

Les effets du végétal sur le cadre de vie et la santé humaine

Par Pauline LAILLE, chargée de mission Économie et management à Plante et Cité



En ville, les effets du végétal sur la santé et le bien-être sont généralement associés aux parcs, qui sont les aménagements les plus étudiés dans ce domaine. Les mêmes effets ont ponctuellement été démontrés concernant les infrastructures vertes au sens large (couloirs verts, alignements d'arbres...). À l'échelle territoriale, on observe des effets plus forts pour les espaces agricoles et naturels que pour les espaces verts urbains.

On distingue les bénéfices collectifs, avantages qu'une population retire de la présence d'espaces verts et naturels ou de végétation à proximité, et les bénéfices individuels, liés à la fréquentation de ces lieux. Des populations spécifiques sont parfois étudiées : enfants et adolescents, minorités ethniques, personnes âgées, populations à faibles revenus. Il en ressort que ces populations bénéficient plus fortement des effets positifs du végétal sur leur santé, qu'elles y sont plus sensibles.

L'accessibilité des espaces verts publics, leur quantité, leur répartition sur le territoire, leur qualité et celle de leurs aménagements, déterminent l'intensité des bénéfices observés en termes de santé individuelle et collective. Ces conclusions sont des arguments forts en faveur de l'examen de l'offre en espaces verts et naturels sur le territoire. En ce sens, ils constituent de réels leviers d'action pour la promotion de la santé.

Des effets directs

Les espaces verts publics favorisent l'activité physique quotidienne associée aux mobilités douces (marche à pied, vélo) et ses retombées bénéfiques sur la santé des usagers. Parmi ces retombées, la réduction potentielle de l'obésité est démontrée dans la majorité des travaux. Plusieurs auteurs le pointent : les espaces verts publics sont non seulement favorables à la pratique d'une activité physique, mais ils peuvent aussi la motiver, par le biais d'aménagements de qualité (agrès, cheminements...) et d'une connexion réfléchie à l'espace urbain environnant. L'effet bénéfique des parcs sur la santé physique est favorisé par la quantité et la qualité des espaces verts, qui déterminent les sentiments de sécurité, d'accessibilité, et la perception d'un bon niveau d'entretien. La fréquentation des espaces verts est associée à l'amélioration de l'humeur, à la réduction du stress. L'eau comme le végétal sont des

composants du paysage qui ont montré des résultats positifs dans ces domaines. L'état de santé ressenti est positivement affecté par la quantité d'espaces verts, naturels ou cultivés, sur le lieu de vie. Cet effet ne semble pas être borné, dans le sens où une quantité seuil de « vert » déterminerait un bénéfice maximal : la relation apparaît linéaire, et chaque espace végétalisé compte. L'accessibilité est déterminante. Un exemple danois montre que les résidents proches d'un espace vert (<300m) le fréquentent significativement plus dans le but d'y pratiquer une activité physique et de se maintenir en forme, et présentent un taux d'obésité plus bas, que les résidents distants (>1km). Dans une autre étude, la quantité d'espaces verts à moins d'1km du domicile a été associée à des effets positifs sur la dépression, alors que ceux situés entre 1 et 3km n'ont montré aucun effet.

Des effets indirects

Ils sont nombreux et correspondent à des champs de recherche dynamiques. Les infrastructures vertes contribuent au confort thermique, à l'atténuation du bruit et ont des effets à la fois positifs et négatifs sur la qualité de l'air. Les espaces verts urbains offrent des opportunités récréatives et contribuent à renforcer le lien social, l'attachement communautaire, voire le sentiment de sécurité. Tout cela dépend des caractéristiques des lieux. Notamment de la qualité de l'entretien et des aménagements, et de l'équilibre de l'offre en espaces publics et des usages qu'ils permettent, composantes essentielles de la régulation des relations sociales.

