

Espaces verts, vecteurs essentiels de bien-être

Sandrine Gueymard
Corinne Legenne
IAU île-de-France



C. Legenne/IAU îdF

L'eau, une caractéristique appréciée et fortement recherchée au sein des espaces verts.

Comment les espaces verts contribuent-ils au bien-être et à la santé des habitants? De quoi sont-ils synonymes? À quels besoins permettent-ils de répondre? Quelles sont les attentes qui leur sont associées? 49 entretiens semi-directifs⁽¹⁾, réalisés dans plusieurs communes de la petite couronne francilienne, ont été réexaminés à la lumière de ces interrogations. Si les usages et les pratiques semblent assez diversifiés, il ressort très nettement que le contact et la proximité avec ces espaces de nature sont indispensables au bien-être physique et mental des personnes interrogées.

Des espaces appréciés pour leur multifonctionnalité

Les espaces verts sont, pour la quasi-totalité des Franciliens interrogés, des lieux convoités, fortement appréciés et très fréquentés. L'aspect récréatif est l'aspect le plus unanimement souligné dans les motifs de fréquentation de ces espaces. Aménagés pour favoriser les pratiques sportives, ils sont le support d'activités nombreuses et variées, en fonction des envies, du moment et du temps à y consacrer.

Si la marche, la promenade, faire du sport ou faire du vélo sont les motivations les plus répandues, plusieurs motifs de fréquentation sont généralement mis en avant par une même personne. Les espaces verts répondent bien pour la majorité des personnes interrogées, simultanément, à différents types de fonctions: « un endroit où l'on puisse marcher, se relaxer en

Reconnu de longue date, le lien à la nature, sous ses différentes formes, est un facteur favorable à la santé physique et mentale. Les espaces verts viennent, en milieu urbain, répondre à ce besoin fondamental de contact avec un cadre naturel. Lieux de récréation, de détente, de convivialité, vecteurs de liens sociaux et d'intégration, ils participent activement à la construction d'une société apaisée et en bonne santé.

toute tranquillité, où les enfants aussi peuvent aller jouer », « un endroit où les gens peuvent aller se détendre, pique-niquer, où les enfants peuvent faire du vélo », « un lieu de rencontre, des espaces pour les enfants, un endroit où l'on peut se détendre, où l'on peut aussi découvrir éventuellement la nature », « un lieu public où l'on va trouver des arbres, un espace de verdure, un espace pour respirer, où les gens peuvent se rencontrer », « des grands espaces qui permettent aux enfants de se défouler, aux adultes de marcher assez longtemps ». Fortement ancré dans les représentations, le caractère multifonctionnel de ces espaces apparaît, également, comme un critère déterminant de leur appréciation.

Des espaces de détente et de respiration

À la question « Quand je vous parle d'espaces verts, que cela évoque-t-il pour vous? », le registre des sensations est fortement mobilisé, avec au premier plan des sensations positives: « Un endroit où l'on se sent bien, un endroit où l'on peut se détendre et se reposer », « des endroits toujours agréables », « un coin où l'on peut se retirer sans être " emmerdé " », « un endroit où l'on a plaisir où aller, où l'on se rend volontiers », « une sensation de liberté, comme si c'était un peu les vacances ».

(1) GUEYMARD S., *Le rôle des espaces verts dans les arbitrages résidentiels des ménages. Une étude exploratoire menée dans trois communes du Val-de-Marne*, Mémoire de DEA, Institut d'Urbanisme de Paris, septembre, 2004, 111 p.

Les fonctions associées aux espaces verts sont généralement celles d'un lieu de détente, de repos et de promenade, permettant une certaine évasion, une coupure à la fois visuelle et temporelle: «ça apporte des couleurs», «une sorte de lieu de pause dans le train-train quotidien». Aussi, l'association des espaces verts à la nature et à un sentiment de liberté est une représentation assez répandue dans l'échantillon enquêté, bien que ces espaces soient, pour d'autres, assimilés à de simples composantes urbaines ou à de la nature artificielle.

L'espace vert semble, dans tous les cas, garantir d'une forme de bien-être physique et psychologique: «une sensation de ne pas étouffer, de respirer, de liberté autour de soi... une forme de jouissance visuelle», «ça déstresse complètement d'avoir un petit bout de jardin où on peut aller se détendre», «ils apportent un peu de sérénité, c'est déstressant», «tranquillité, évasion... ça libère des contraintes physiques à l'intérieur d'un cadre serré, limité», «Une fonction de respiration! C'est indispensable de pouvoir être dehors!».

Les espaces verts contribuent, également, à la qualité de l'environnement et à améliorer sa perception. La récurrence des termes oxygène, poumon, cœur, respirer/respiration, air, dans les discours permet d'en témoigner: «on vit mieux et on respire mieux dans un endroit où il y a des espaces verts que dans un endroit où il n'y en a pas», «dès qu'il y a un peu de nature, un peu d'arbres, un peu d'espaces verts, on a l'impression de mieux respirer, d'être mieux, c'est moins triste», «c'est une bouffée d'oxygène entre des maisons, entre des constructions».

Des lieux d'expériences multisensorielles

Les espaces verts sont également des lieux d'expériences sensibles, visuelles, olfactives, auditives, tactiles, de découverte de la nature et de reprise de contact avec le monde vivant. Au-delà de la fonction pédagogique qui peut parfois leur être directement associée, ce contact sensoriel est source d'agréments multiples allant du plaisir à voir défiler les saisons au plaisir de pouvoir toucher la terre.

En satisfaisant le besoin de contact avec la nature, l'espace vert devient, ce faisant, un lieu de ressourcement, un lieu de retour vers soi, voire pour certains, un vecteur d'enrichissement spirituel et personnel: «de se sentir un petit peu dans la nature, ça permet de retrouver des sensations, des racines d'enfance», «plénitude... et puis se remettre en accord avec la nature», «ce sont des lieux de contemplation de la création», «vous avez une variété de paysages selon la saison (...) qui est en même temps une forme d'art qui vous offre un spectacle et, par là même, participe aussi d'une sorte de contact avec ce qui peut être beau».



C. Legenne/IAU iRF



C. Legenne/IAU iRF



C. Legenne/IAU iRF

Espaces de promenade, de détente, support de pratiques récréatives, les espaces verts répondent à de multiples fonctions essentielles au bien-être des habitants.

Aussi, pour établir cette médiation, les composantes naturelles au sein de ces lieux sont plébiscitées par l'ensemble des personnes interrogées. À la question « Pourriez-vous me décrire l'espace vert idéal ? », on note une forte prédominance du champ lexical de la nature, mêlant le registre de la nature romantique et sauvage et en particulier de l'eau : « de l'herbe, de la pelouse, un point d'eau, de quoi s'asseoir, des gens qui se baladent, des animaux », « du relief, des arbres, des prairies, un cours d'eau, un lac, un point d'eau », « de l'espace, grand, aéré, boisé, touffu, même mystérieux », « de l'eau, de l'herbe pour pouvoir se rouler dedans, des mauvaises herbes, des bosquets, des arbres de différentes hauteur, des endroits où il y a la possibilité de s'arrêter, parfois masqué, parfois ouvert », « des grandes prairies, la proximité d'un bois, de l'eau à côté, une rivière, un étang, et plein de petits recoins, comme une sorte de labyrinthe, des endroits protégés un petit peu... où on découvre quelque chose derrière chaque haie », « un grand lac, plusieurs rivières, des arbres, très hauts, pleins d'allées, le plus tortueuses possible, pas un parc à la française ».

Des espaces créateurs de liens sociaux et vecteurs d'ancrage

L'espace vert est également perçu comme un lieu de rencontre, de convivialité, qui favorise les relations sociales et qui peut être vecteur d'intégration. Lieu intergénérationnel, de mixité sociale, c'est également un espace où la parole

se délie et où le rapport aux autres est différent. Certains y rattachent en effet des vertus et bienfaits, tirées du contact avec la nature. L'espace vert agit comme une sorte de médiateur qui rend les rapports humains plus faciles : « ça crée des plages de tranquillité, ça rend les gens moins agressifs », « ce sont des lieux de rencontre sans conflits... et je pense qu'on abîmera moins un espace vert que quelque chose d'autre », « ça permet, beaucoup plus que certains commerces, un véritable échange entre les populations », « dans la nature, les personnes sont plus vraies, ça rend les gens plus vrais », « dans les espaces verts, l'espace est fait de manière à ce qu'on peut croiser l'autre avec une forme de reconnaissance », « ce n'est pas que de la verdure en soi, c'est aussi pouvoir voir les autres dans un moment où a priori ils sont plus détendus ».

Enfin, les espaces verts sont également perçus comme des éléments esthétiques qui participent de la qualité du cadre de vie, l'humanisent, et par ce biais, participent de la bonne appréciation du quartier ou de la commune de résidence. Lorsqu'ils sont couplés avec des jardins collectifs, les retours d'expériences montrent qu'ils sont d'excellents vecteurs d'insertion et d'ancrage. Avoir prise et pouvoir agir sur son environnement contribuent en effet à une meilleure perception de celui-ci. Entrer directement en contact avec la terre, pouvoir avoir son bout de jardin à cultiver, y participent pleinement.



Mots les plus fréquemment associés aux espaces verts (à gauche) et à l'espace vert idéal (à droite).

Source : S. Gueymard (2004) réalisé sur la base de 49 entretiens et en réponse aux questions suivantes : « Quand on vous parle d'espaces verts, que cela évoque-t-il pour vous ? », « Pourriez-vous me décrire l'espace vert idéal ? ».