

11 février 2021

Webinaire Nature en ville : co-bénéfices et implication des habitants

BÉNÉFICES DES ESPACES VERTS URBAINS SUR LA SANTÉ DES CITADINS: DES RÉSULTATS SCIENTIFIQUES AU PASSAGE À L'ACTE

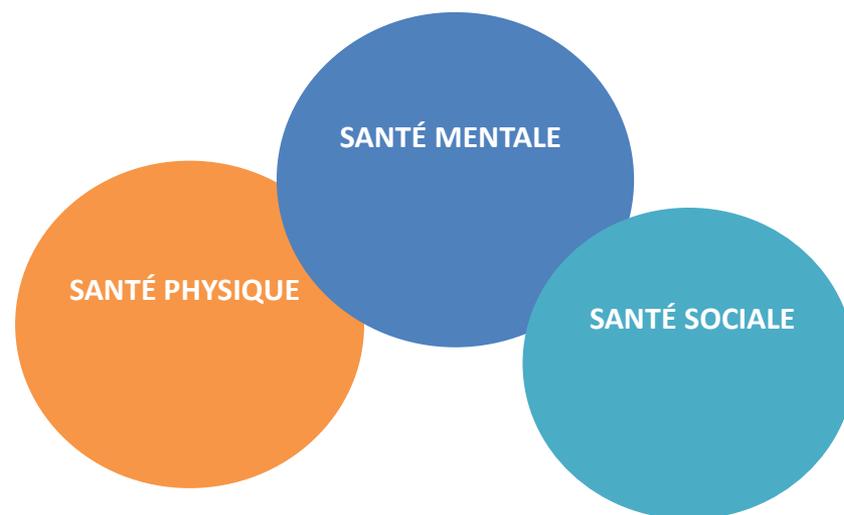
Alice MEYER-GRANDBASTIEN



Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains sur la santé humaine.**

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

Organisation Mondiale de la Santé (1946)



SANTÉ PHYSIQUE



SANTÉ PHYSIQUE

➔ Réduction de l'obésité et maladies associées

↳ pratique d'activités physiques et transport actif



SANTÉ PHYSIQUE

- ➔ Réduction de l'obésité et maladies associées
 - ↳ pratique d'activités physiques et transport actif
- ➔ Réduction des troubles cardiovasculaires et respiratoires



SANTÉ PHYSIQUE

- Réduction de l'obésité et maladies associées
 - ↳ pratique d'activités physiques et transport actif
- Réduction des troubles cardiovasculaires et respiratoires
- Augmentation de l'espérance de vie



SANTÉ MENTALE



SANTÉ MENTALE

→ Diminution du stress et de l'anxiété

↳ réduction de la tension artérielle, du rythme cardiaque ainsi que de l'activité cérébrale





SANTÉ MENTALE

→ Diminution du stress et de l'anxiété

↳ réduction de la tension artérielle, du rythme cardiaque ainsi que de l'activité cérébrale

→ Diminution de la dépression





SANTÉ MENTALE

- ➔ Diminution du stress et de l'anxiété
 - ↳ réduction de la tension artérielle, du rythme cardiaque ainsi que de l'activité cérébrale

- ➔ Diminution de la dépression

- ➔ Capacité d'attention et de concentration, mémoire de travail



SANTÉ SOCIALE

→ Construction de liens sociaux

↳ réduction du sentiment de solitude et
augmentation du sentiment de soutien social



SANTÉ SOCIALE

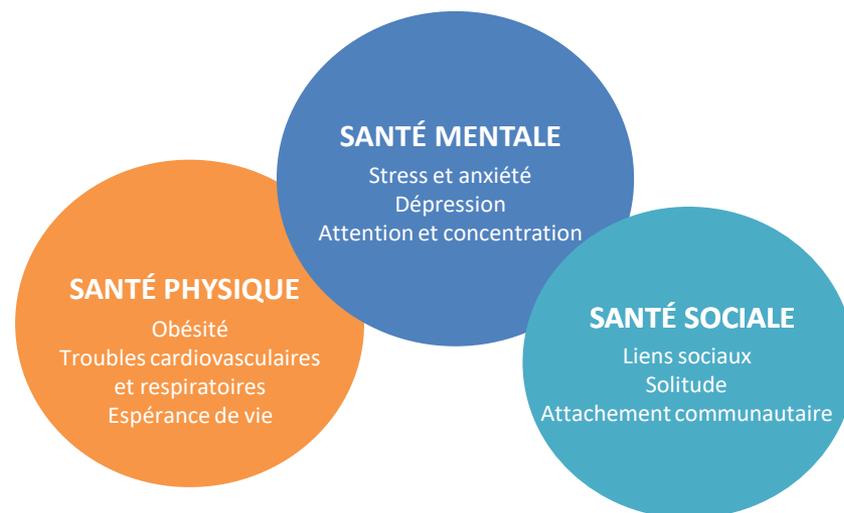
→ Construction de liens sociaux

↳ réduction du sentiment de solitude et augmentation du sentiment de soutien social

→ Sentiment d'appartenance et d'attachement communautaire

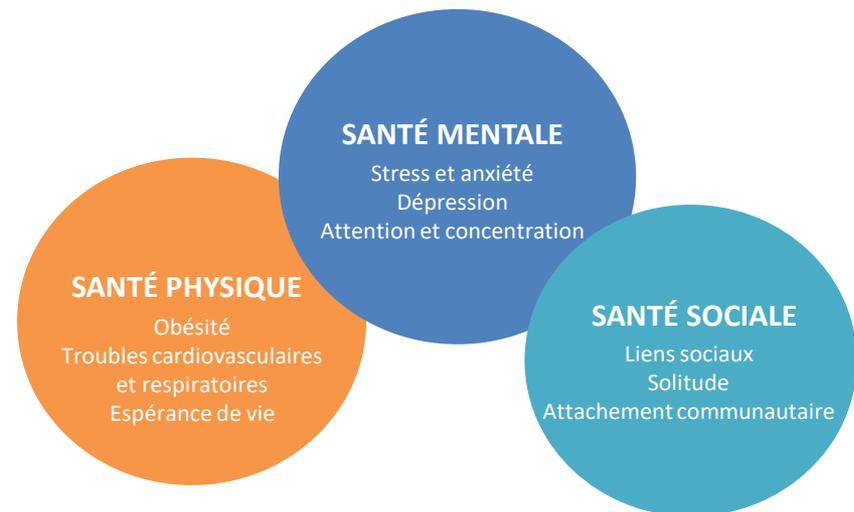


Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains sur la santé humaine.**



Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains** sur la santé humaine.

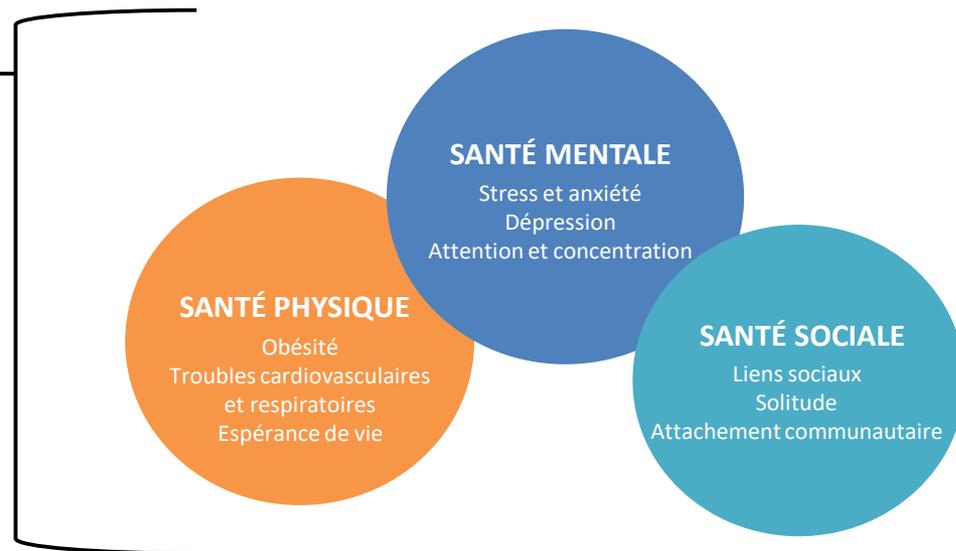
leviers d'actions majeurs pour la **santé publique**



Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains** sur la santé humaine.

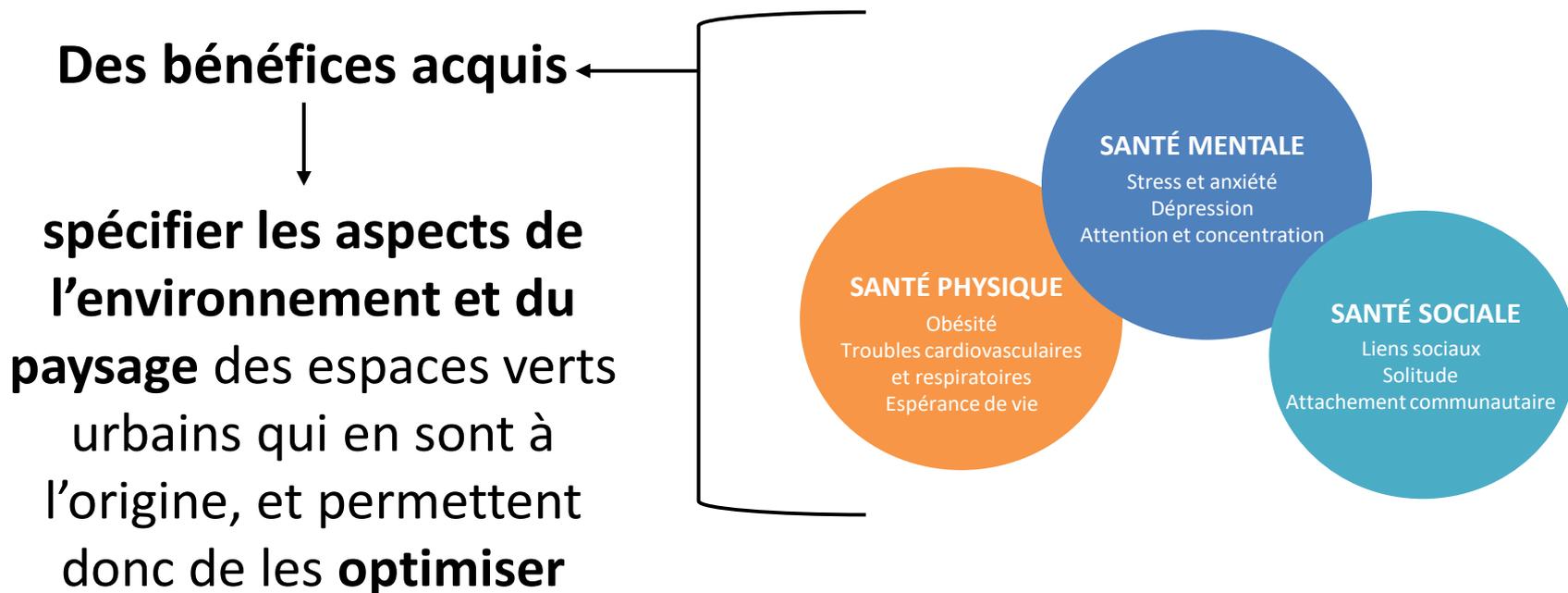
leviers d'actions majeurs pour la **santé publique**

Des bénéfices acquis



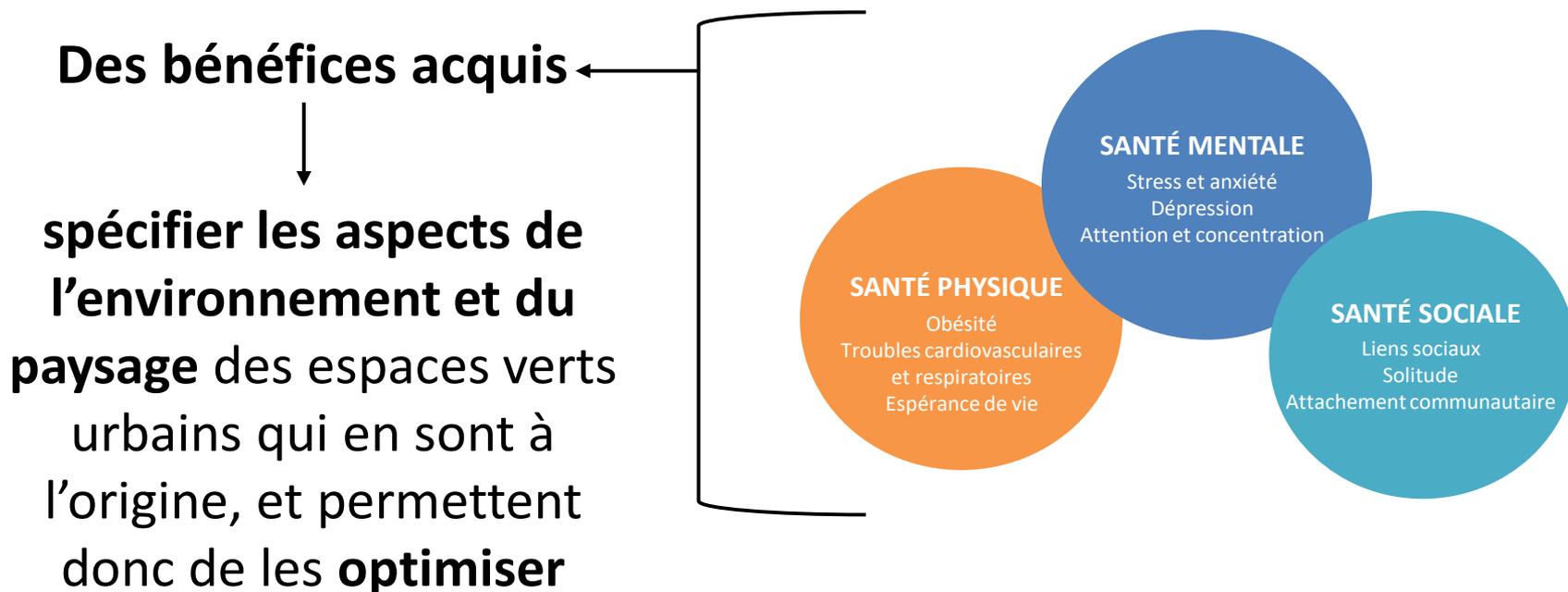
Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains** sur la santé humaine.

leviers d'actions majeurs pour la **santé publique**



Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains** sur la **santé humaine**.

intégrer la santé humaine dans leur **planification, conception et gestion**



Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains** sur la **santé humaine**.

intégrer la santé humaine dans leur **planification, conception et gestion**

Comment **opérationnaliser** et utiliser ces connaissances scientifiques pour faire **changer les pratiques** ?

Une accumulation de travaux scientifiques démontrant les nombreux **bénéfices des espaces verts urbains** sur la santé humaine.

intégrer la santé humaine dans leur **planification, conception et gestion**

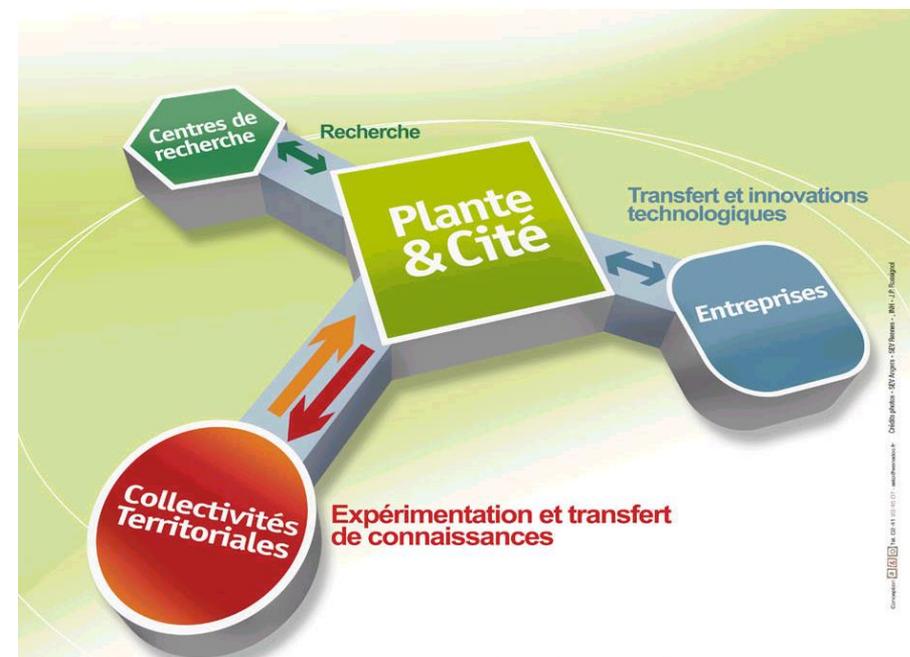
Comment **opérationnaliser** et utiliser ces connaissances scientifiques pour faire **changer les pratiques** ?

↳ Mettre en place des **outils pour accompagner** les institutions, collectivités et professionnels

Plante & Cité

Ingénierie de la nature **en ville**

Centre national d'études et
expérimentations sur les espaces verts
et la nature en ville



MISSIONS :

- Mutualiser des savoirs scientifiques et techniques
- Accompagner l'évolution des pratiques professionnelles
- Acquérir de nouvelles références techniques

www.plante-et-cite.fr

→ Programme d'étude **BÉNÉVEG** (2012 - 2013)



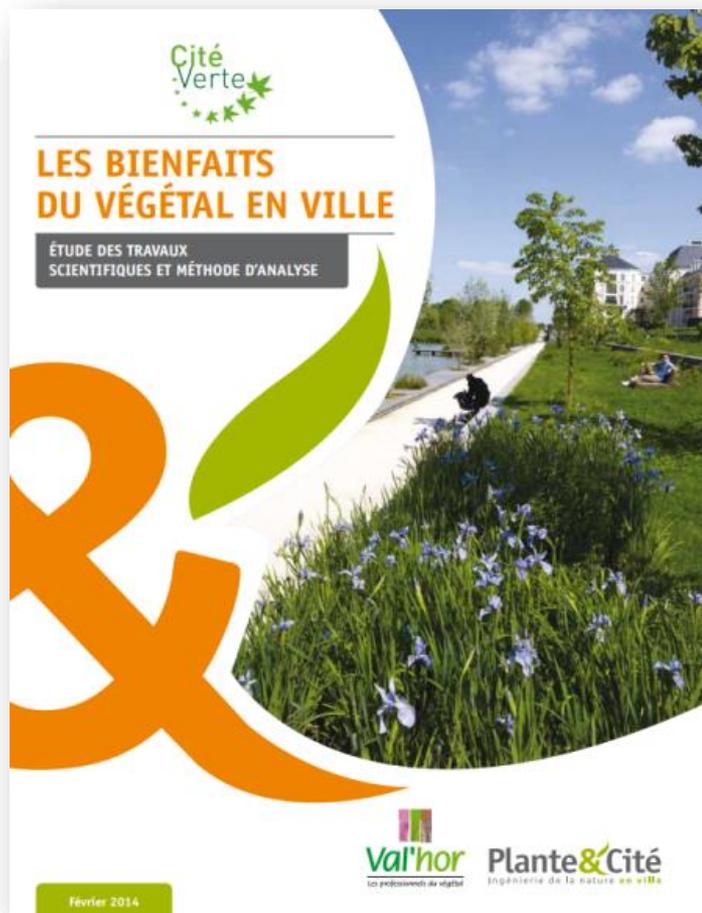
Développer des **indicateurs** sur les bénéfices des espaces verts urbains pour permettre aux politiques et gestionnaires de mieux évaluer leur importance

➔ Programme d'étude **BÉNÉVEG** (2012 - 2013)



Développer des **indicateurs** sur les bénéfices des espaces verts urbains pour permettre aux politiques et gestionnaires de mieux évaluer leur importance : **outils d'aide à la décision**

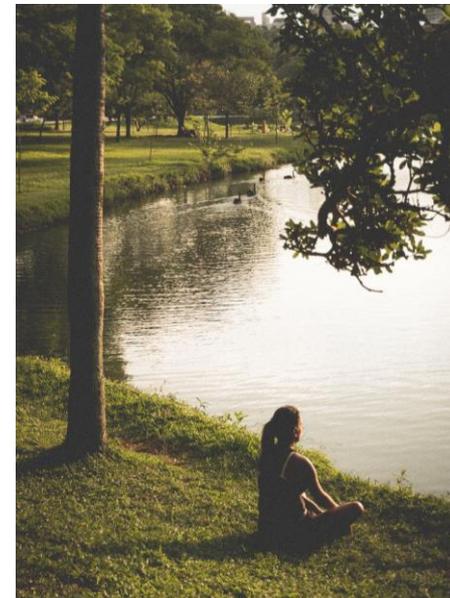
➔ Programme d'étude **BÉNÉVEG** (2012 - 2013)



Développer des **indicateurs** sur les bénéfices des espaces verts urbains pour permettre aux politiques et gestionnaires de mieux évaluer leur importance : **outils d'aide à la décision**

www.plante-et-cite.fr

→ Thèse CIFRE : Etude de l'effet des espaces de nature urbains sur la santé mentale des citadins (2018-2021)



➔ Thèse CIFRE : Etude de l'effet des espaces de nature urbains sur la santé mentale des citadins (2018-2021)



FICHE 1

LES EFFETS SUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



LE GLOSSAIRE

Anxiété
 → Est d'appréhension général, envers un événement négatif possible entraînant des modifications comportementales et physiologiques, sans aucune aggrégation de rythme cardiaque (Ogden et al., 2011).

Stress
 → Appréhension d'un événement face à une situation environnementale perturbant son équilibre (Lazarus & Folkman 1984).

Le stress et l'anxiété entraînent un lien égoïste, l'un pouvant entraîner ou même causer et dégrader l'autre (Lazarus et al., 1987). Les études portant alors souvent sur le **« syndrome stress-anxiété »** (Geyer & Koenig 2016).
 Si celui-ci permet de faciliter la gestion d'événements stressants afin de maintenir des indicateurs de santé efficaces (Bass et al., 2006), une situation de stress et d'anxiété chronique peut devenir pathologique (Rossek Jan 2004).

Les problématiques de santé mentale liées au stress et à l'anxiété sont parmi les plus courantes, avec une prévalence estimée à 7,5% au sein des pays occidentaux (OMS 2017). Elles entraînent une dégradation de la qualité de vie et sont des facteurs de risque quant au développement de troubles (e.g., troubles liés à l'usage de substances).

QUE SAIT-ON ?
 Les espaces de nature en ville permettent de réduire les manifestations du stress et de l'anxiété (Berto 2014 ; de Vries et al. 2016 ; Honold et al. 2016 ; Djalalodin et al. 2020). Ils entraînent une réduction de la tension artérielle (Tsunetsugu et al., 2013), du rythme cardiaque (Sonnag-Östroim et al. 2014), ainsi que de l'activité cérébrale (Lee 2017). Ces modifications physiologiques conduisent à un état de relaxation consciemment identifié par les usagers des espaces de nature en ville (Honold et al. 2016 ; Irwin et al. 2013). Des études ont mis en évidence que ces modifications peuvent notamment être engendrées par certaines odeurs des espaces de nature en ville. Par exemple, selon une étude chinoise l'odeur du Cedrus deodara (Cèdre de l'Himalaya) permet de réduire le rythme cardiaque et la tension artérielle (Song et al.

2016). Par ailleurs, l'anxiété étant caractérisée par une appéhension à caractère pathologique (Olson-Singer 2018), certaines études ont montré que les espaces de nature en ville ont un effet bénéfique sur l'anxiété des citadins en favorisant un recentrage des pensées sur l'instant présent (Schutte & Malouf 2018). Certaines thérapies permettant une prise en soin efficiente des troubles anxieux se basent ainsi sur la notion de pleine conscience, définie comme un état durant lequel un individu centre son attention sur le moment présent (Goyal et al. 2014).
 Les effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur les symptômes du stress et de l'anxiété des citadins ont été mis en avant dès les années 70, en particulier par le chercheur Roger S. Ulrich (Ulrich 1981). Plus récemment, une étude suédoise a montré que les citadins vivant à moins de 300m d'un espace de nature présentaient un niveau de stress plus faible que ceux vivant à plus d'1km (Stigsdotter et al. 2010). De même, selon une étude néerlandaise les citadins habitant dans un quartier possédant de nombreux espaces de nature ressentent moins les effets du stress au quotidien que ceux habitant dans un quartier en possédant peu ou pas (Van den Berg et al. 2010). Une étude anglaise a, quant à elle, identifié une relation positive entre la quantité d'espaces végétalisés et une faible prévalence des troubles anxieux à l'échelle d'une ville (de Vries et al. 2016). Une seconde étude néerlandaise a également retrouvé une prévalence annuelle des troubles anxieux de 1,8% dans les zones comportant 90% d'espaces de nature, contre 2,6% dans celles n'en comportant que 10% (Maas et al. 2009). Les effets bénéfiques des espaces de nature en ville sur le stress et l'anxiété des citadins se traduisent par une diminution des traitements à visée anxiolytique (Nutsford et al. 2013).

LES EFFETS BÉNÉFIQUES DES ESPACES DE NATURE EN VILLE SUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ SERAIENT PLUS FORTS POUR :

- **LES FEMMES** qui ont besoin d'une plus forte quantité d'espaces de nature autour de leur domicile que les hommes pour éprouver une réduction de leur stress (Lee et al. 2013).
- **LES PERSONNES ÂGÉES**, les troubles mentaux liés au stress et à l'anxiété ayant plus de risque de devenir pathologiques (Lee Daje (Johansson & Smitmans 2014).
- **LES INDIVIDUS PRÉSENTANT UN EXERCICE PHYSIQUE** dans l'espace de nature (Hansen et al. 2007), quel que soit l'intensité et la durée de l'exercice (Mackay & Nash 2010).
- Les effets bénéfiques sont également renforcés par la présence de sites botaniques dans l'espace de nature (Sonnag-Östroim et al. 2014 ; Tsunetsugu et al. 2013).

Appréhension globale des bénéfices sur la santé des citadins : apporter des arguments permettant de mieux préserver et valoriser les espaces verts urbains

➔ Thèse CIFRE : Etude de l'effet des espaces de nature urbains sur la santé mentale des citadins (2018-2021)



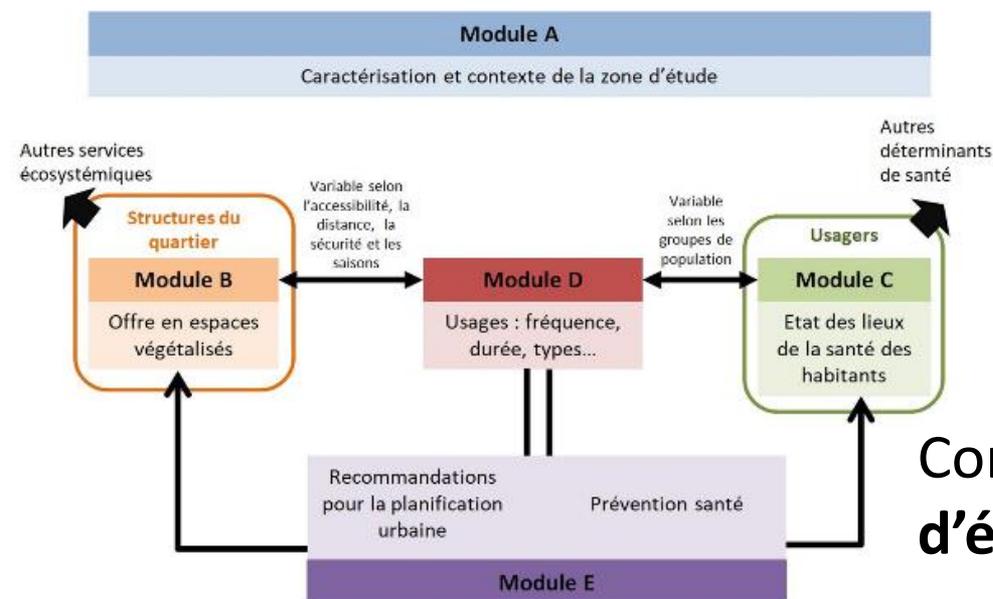
Recueil de **fiches opérationnelles** à destination des paysagistes-concepteur, entreprises du paysage et gestionnaires souhaitant **concevoir et entretenir des espaces verts favorables à la santé**

➔ Projet **Cours St Laud** - Rôle et bienfaits du végétal sur la santé des habitants (2017-2021)



Construction d'une **méthodologie d'évaluation** des liens entre espaces verts urbains et santé à l'échelle d'un **quartier**

➔ Projet Cours St Laud - Rôle et bienfaits du végétal sur la santé des habitants (2017-2021)



Construction d'une **méthodologie d'évaluation** des liens entre espaces verts urbains et santé à **l'échelle d'un quartier**: intégration sous forme de recommandations et préconisations

11 février 2021

Webinaire Nature en ville : co-bénéfices et implication des habitants

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

alice.meyer-grandbastien@plante-et-cite.fr

www.plante-et-cite.fr



Plante&Cité
Ingénierie de la nature en ville