

Nature urbaine et cadre de vie, un lien étroit

Lise Bourdeau-Lepage
Université Lyon 3 - UMR EVS

lablepage@gmail.com



PLAN

- La nature en ville, un élément constitutif du bien-être selon les citadins
- Surcharge environnementale et surcharge virtuelle, l'intensification du besoin de nature
- Les bienfaits reconnus des végétaux en ville sur les citadins
- Les fonctions variées de la nature en ville
- Ce que nous apprend la crise sanitaire actuelle





La nature, un
élément constitutif
du bien-être

La nature, un élément constitutif du bien-être



Désir de nature

- En Europe
7 européens sur 10 cherchent à vivre près d'une espace vert
Le contact quotidien au végétal est très important ou important / 90% Français, 75% Espagnols et Allemands, 63% Anglais
- 37% des Français fréquentent la nature tous les jours (CGET, 2020),
- 27% souhaitent vivre + près de la nature (CGET, 2020)
- Parcs & Squares = 1^e caractéristique d'un quartier idéal avant accessibilité aux commerces, au reste de la ville, sécurité (Enquête à Lyon, Bourdeau-Lepage *et al.*, 2012)

La nature, un élément constitutif du bien-être

La nature est un élément essentiel contribuant au bien-être d'une majorité d'individus

- Pour ~ 97% des personnes la contribution des espaces verts au bien-être en ville = « importante »
- Pour 95% des personnes les moments passés dans les parcs sont importants voire indispensable pour leur BE
- 48,3% des personnes se disent prête à financer l'accroissement de la présence d'éléments naturels en ville (Les 2 tiers de ces personnes sont prêtes à donner jusqu'à 5€) (Bourdeau-Lepage *et al.*, 2012)

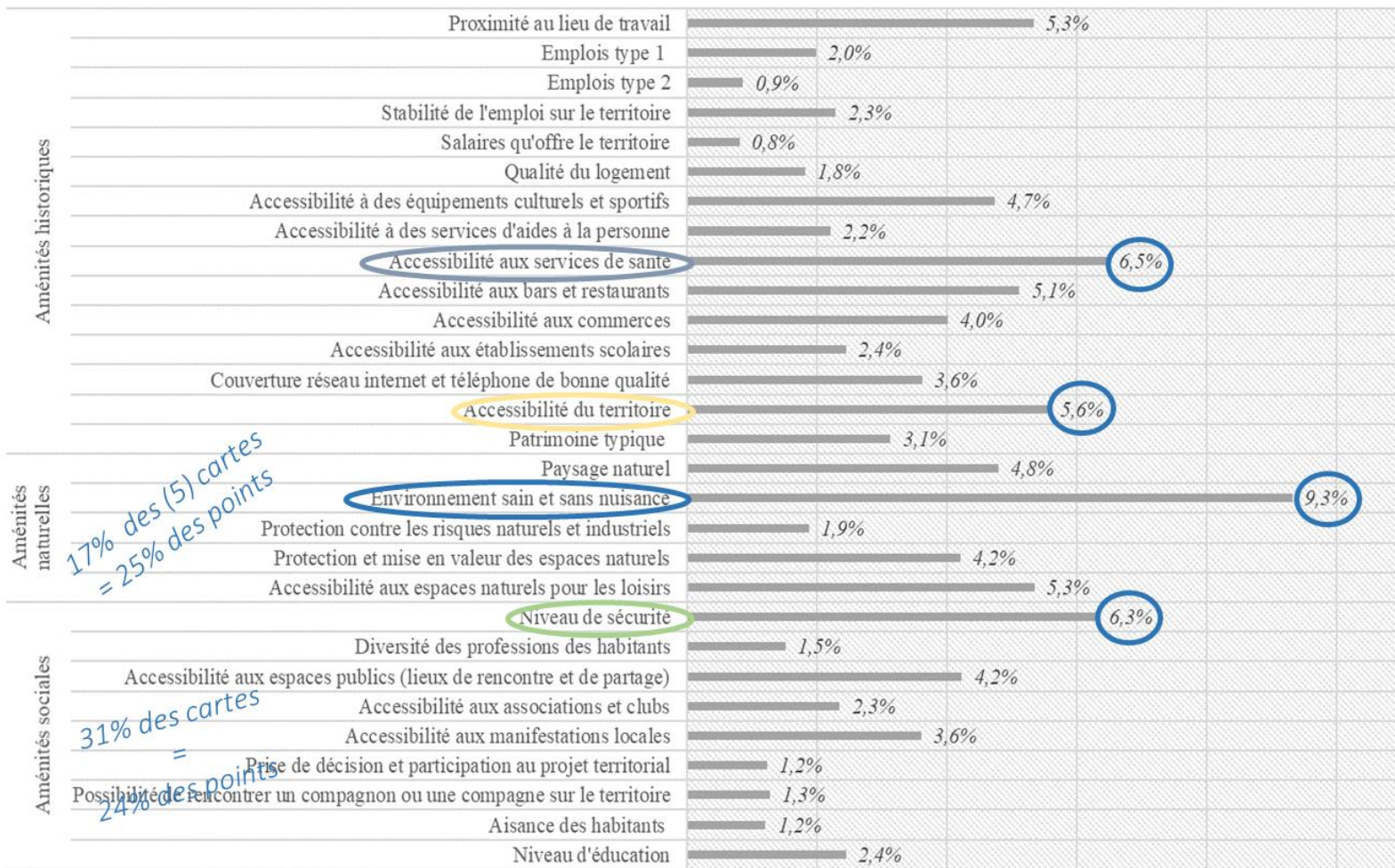
Les travaux sur le bien-être en France montre l'importance des éléments naturels également



2017, Lyon les 1^{es} éléments constitutifs du BE sont :

- Environnement sain et sans nuisance : 71% des Lyonnais
- Paysage naturel : 51% des Lyonnais

Les aménités naturelles, éléments importants pour le bien-être des Lyonnais



Source : Bourdeau-Lepage, 2018



Surcharge environnementale
et surcharge virtuelle,
l'intensification du besoin de
nature



Effets de l'urbanisation

- Modifications cadre de vie, genre de vie et règles du jeu de la société
 - Déconnexion avec le rythme naturel notamment avec l'instauration de l'heure universelle 1911 :
 - ➔ *Le temps de travail se mesure et se négocie*
 - ➔ La nature revête un nouveau statut, s'oppose à la ville
- Nouveaux comportements émergent

Les individus agissent différemment en fonction du lieu où ils se trouvent et des personnes qui les entourent (Goffmann, 1973)

La grande ville produit la réserve, l'indifférence à autrui, le repli sur soi et la méfiance vis-à-vis d'autrui (Simmel, 1903)

La grande ville réduirait la vie sociale en raison du trop grand nombre de stimuli présents en son sein et de l'incapacité des citoyens à traiter toute l'information (Milgram, 1970).



Effets de l'urbanisation

La surcharge environnementale

« Excès de stimuli qui rend le traitement de l'information difficile » (Moser, 2009)

- Exposition à des **nuisances importantes qui ont des effets sur la santé** : pollution sonore ou lumineuse, exposition prénatale à certaines toxines, stress de la vie urbaine (Opler et al., 2006) + pathologies dépressives, psychoses (Sundquist et al., 2004 ; Lewis et al. (1992) + déficits cognitifs (Basner et al., 2014) [15^e années et développement cérébral – épaisseur du cortex (Besteher, 2017; Zhang et al., 2018),
- **Liens sociaux plus difficiles à établir & perte d'urbanité**, c'est-à-dire « une incapacité à mettre son pas dans celui de l'autre », une perte de civilité
- **Isolement social & faible qualité du tissu social**



Une recherche, l'apaisement



La surcharge virtuelle

- Interactions à très longue distance, extension des réseaux sociaux, possibilité de répondre et de recevoir un message n'importe quand, n'importe où et dans n'importe quelle circonstance : Individu en relation continue avec d'autres mais :
 - ✓ est en représentation et à répondre aux demandes faites
 - ✓ N'empêche pas d'être seul et de compter essentiellement sur sa famille en cas de souci (Mc Pherson *et al.*, 2006)

→ Culture de l'**immédiateté**, ère de l'éphémère, de l'**urgence**, de la **globalité** et du virtuel entraîne une transformation des relations humaines et de leurs formes :

→ L'individu devient **hypermoderne** (Aubert, 2006) & la socialisation et l'intimité se reconfigurent





Une recherche, le ralentissement

Cette vitesse, **cette présence constante de la sphère virtuelle** dans toutes les sphères de la vie, cette nécessité de s'adapter en continu, de répondre à l'urgence génère **un besoin de ralentir :**

- 74% des 1 200 personnes interrogées par le Forum Villes Mobiles (2016) considèrent que leur rythme de vie dans la société actuelle est trop rapide.
- En France, Allemagne, Espagne et Etats-Unis, elles sont 80% à le penser.
- 78% de ces mêmes personnes aspirent à ralentir et 82 % des personnes françaises interrogées.



Effet des NTIC

Cette recherche de ralentissement passe par :

- 1) la reconquête de soi,
- 2) la recherche de contacts en face à face : la sociabilité
- 3) La reconnexion à l'environnement naturel : la sobriété

- Les **mouvements *slow down***
- Activités physiques de plein air : **marche** ou le **jardinage** :

Exposition aux rythmes naturels des saisons et au cycle biologique des plantes (Ligny 2011). Besoin d'un contact avec la terre et les plantes et une maîtrise du temps qui passe. Il est également un vecteur important de socialisation en particulier quand cette pratique se fait dans des espaces collectifs.



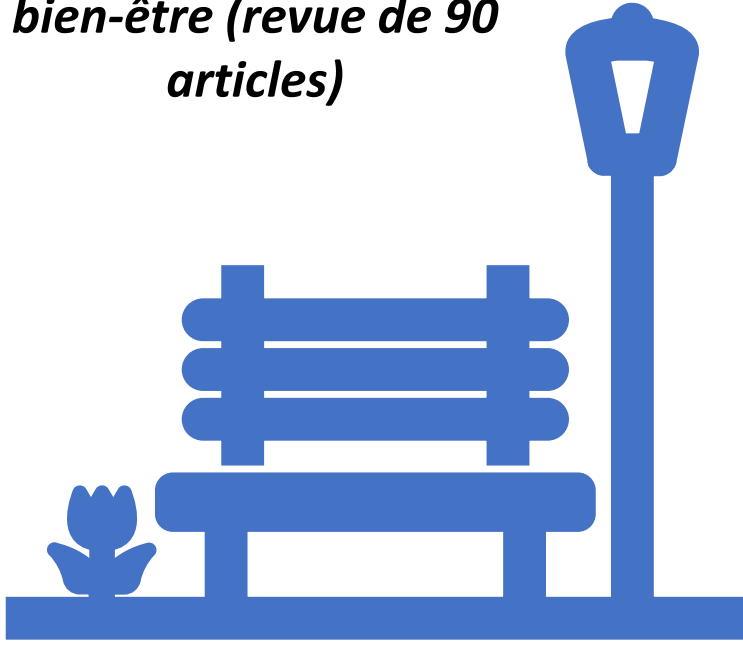
Les aspirations des personnes modifiées

Émerge l'*Homo qualitus* :

« Un homme qui cherche à maximiser son bien-être matériel et immatériel et fait de la satisfaction de son désir de nature et de la préservation de son environnement un des éléments constitutifs de son bien-être » (Bourdeau-Lepage, 2013)

Les bienfaits reconnus des végétaux en ville sur les citadins

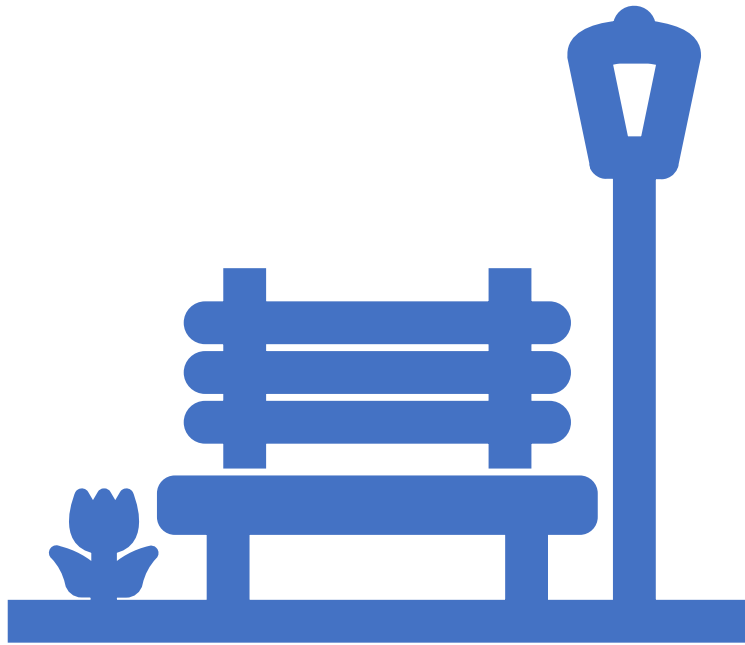
**Matsuora & Kaplan (2008)
confirment le lien nature &
bien-être (revue de 90
articles)**



Par leur présence & leur proximité (arbres, plantes, espaces verts)

- Diminue **stress**, fatigue mentale (Sheets et Manzer, 1991 ; De Vris et Verheij, 2003)
- Améliore **l'état de santé** (Fjeld, 2000 ; Maas et al., 2009), la récupération après une intervention (Park et Mattson 2008 ; Park et Young 2009 ; Raanas et al., 2010), l'indice de masse corporel (Bell et al., 2008)
- Diminue le sentiment **de solitude** et augmente les contacts sociaux (Mass et Van Dillen, 2009 ; Kwein et al., 1998)
- Favorise les rassemblements de personnes (Coley et al., 1997)
- Augmente le niveau de **bien-être** déclaré (White et al., 2013)
- Réduit le niveau de **criminalité** (Kuo et Sullivan, 2001)
- Réduit la prévalence de nombreuses maladies (Bouzou et Marques, 2016)
- Diminuent **risques psycho-sociaux** (Carrus et al., 2015).
- Diminuent la **violence** et le stress (Branas et al, 2011) [végétalisation des friches]

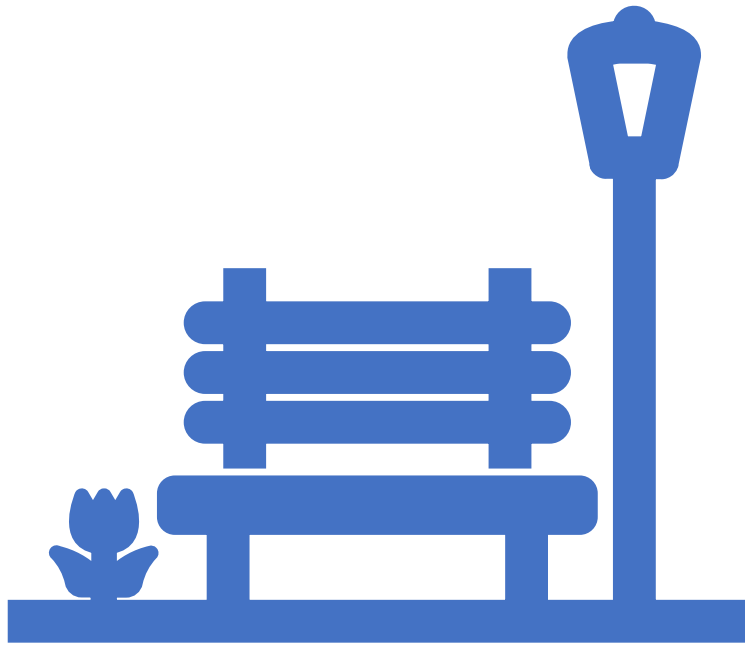
Source : notamment Bourdeau-Lepage, 2019, RERU



Par leur contact (jardinage, promenade, ...)

- Diminue la **fatigue mentale** (Kaplan et Kaplan, 1989)
- Accroît la **productivité** et réduit le **stress** (Lohr et al., 1996)
- Augmente le **bien-être physique et psychologique** (Lemaitre et Siscovick, 1999 ; Park et al., 2009 ; Mooney et Nicell, 1992)
- Améliore les relations sociales (Kweon et al., 1998)
- Améliore notre **attention** (Berman et al., 2008) [marche dans un parc]
- Favorise la **prévenance** envers autrui
- Réduire les risques cardio-vasculaires (Mc Ginn et al., 2007 ; Chibane & Gwiazdzinski, 2015) [marche]

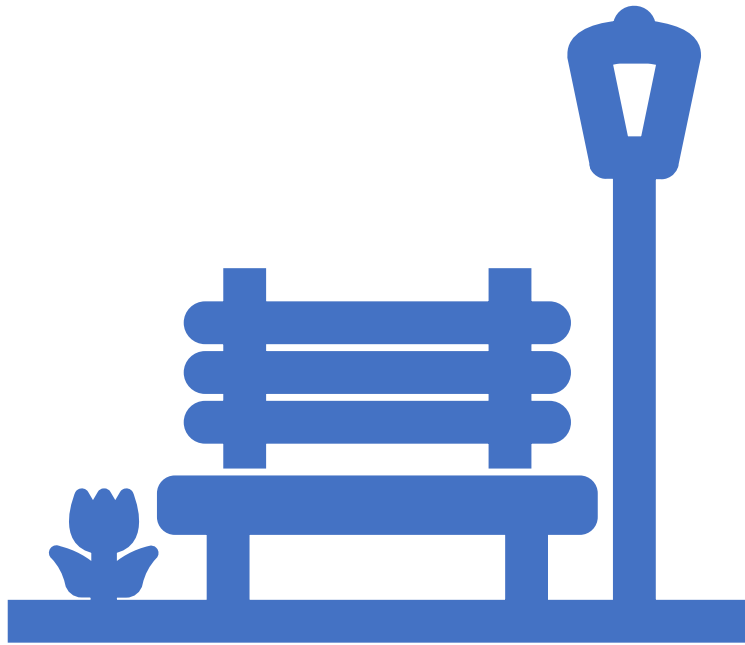
Source : notamment Bourdeau-Lepage, 2019, RERU



Par leur vue (extérieure, intérieure)

- Réduit l'**hyperactivité** (Kuo et Taylor, 2004) et augmente l'attention (Raanaas et al., 2011)
- Restaure les mécanisme **d'attention** (Valtchanov & Ellard, 2015).
- Favorise la **détente** (Coss, 1990)
- Diminue l'**anxiété** - paysage naturel réel/artificiel (Rubin et al., 2003)
- Augmente la prise en considération d'**autrui** (Pzrybylski et Ryan, 2009)
- Améliore les **fonctions cognitives** des personnes, le bien-être émotionnel, en favorisant les émotions positives et en diminuant les émotions négatives (McMahan et al., 2015)

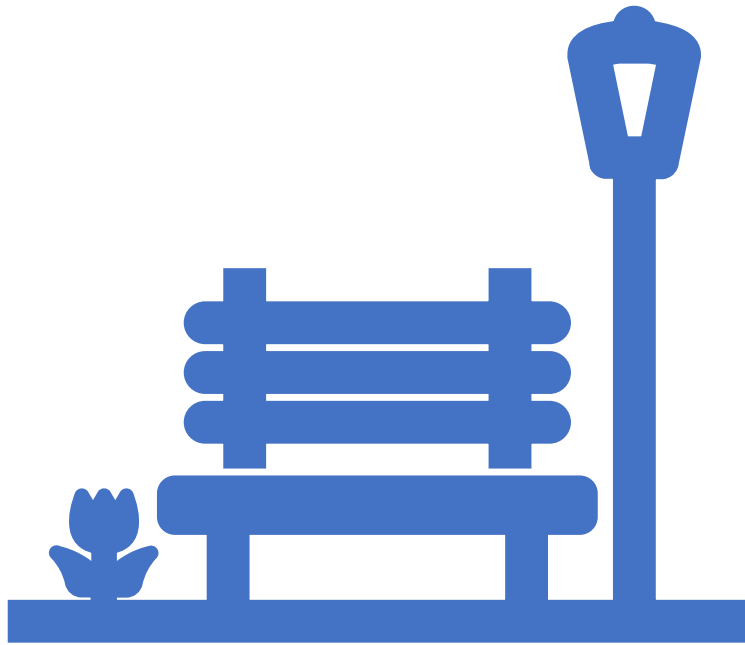
Source : notamment Bourdeau-Lepage, 2019, RERU



Les autres éléments : soleil, son, température, vent, ...

- L'ensoleillement favorise l'**altruisme** et les **relations sociales** (Cunningham, 1979 ; Rind et Strohmetz, 2001)
- Le calme, un niveau sonore ambiant agréable favorise les relations sociales et l'**intérêt pour autrui** (Mathews et Canon, 1975)
- Les sons naturels réduisent l'**anxiété** (Arai et al, 2008)

Source : notamment Bourdeau-Lepage, 2019, RERU



- L'ambiance sonore, thermique, visuelle que dégage un lieu affecte le **niveau de bien-être** des individus **et** leurs **relations sociales**
- L'espace dans lequel prennent place les différents types d'échanges matériels et immatériels entre les individus n'est pas un simple décor : Il agit sur ces derniers comme les individus interagissent avec leur environnement et le modifient



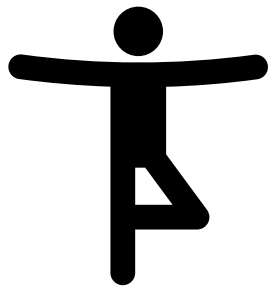
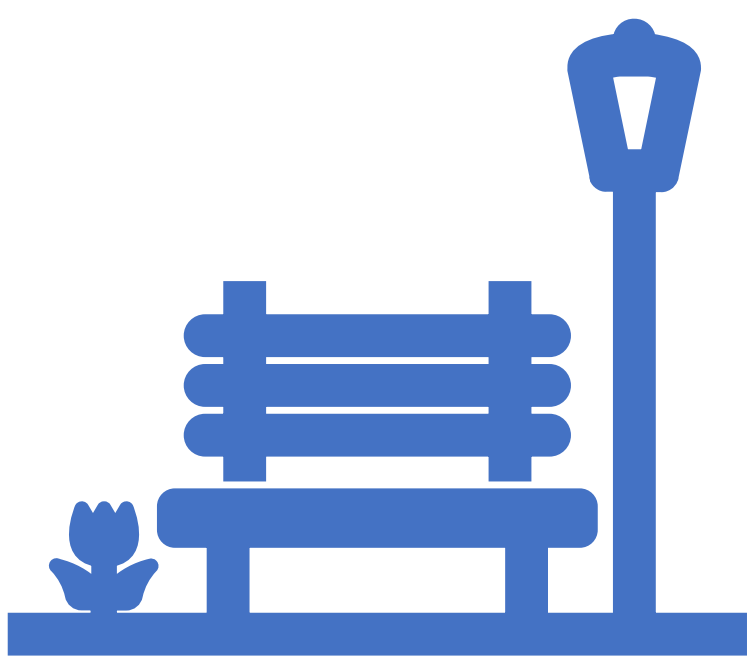
*Il existe donc des **lieux propices au bien-être**, permettant notamment l'accomplissement de soi et des relations sociales positives (Fleuret et Atkinson, 2007) à côté **d'espaces thérapeutiques** aidant à la guérison physique, émotionnelle ou mentale*

*Alors qu'en 1992, Stephan Kaplan écrivait que l'homme se ne rend pas compte de son besoin de nature, **aujourd'hui les citoyens sont conscients des bienfaits de la nature***



De nombreuses fonctions assurées par la nature

La végétalisation urbaine



LA VÉGÉTALISATION DES VILLES

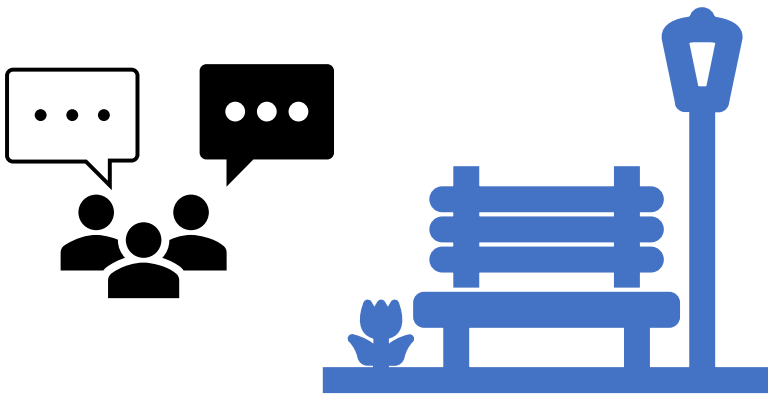
- Fonction **thérapeutique** ou de **prévention** des végétaux par leur effets bénéfiques sur l'individu. Ils contribuent à améliorer la santé des citoyens et le bien-être des personnes

LA VÉGÉTALISATION DES VILLES

- Fonction **récréative et sociale** notamment des parcs et jardins publics (Boutefeu, 2009 ; Unep-Ipsos, 2008 et 2013 ; Long et Tonini, 2012).

Le square est un lieu de rencontre et d'échange où l'on vient rompre son isolement mais aussi lieux de détente, de ressourcement

- Fonction de **protection de l'intimité**
- Fonction **d'embellissement, de création d'une ambiance, d'identité**
- **Éléments d'attractivité**





32-34 avenue d'Ivry, Paris 13^e
22 août 2019, ©Bourdeau-Lepage



LA VÉGÉTALISATION DES VILLES

- Fonction **réparatrice** (réductions de certaines nuisances urbaines) :
 - ✓ arbres : rôle essentiel dans la qualité de l'air, notamment par la captation des polluants nuisibles et des particules fines
 - ✓ arbres, surfaces herbacées, parcs et jardins urbains pour lutter contre **l'îlot de chaleur urbain** (Cossais, 2016; Musy, 2014) :

Pour rafraichir l'air urbain en période estivale, des arbres sont plantés le long de la voirie et reliés à un système de stockage des eaux pluviales dans des cuves souterraines. Ces eaux pompées en cas de forte chaleur sont ensuite utilisées pour irriguer les arbres, amplifiant ainsi leur évapotranspiration et le rafraichissement de la zone

LA VÉGÉTALISATION DES VILLES

- ✓ Plantations de rue réduisent peut-être **la température du macadam** + mini-corridor **écologique**...
- ✓ Végétaux et bruit urbain : absorption des ondes soniques Goudreau (2015).
- ✓ Végétaux et isolation thermique :

Diminution consommation d'énergie pour se chauffer ou se rafraichir. Ils permettent également en fixant le CO₂ de réduire les pollutions atmosphériques (Musy, 2014)



Mini-corridor végétalisé spontanément
Fourras – juillet 2019, ©Bourdeau-Lepage



Ce que nous apprend la crise sanitaire actuelle

La crise sanitaire a notamment :

- Mis en exergue les pollutions urbaines : sonores, atmosphérique, lumineuses...
- Mis à l'arrêt nos villes et ainsi rendu visible la faune et flore autour de nous
- obligé à penser notre rapport à l'environnement
- révélé l'urgence d'agir, d'économiser les ressources
- Augmenté l'éco-anxiété
- Révélé certaines vertus de la nature
- Placé le bien-être et la santé au cœur de la réflexion de l'aménagement urbain



Un environnement peu amène

- La mise sur arrêt d'une grande partie de l'activité économique à l'instar de la diminution du trafic aérien et routier a généré une baisse de la **pollution atmosphérique, sonore, olfactive** en milieu urbain soulignant qu'habituellement les citoyens vivaient dans :
 - Un environnement pollué,
 - Un environnement bruyant : 83,8% des Français n'ont pas subi de nuisances sonores pendant le confinement, ils n'étaient que 68,4% avant le confinement

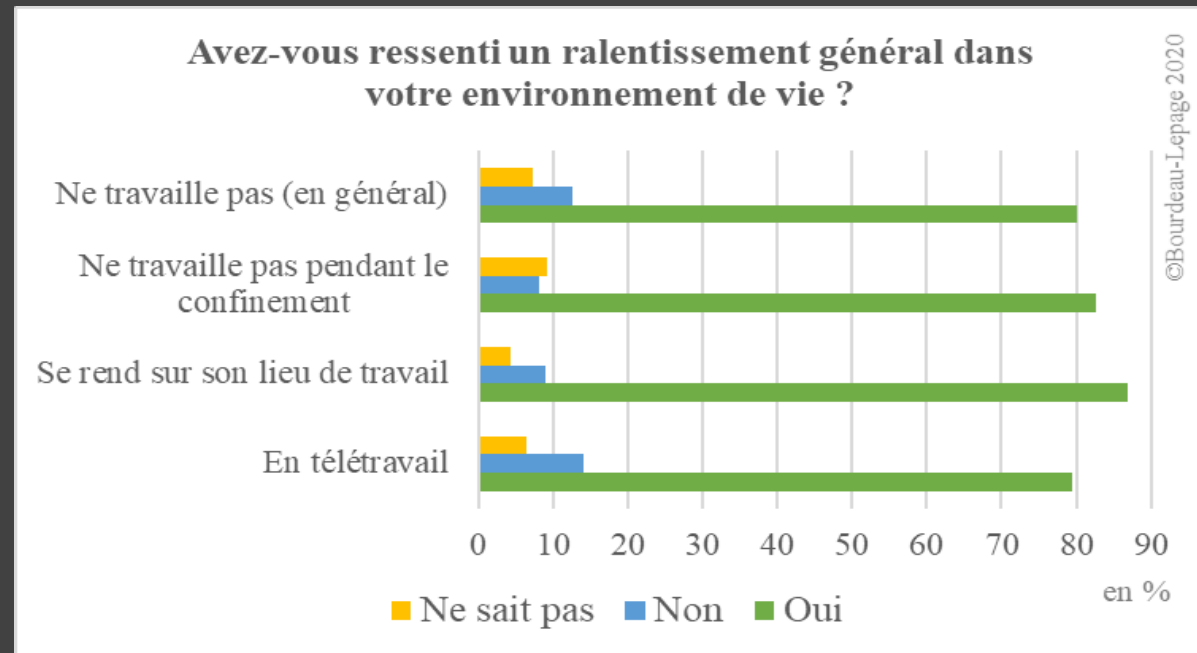
(espace verts, de ralentissement et de calme)

- L'apparition du vide dans l'espace public a révélé également que l'espace urbain était :
 - surchargé, congestionné habituellement :
 - Présence des **voitures (modes actifs de déplacement)**
 - **L'enfant**, grand oublié des politiques publiques et de l'aménagement urbain **(rythmes des habitants)**,



Un rythme de
vie intense

- La mise sur pause du pays a également eu un effet sur l'intensité de la vie des personnes révélant **les rythmes intenses des citoyens** :
 - **81,2%** des Français métropolitains disent **avoir ressenti** depuis le confinement, un **ralentissement général** dans leur **environnement de vie** : relations sociales, activité, etc. (7,2% ne savent pas)





Des inégalités entre quartiers & importance des relations sociales

- Le rayon d'un kilomètre autour du domicile imposé à tous les Français lors de leur sortie a conduit beaucoup de citoyens à réaliser :
 - **l'importance des services de proximité** : la redécouverte du quartier, devenu l'eldorado des relations sociales
(Ville du quart d'heure + ville ouverte)
 - **Mise en évidence d'inégalités infra-urbaine** en termes d'équipement et de services de proximité
- La société à distance : De nouvelles modalités d'articulation sociale :
 - **Besoin de l'autre pour vivre** : instinct grégaire



Le besoin de nature

- Certaines mesures de distanciation sociale ont conduit à un **renforcement de la demande de nature en ville** et à une prise de conscience des vertus des végétaux sur la santé et le bien-être des citoyens donc **révélateur de l'attrait de la nature en ville**

(la végétalisation urbaine)

- **De nouvelles expériences de nature :**
 - chant des oiseaux,
 - aperçu certains animaux,
 - observé la colonisation de l'espace urbain par le monde végétal et
 - regardé les plantes pousser et fleurir d'où
 - émotions et sensations ainsi suscitées en eux ont pu leur permettre de développer une **conscience écologique**, même s'ils étaient privés du contact direct avec la nature.



La reconnaissance de l'interconnexion du vivant

- **Prise de conscience de l'urgence écologique/sensibilité**
 - Pensez-vous que cette période de confinement changera quelque chose dans notre **manière de prendre en compte l'environnement et de le préserver** ? **Oui pour 69,4%** des Français métropolitains adultes.
 - Pensez-vous que cette période de confinement changera quelque chose dans notre **manière de vivre** ? **Oui à 66,8%** des Français métropolitains adultes.
 - Pensez-vous que cette période de confinement changera quelque chose dans notre **manière de travailler** ? **Oui à 42,9%** des Français métropolitains adultes.
 - Les Français ayant des **animaux de compagnie qu'ils doivent sortir**, ont enregistré une **chute de leur bien-être plus importante que ceux n'en ayant pas** (1,98 contre 1,34).



Conclusion

Un **intérêt croissant** pour le végétal en ville, fruit :

- ✓ impératif écologique (de préserver la biodiversité, d'économiser les ressources)
- ✓ de la reconnaissance des bienfaits de la nature sur la santé et l'espace urbain (les solutions fondées sur la nature SBN)
- ✓ des effets de la proximité virtuelle,
- ✓ de la recherche par le citoyen d'une plus grande qualité de vie, matérielle et immatérielle : Emergence de *l'homo qualitus*

Des **enjeux importants** : **sociaux**, environnementaux, de santé publique, de vivre ensemble, d'avenir mais également économiques !

« One health » : la santé des humains dépend de la santé des non humains et des écosystèmes



La nature devient un outil

- ✓ Elle est, dans certains cas, **mobilisée /asservie** pour **éliminer certaines pratiques** dans l'espace public
- ✓ Elle acquiert une valeur, un prix à travers les services écosystémiques, devient une marchandise (Maris, 2014) :
 - Le risque de hiérarchisation des écosystèmes pourrait-il avoir un effet < 0 sur la biodiversité ?
 - Position de *l'homo qualitus* ?
- ✓ Elle n'est pas disponible pour tous



Articles disponibles sur le net

Bourdeau-Lepage, 2019, De l'intérêt pour la nature en ville: Cadre de vie, santé et aménagement urbain, Revue d'économie Régionale et Urbaine, Décembre 2019 (5), pp. 893-311 :

<https://www.researchgate.net/publication/338768767> *De l'interet pour la nature en ville Cadre de vie sante et aménagement urbain*

Bourdeau-Lepage, 2020, *Le confinement, révélateur de l'attrait de la nature en ville:*

<https://www.researchgate.net/publication/345004133> *Le confinement revelateur de l'attrait de la nature en ville*

Bourdeau-Lepage, 2021, *Ce que nous apprend la crise sanitaire sur les villes :* <https://www.ouest-france.fr/reflexion/point-de-vue/point-de-vue-ce-que-nous-apprend-la-crise-sanitaire-sur-les-villes-03002f30-be24-11eb-8393-c96418350d6a>

Bourdeau-Lepage, 2021, *L'effet du « grand » confinement sur le quotidien & le bien-être des Français,* Lyon, janvier :

<https://www.researchgate.net/publication/348750955> *L'effet du grand confinement sur le quotidien le bien-etre des Francais*

Bourdeau-Lepage, 2020, *Evaluer le bien-être sur un territoire. Comprendre pour agir sur les facteurs d'attractivité territoriaux,* VVA conseil, mai, Lyon, 88 pages :

<https://www.researchgate.net/publication/341708960> *Evaluer le bien-etre*