité et de l'aménagement de l'espace, les professionnels du paysage et des espaces verts contribuent tout autant à la santé des humains qu'à celle des écosystèmes.

La santé est ainsi un facteur d'innovation de la gestion de la ville. De l'analyse des bienfaits du végétal en ville à l'étude de l'impact des aménagements paysagers sur la santé mentale, des méthodes alternatives aux pesticides aux modes de gestion écologique des parcs et jardins, les travaux de Plante & Cité participent à cette dynamique. Ses publications éclairent les élus et accompagnent les professionnels sur les pratiques de gestion des espaces qui contribuent à une meilleure santé pour tous, habitants et jardiniers.

Par ailleurs, la santé humaine est un miroir de l'état de la biodiversité et des écosystèmes, et une invitation à innover la place de la nature en ville. Un territoire en bonne santé, ce sont des habitants en bonne santé avec un urbanisme attentif à la réduction des inégalités environnementales et une politique d'éducation et de formation de tous les habitants à la biodiversité.

Enfin, la contribution des espaces végétalisés à la santé humaine, c'est aussi l'émerveillement au quotidien devant l'harmonie et la diversité des plantes qui participent à la beauté de la vie et invitent à des relations apaisées entre les humains. ■

François Colson,
Economiste, Président de l'association
de préfiguration (2005 - 2008) puis
Secrétaire de Plante & Cité (2008 - 2021)

I SANTÉ ET ESPACES DE NATURE - REGARDS CROISÉS



Cette introduction rappelle en premier lieu la définition de la santé retenue dans cette publication, et la place qu'y occupent les espaces végétalisés. A partir de ce point commun, les différents regards tissent ensuite des liens vers la diversité des enjeux que ce binôme « santé-nature » recouvre : équité territoriale et sociale, biodiversité, santé des écosystèmes, récupération individuelle ou encore résilience des populations et citoyenneté.

II SANTÉ ET ESPACES DE NATURE : DE QUOI PARLE-T-ON ?


Que sait-on des liens entre santé et nature en ville ? En guise d'état de l'art, les acquis de la recherche en histoire environnementale, psychologie ou paysage présentent des fondamentaux sur le sujet. Si l'histoire récente des villes éclaire les évolutions de ces relations au fil des siècles, les bienfaits des espaces de nature sur la santé et leurs théories explicatives sont riches d'enseignement pour les parcs d'aujourd'hui. Enfin, des éléments de cadrage sur les jardins à visée thérapeutique illustrent la richesse de ce secteur en développement.



III ATTÉNUER LES DOMMAGES ET EXPOSITIONS


En réduisant les expositions ou dommages liés à certains risques sanitaires (îlots de chaleur, polluants atmosphériques, bruit...), les espaces de nature en ville contribuent à améliorer la santé des habitants. Néanmoins, la faune et la flore peuvent parfois aussi être sources de dommages sanitaires (allergies, vecteurs de maladies ou de réactions inflammatoires). S'inspirer d'initiatives existantes, connaître et évaluer les usages et les risques permet alors de mieux les comprendre et d'adapter la planification, l'aménagement et la gestion des espaces verts pour maximiser leurs bienfaits.

IV DÉVELOPPER LES CAPACITÉS

A photograph of a park scene. In the foreground, a man in a white t-shirt and dark pants is walking away from the camera on a paved path. In the background, a child wearing a red helmet and roller skates is also on the path. The park features green grass, young trees, wooden benches, and a colorful playground structure. In the distance, modern apartment buildings are visible under a clear sky.

Par la diversité des pratiques sportives, des expériences de nature ou des jardins collectifs, les espaces de nature en ville participent au développement des capacités physiques et sociales nécessaires à un bon état de santé. Mieux intégrer ces enjeux dans la fabrique de la ville nécessite d'en comprendre les leviers et de disposer de clefs pour les opérationnaliser dès la conception, tout en adaptant la démarche à la diversité des espaces, des usages et des groupes sociaux. Accessibilité, dimensions, modalités d'aménagement et de gestion, préservation de la biodiversité, des savoir-faire et du patrimoine locaux... les possibilités d'actions sont vastes.

V RÉTABLIR DES APTITUDES

A photograph of a garden featuring a wooden pergola structure. The pergola is made of light-colored wood and has a lattice top. In the foreground, there is a raised garden bed with a wooden border, filled with various plants, including tall grasses and numerous bright yellow flowers. The background is filled with lush green trees and foliage, suggesting a well-maintained garden setting.

Si l'impact positif des espaces verts sur la santé mentale pour rétablir des aptitudes est depuis longtemps démontré, l'analyse in situ des paysages et variables favorisant la restauration attentionnelle permet d'approfondir les connaissances et ouvre de nouvelles pistes de recherche appliquée. Au-delà des espaces verts, le jardin fait aujourd'hui partie des établissements de santé : les pratiques de gestion écologique s'y développent, et s'il fait partie intégrante d'un parcours de soin, il nécessite alors une attention particulière lors de sa conception.

VI

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour comprendre et agir, cette partie propose une sélection d'ouvrages pour en savoir plus sur les enjeux de santé dans les espaces verts urbains, en complément des références citées dans chaque article. Le nouveau portail documentaire de l'Ehesp, visant à promouvoir une information de qualité en santé publique y est également présenté. Les ouvrages disponibles en ligne sont signalés par une URL raccourcie pour en faciliter l'accès.

A group of people wearing helmets are riding green velhop bicycles on a paved path in a park. The bicycles have 'velhop' and 'Strasbourg' written on them. The background is filled with lush green trees and a person sitting on a bench in the distance. The scene is captured from a side-rear perspective, showing the riders' concentration and the serene park environment.

VII

DANS CE NUMÉRO

Si la synthèse de plusieurs des études scientifiques et techniques de Plante & Cité constitue le socle du contenu de cette publication, sa richesse tient à la qualité des contributions qui y sont associées. Cette partie remercie tous les participants, chercheurs et praticiens, qui partagent ainsi leurs expériences et connaissances. Elle présente enfin une infographie sur Plante & Cité, un écosystème en bonne santé, qui bénéficie de la grande richesse et diversité de ses adhérents, partenaires et soutiens pour pousser en toute sérénité.

ASSOCIER SANTÉ ET ESPACES DE NATURE

RÉSUMÉ

Parmi les services attendus des espaces de nature en ville, celui d'amélioration de l'état de santé des usagers, habitants ou salariés, est de plus en plus plébiscité par les collectivités et les entreprises. Les questions associées se font elles aussi plus prégnantes : d'où viennent les bienfaits de la nature en ville ? Comment les maximiser et prévenir les risques sanitaires ? Comment agir pour favoriser la santé physique, sociale ou mentale ? Cette publication fait le point sur les connaissances et moyens d'actions afin d'accompagner élus et professionnels à répondre à ces questions et à mieux intégrer la santé dans leurs pratiques.

De l'équité territoriale et sociale à la santé des écosystèmes, ou de la biodiversité à la résilience des populations et à la citoyenneté, l'introduction évoque la diversité des enjeux reliant nature et santé à travers des regards croisés d'experts d'horizons différents.

La première partie revient sur l'évolution de la place de la nature dans l'histoire récente des villes, l'analyse des bienfaits des espaces de nature et le cadre d'émergence des jardins à visée thérapeutique pour décrire les fondamentaux à connaître lorsqu'on s'intéresse à ce sujet.

Les parties suivantes permettent d'aborder les rôles des espaces de nature dans les trois domaines d'une approche globale de la santé : atténuer les dommages et les expositions à des risques sanitaires, développer les capacités pour atteindre un bon état de santé physique et sociale, et rétablir des aptitudes pour soutenir la santé mentale. Démarches et méthodes côtoient retours d'expérience et résultats d'études pour aborder les clés de compréhension et d'action pour des espaces de nature favorisant la santé : évaluation de la santé, développement des îlots de fraîcheur, prévention des risques sanitaires, conception et gestion écologique, amplification des pratiques sportives et participatives dans les jardins, expériences de nature et restauration attentionnelle, création de jardins à visée thérapeutique...

La publication se termine sur une sélection de références documentaires, disponibles en ligne ou en librairie, pour en savoir plus sur les liens unissant nature en ville et santé.

Plante&Cité
Ingénierie de la nature **en ville**

Plante & Cité est le centre technique national d'études et d'expérimentations sur les espaces verts et le paysage. Sous statut associatif, il compte aujourd'hui plus de 650 adhérents (collectivités, entreprises du paysage, bureaux d'études, établissements de recherche et de formation...).

Parrainé par l'AMF et soutenu par l'interprofession VAL'HOR et par les ministères en charge de l'agriculture et l'écologie, Plante & Cité développe la recherche et l'expertise pour apporter des réponses nouvelles et innovantes pour l'aménagement et la gestion des espaces verts et naturels urbains dans la perspective du développement durable.

Créé à Angers, Plante & Cité bénéficie du soutien d'Angers Loire Métropole et participe à la dynamique du pôle de compétitivité mondial Végépolys Valley, notamment sur l'axe végétal urbain.

www.plante-et-cite.fr



Pour citer cette publication :

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