

Lise BOURDEAU-LEPAGE

Professeur des universités
Université Lyon 3 ASTRE
CNRS - UMR5600 EVS
lblepage@gmail.com
06 60 39 42 93

La nature dans les QPV : un enjeu de bien-être, de santé et d'adaptation climatique

Introduction

Dans les QPV, la nature ne peut pas être réduite à un supplément paysager.

Elle constitue un enjeu de bien-être, car :

1. elle répond à une **demande habitante** de cadre de vie plus sain, plus calme et plus agréable ;
2. elle peut participer à l'**adaptation** des quartiers à la chaleur et aux autres contraintes environnementales ;
3. elle est susceptible de soutenir la **santé** physique, mentale et sociale des personnes.

Ces trois dimensions ne se juxtaposent pas : elles se renforcent.

C'est à partir de cette articulation que je vous propose d'examiner les enjeux de nature dans les QPV.



UN DÉSIR DE NATURE EN VILLE COMME DANS LES QPV

Ce que les recherches sur le bien-être révèlent

Tell_Me, un outil pour saisir les déterminants spatiaux du bien-être

TELL_ME

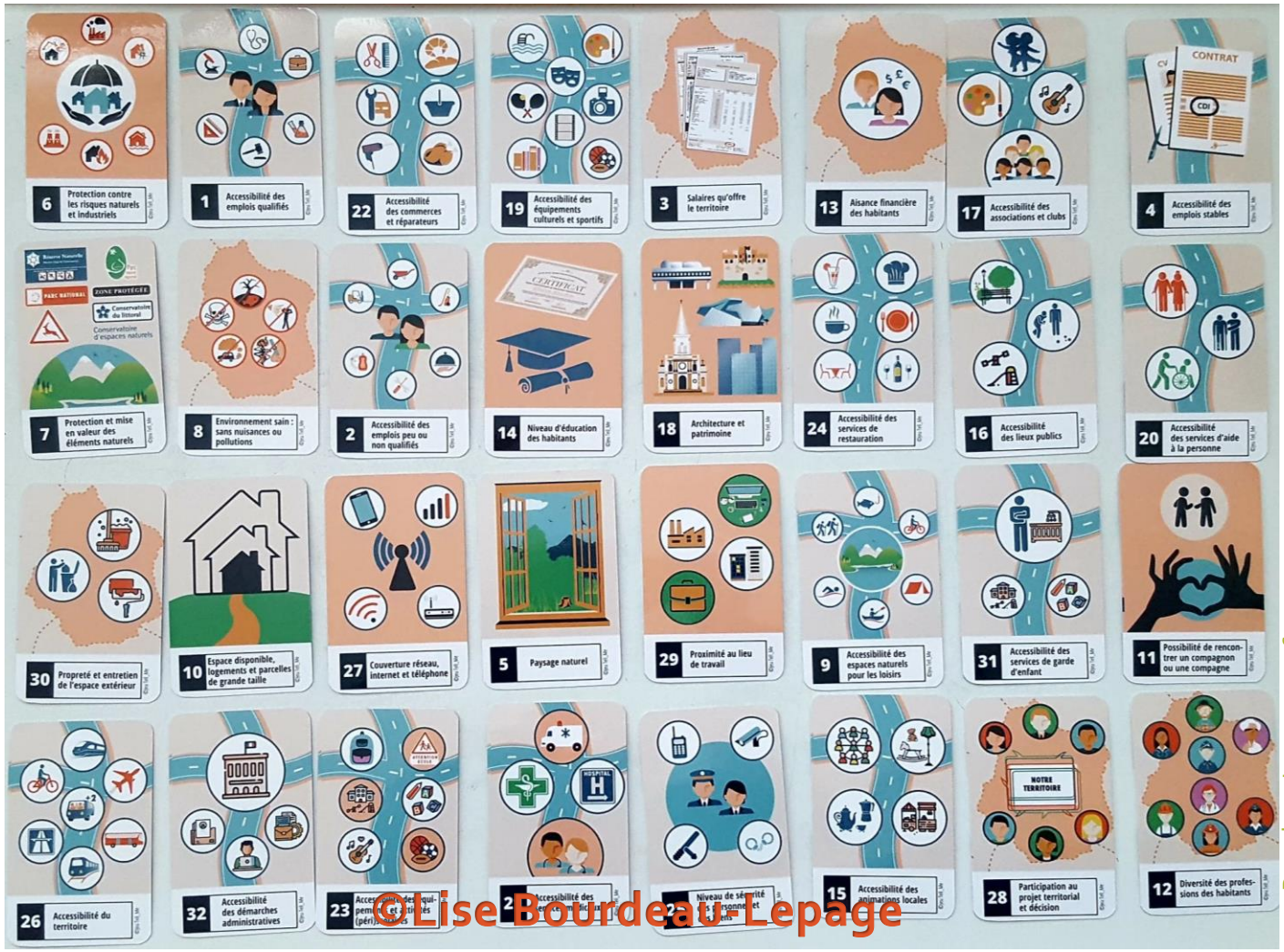
Choisissez parmi les 32 cartes présentées, les 10 les + importantes pour que votre niveau de bien-être soit le + élevé possible











Bourdeau-Lepage_2026

Les principaux déterminants spatiaux du bien-être

- Accessibilité aux services de santé,
- Niveau de sécurité,
- Accessibilité du territoire,
- Qualité du logement,
- Connexion réseau & téléphone,
- Proximité du lieu de travail







Convivialité - Espaces publics

Les fêtes de voisins, les animations annuelles comme les illuminations de Noël, les kermesses, les fêtes d'association, les expositions, les vide-greniers, les marchés, …, **les places**, les restaurants, les cafés, sont des **petits événements et des lieux importants pour les habitants** pour leur bien-être

C'est avec eux qu'ils se sentent bien dans leur espace de vie, qu'ils ont le sentiment d' « être dans un village » & développent un certain attachement

Les aménités naturelles, des éléments constitutifs du bien-être

Les aménités naturelles parmi les premiers éléments constitutifs du bien-être :

- Environnement sain & sans nuisance,
- Paysage naturel,
- Accessibilité aux espaces naturels de loisir.





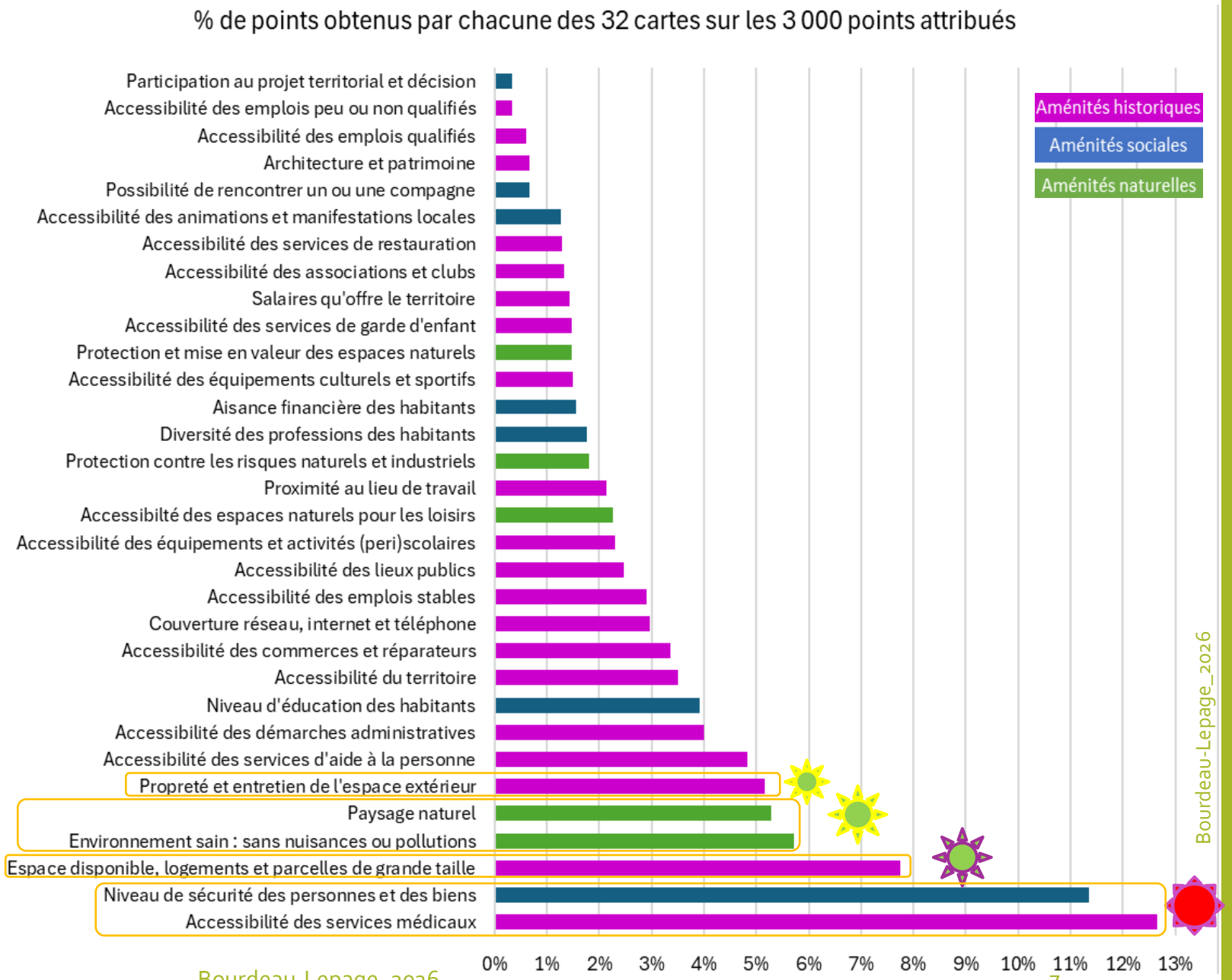
- **Parcs & squares = 1e caractéristique d'un quartier idéal** avant accessibilité aux commerces, au reste de la ville, sécurité
- Pour **~ 97% des personnes la contribution des espaces verts au bien-être en ville = « importante »**
- **À l'échelle européenne**, l'enquête 2023 sur la qualité de vie dans les villes montre que **76 % des habitants de 83 villes européennes** sont satisfaits des espaces verts de leur ville. Cette satisfaction augmente avec l'**accès** aux espaces verts.
- 37% des Français fréquentent la nature tous les jours
- 27% souhaitent **vivre + près de la nature**
- Pour 90% des Français, **le contact quotidien à la nature est important voire très important**

Source : Enquête à Lyon, Bourdeau-Lepage *& al.*, 2012 & CGDD/SDES, 2020, enquête « Les Français et la nature »; European Commission, 2023, Quality of Life in European Cities.

→ La nature n'est pas un agrément secondaire. Elle participe aux conditions ordinaires du bien-être.

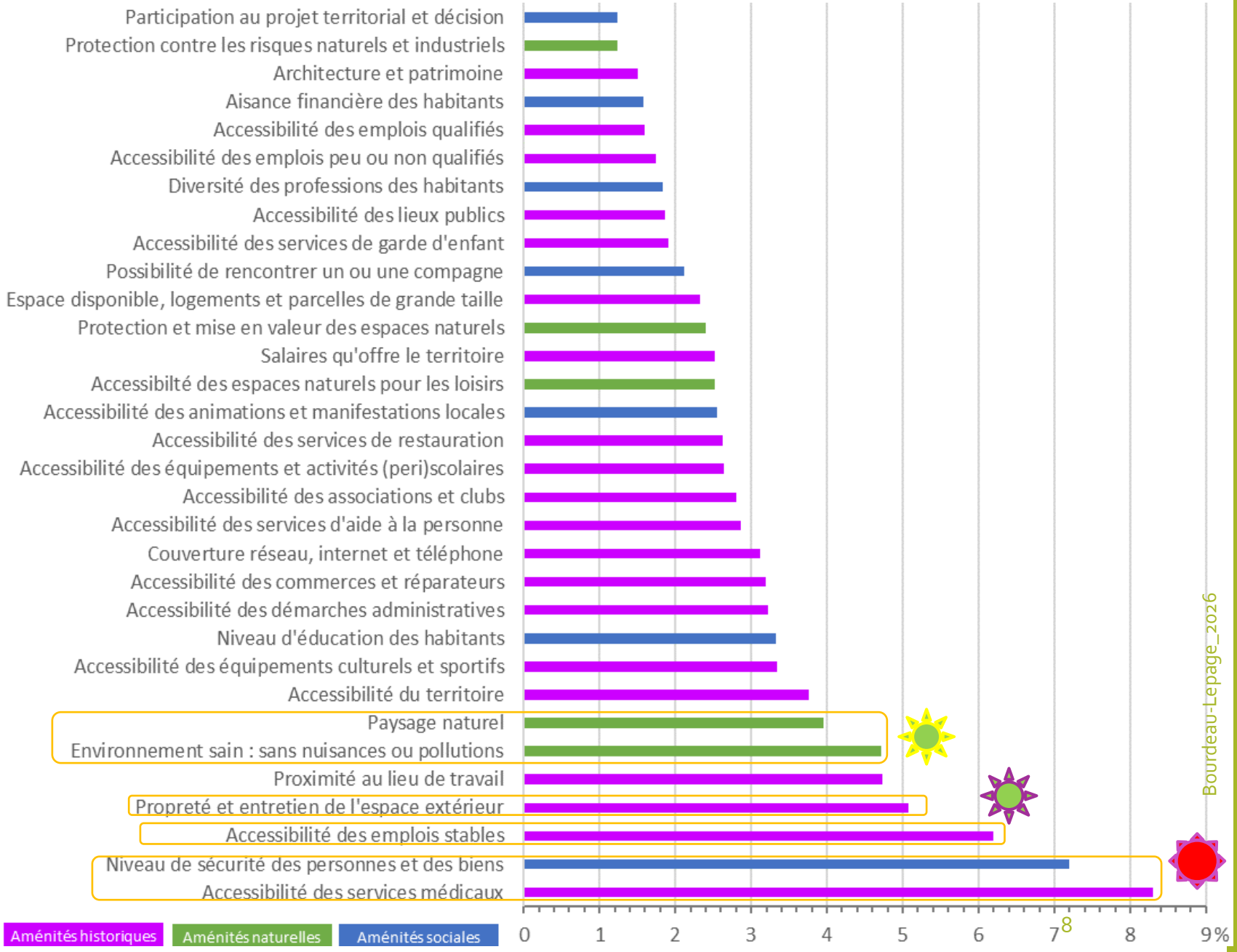
Et dans les QPV, ici à Villeneuve-les-Salines (Agglomération de la Rochelle - 2025)

Lecture du graphique : Il s'agit du nombre de points accordés à chacune des 10 cartes ayant reçu le plus de points parmi les 32 cartes présentées aux 30 habitants enquêtés, exprimé en pourcentage du total des points. Ainsi, la carte **« accessibilité des services médicaux » a reçu le plus de points, 12,6 %** des 3 000 points attribués par les 30 habitants enquêtés à Villeneuve-les-Salines



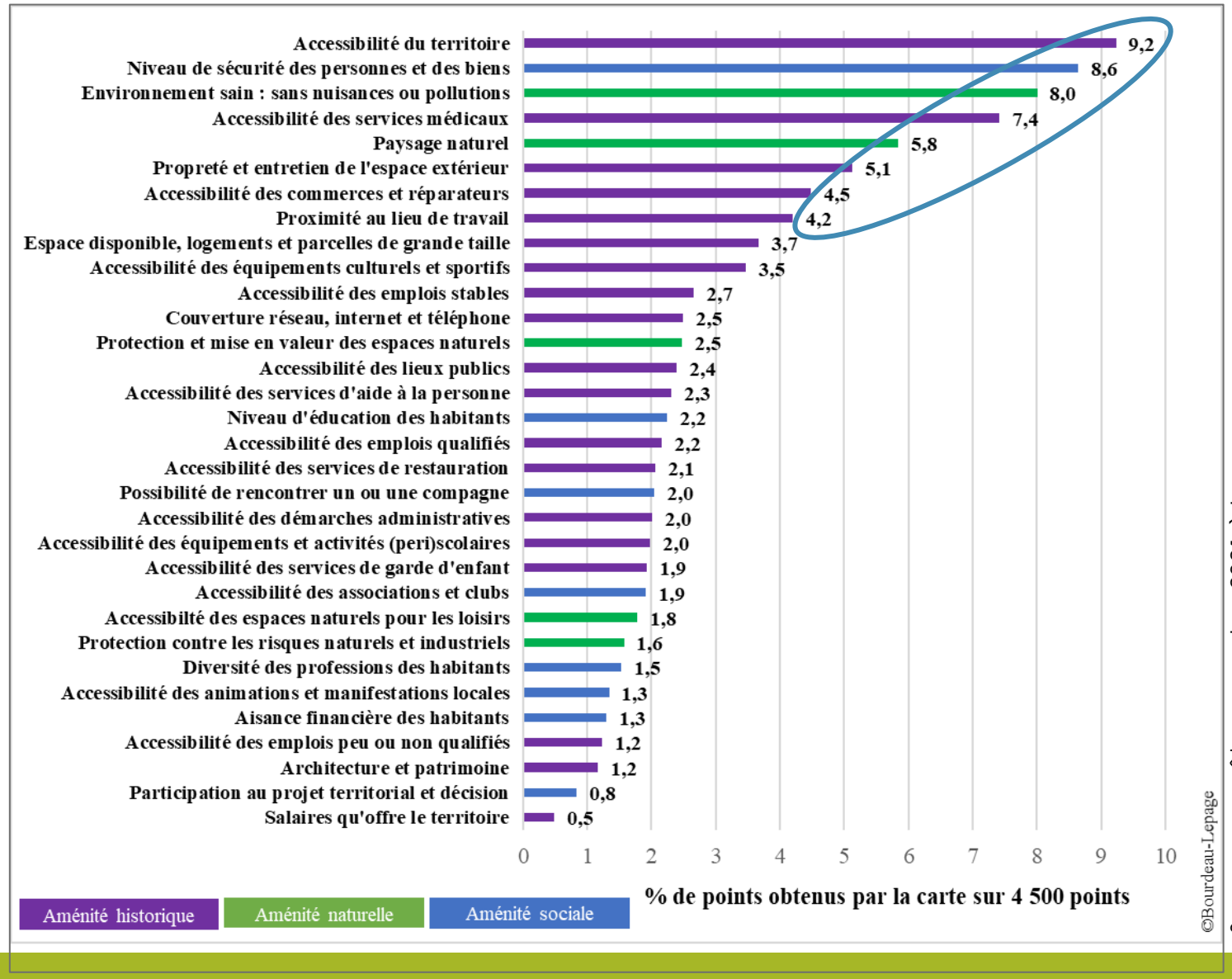
Source : Agglomération de La Rochelle, 2025, *Enquête sur le bien-être*, mai, Villeneuve-Les-Salines : analyse Bourdeau-Lepage

Et dans les QPV, ici à Terre Rouge (Grand Cahors - 2023)



Lecture du graphique : Il s'agit du nombre de points accordés à chacune des 10 cartes ayant reçu le plus de points parmi les 32 cartes présentées aux 75 habitants enquêtés, exprimé en pourcentage du total des points. Ainsi, la carte **« accessibilité des services médicaux » a reçu le plus de points, 8,3 %** des 7 500 points attribués par les 75 habitants enquêtés à Terre-Rouge

Et dans les QPV, ici à la Cité-jardin (Lyon -2021)



Source : enquête novembre 2021 à Lyon.

Ainsi :

- Accessibilité du territoire (9,2%)
- Niveau de sécurité (8,6%)
- Environnement sain et sans nuisances (8%)
- Accessibilité aux services médicaux (7,4%)
- Paysage naturel (5,8%)
- Propreté et entretien des espaces extérieurs (5,1%)
- Accessibilité aux commerces (4,5%)
- Proximité au lieu de travail (4,2%)

La nature, un élément constitutif du bien-être

✓ Sous le vocable « nature » : le végétal avant tout.

✓ Le rejet de certains éléments naturels.

✓ Une nature domestiquée, façonnée par et pour l'homme, mise en scène, esthétisée, confortable, bienfaisante.

Dans les QPV, la nature n'est pas une demande isolée

- Les résultats montrent que les habitants associent la nature à un ensemble plus large de conditions de bien-être : un environnement sain, calme, propre et entretenu, mais aussi l'accès aux soins, la sécurité et la qualité du logement.

La nature ne remplace pas ces dimensions. Elle participe à la qualité vécue du quartier.





COMPRENDRE CE DÉSIR DE NATURE

Les surcharges du quotidien urbain

Les surcharges du quotidien urbain

La ville expose à une **surcharge environnementale** :

bruit, chaleur, pollution, densité, minéralité, excès de stimuli,

qui s'accompagne d'une **surcharge virtuelle** :

sollicitations continues, urgence, adaptation permanente,

entraînant un besoin :

1) **de ralentissement (rythme)**
2) **de calme (ambiance)**
3) **de relations en face-à-face**

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

Surcharge virtuelle : « excès d'adaptation & de réponses dans l'urgence » (Bourdeau-Lepage, 2019)

→ **Et, en retour, un désir de nature** → La nature est désirée parce qu'elle aide à rendre le quotidien urbain plus supportable, plus calme et plus habitable.



DU DÉSIR DE NATURE À LA NÉCESSITÉ

La nature face au changement climatique

L'ICU et le MICU : une caractéristique urbaine

La présence de l'ICU est induite par plusieurs **caractéristiques** de l'environnement urbain (Arnfield, 2003)

L'urbain & ses fonctions

- La **concentration humaine** qui génère de la chaleur : chaleur métabolique humaine
- La **présence des activités anthropiques** urbaines : déplacement, climatisation : 1° C de l'ICU (Salamanca & al., 2014) ou chauffage, activités, qui génèrent de la chaleur

Matériaux urbains

- Le **faible albédo** (pouvoir réfléchissant) des surfaces urbaines (sol, bâtiments, …)
- La forte **capacité thermique** des matériaux urbains (sol, bâtiments : béton, pierre, asphalte…)
- Le faible pouvoir de refroidissement des matériaux urbains (**inertie thermique** importante des matériaux)

Aménagement urbain

- La **forme urbaine** elle-même avec la faible formation d'ombre : peu d'arbres et …
- La **rugosité urbaine** : faiblesse des vents qui rend le refroidissement plus difficile
- Le faible **processus d'évaporation en ville** du fait de sols imperméabilisés, de végétaux peu nombreux et de voies d'eau enfouies, …

Vagues de chaleur intense & ICU et MICU



*La pollution de l'air, **c'est 1 décès sur 5 dans le monde***

*En 2003 lors de la canicule dans 9 villes françaises : **380 décès prématurés** (dont 228 à Paris) entre le 3 et le 17 août (Santé publique France)*

La canicule entraîne :

- la formation de polluants gazeux secondaires dans l'air - ozone de surface O_3 - (Kelly & Gunst, 1990, atmo env.) or, si les vents sont faibles, cela limite leur dispersion dans l'air
- un smog photochimique peut apparaître
- irritations, toux, essoufflements chez les personnes, si l'exposition se prolonge et est importante (240 microgramme/m^3/h = alerte) : crise d'asthme, problèmes cardio-vasculaires et respiratoires peuvent apparaître

Or, **l'ICU & le MICU accentuent ce phénomène**

Il y a donc un **renforcement de la surcharge environnementale** et les **conditions de déplacement peuvent devenir intenables notamment avec le stress thermique.**

Bourdeau-Lepage_2026



Vagues de chaleur intense & ICU et MICU

Le **stress thermique** lié aux fortes chaleurs a des **effets sur l'état de santé des citadins** en particulier :

- jeunes enfants (nourrissons : Tsuzuki-Hayakawa & al., 1995),
- Personnes de plus de 65 ans,
- Personnes les moins aisées,
- Personnes présentant des pathologies chroniques (diabète), des maladies cardio-vasculaires ou cardio-respiratoires (Cheng & al., 2019), ou ayant un souci de santé mentale,
- Personnes restant à l'extérieur, faisant ou non une activité physique

Le **stress thermique**

- Réduit les capacités physiques et motrices mais aussi les capacités cognitives (Lohmus, 2018)
- Induit des effets négatifs sur la grossesse (Zhang & al. , 2017 ; Kuehn & McCormick 2017) et l'état de santé mentale des personnes (Thompson & al., 2018 ; Lohmus, 2018)
- Augmente la morbidité et la mortalité (Ebi & al., 2021, The Lancet)
- Réduit la productivité du travail, augmente parfois l'agressivité des personnes



Les bienfaits de la nature en aménagement

Favoriser le refroidissement par l'évaporation et l'évapotranspiration & limiter les inondations :

1e - **Désimperméabiliser les surfaces** pour permettre l'infiltration des eaux de pluie mais aussi leur récupération/réutilisation & réduire la température de la troposphère par la chaleur captée par le sol

Ex. Les cours oasis à Paris, Villeurbanne, Rouen… ; les pieds d'arbres, les trottoirs



- Utilisation de **matériaux perméables** pour le stationnement ou les places en ville

  Ex. de Bagneux, Lyon place de Francfort dalle de granit gris qui sont perméables, joints

- Utilisation de **revêtements perméables sur les chaussées** (10 décibels de moins côté bruit de la circulation + 75% de sel en moins l'hiver : Foster & al., 2011)



Les bienfaits de la nature en aménagement

2e - **Végétaliser** et bénéficier des bienfaits des végétaux

- L'herbe et les plantes (**végétation basse**) **limitent la température des sols** et des murs et réduisent le rayonnement infrarouge des longues ondes.

Une surface herbacée sera plus froide qu'une surface bituminée & l'air autour sera plus frais.

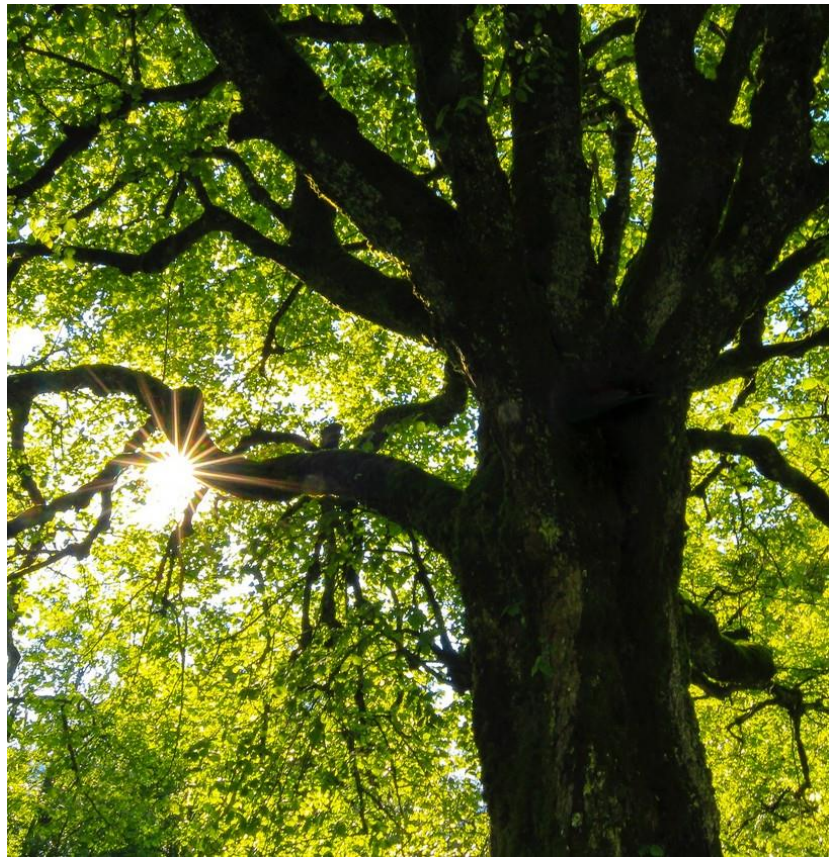
- Les végétaux favorisent l'isolation thermique

Diminution de la consommation d'énergie pour se chauffer ou se rafraichir.

- Les végétaux **réduisent les pollutions atmosphériques** en fixant le CO_2 (Musy, 2014) et **le bruit urbain** en absorbant des ondes soniques (Goudreau, 2015)
- Les surfaces herbacées avec des arbres (**végétation mixte**) apportent de **l'ombrage**, du **rafraîchissement** par évapotranspiration de leurs feuilles et évaporation de l'humidité du sol, absorbent les eaux de pluie. Elles forment des **îlots de fraîcheur** (Vanos & al., 2012 ; Zang & al., 2017 ; Cossais, 2016 ; Musy, 2014).

Rafraîchissement = Végétation mixte>végétation basse>surface blanche

Les bienfaits de la nature en aménagement



L'arbre est une entité sociale, ne pas l'isoler même au niveau des racines…

- **L'arbre et ses bienfaits**
  - **Évapotranspiration**
  - **Ombrage** radiatif

    Température au sol dans l'ombre réduite grâce à la faible pénétration du rayonnement à ondes courtes
  - Aide à la **gestion des eaux pluviales** en particulier :

    1) si les pieds d'arbres sont perméables ou

    2) s'il existe des cuves de récupération des eaux de pluie dans lesquelles les arbres puissent puiser de l'eau quand cela est nécessaire.

! Question de la dilution des polluants !
! Blocage du rayonnement infrarouge sortant la nuit et donc température de l'air et de surface plus élevée !
! Question du choc hydrique !



Les bienfaits de la nature en aménagement

Si les éléments d'eau (voies d'eau) ne sont plus enfouis ou qu'ils sont présents (plan d'eau, fontaines, noues), alors ils contribuent à refroidir le microclimat urbain en particulier s'ils sont en mouvement par :

- évaporation
- convection

Cela tient à leur capacité thermique élevée.

Leurs effets varient en fonction de la vitesse des vents, de l'humidité de l'air - + il est sec, mieux c'est - (Oke, 2002)

- Ils permettent également aux citadins de se rafraîchir en se mouillant et de profiter d'espaces plus frais pour se poser ou se déplacer
- Certains éléments d'eau comme **les noues** lorsqu'elles sont réintroduites permettent d'améliorer la gestion des eaux pluviales.



LA NATURE COMME ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE DANS LES QPV

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 ; Kweon 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]

Par leur contact (jardinage, promenade, …)

- 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 mécanismes **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** (Przybylski 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 animaux & l'eau

- Les berges favorisent les promenades & le rafraîchissement
- Les animaux de compagnie réduisent l'isolement & effets > 0 sur la santé mentale & physique (*via* la marche notamment…)
- Les chevaux apaisent et créent du lien social…

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

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

La nature agit sur la santé par plusieurs voies

- Santé environnementale : fraîcheur, ombre, réduction de certaines nuisances et du stress thermique.
- Santé mentale et cognitive : diminution du stress, de l'anxiété et de la fatigue mentale ; restauration de l'attention, récupération des capacités cognitives.
- Santé physique : marche, jeu, jardinage, activité de plein air.
- Santé sociale : occasions de se croiser, de discuter, de rester dehors ; diminution possible de l'isolement.

Dans les QPV, un enjeu de prévention et de santé publique

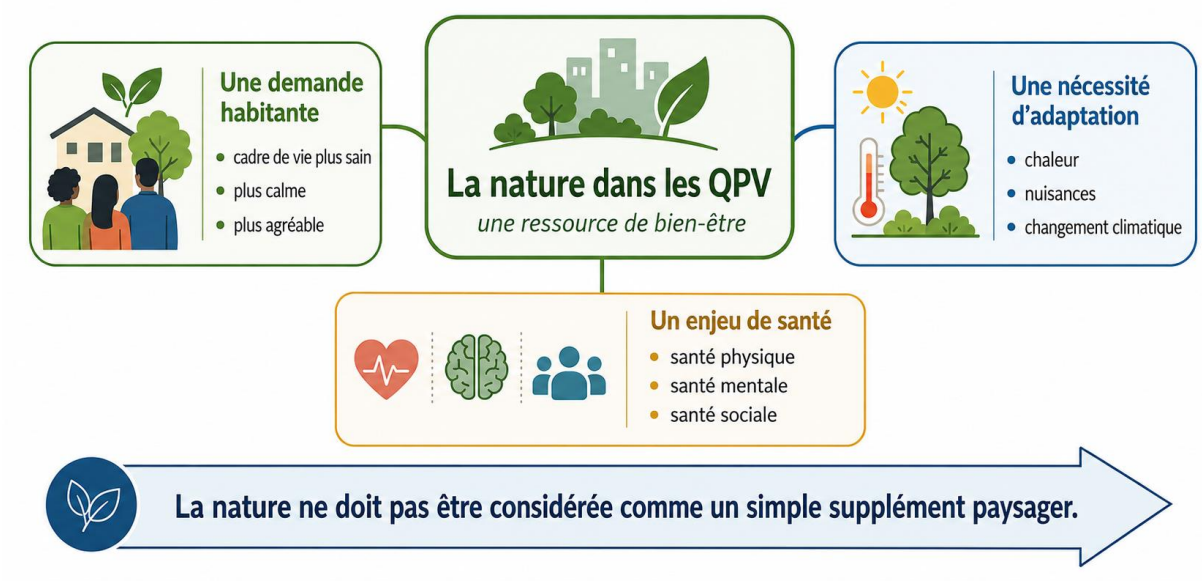
- Des personnes peuvent être davantage exposées à la chaleur, aux nuisances, à la fatigue environnementale ou à des difficultés d'accès aux ressources de santé.
- Une nature de proximité, accessible, sûre et réellement praticable peut contribuer à la prévention, au bien-être et aux sociabilités ordinaires.
- Mais elle ne remplace ni le logement, ni les soins, ni la sécurité : elle agit en complément de ces politiques.

→ Dans les QPV, la nature peut devenir une ressource de santé publique, à condition d'être conçue comme une composante réelle du cadre de vie.



CONCLUSION

Dans les QPV, la nature est une condition d'habitabilité



Elle ne remplace ni une politique du logement, ni l'accès aux soins, ni la sécurité.

La nature (le vivant non humain) ne peut jouer durablement ce rôle que si l'on **prend soin de ses propres conditions d'existence** : les sols, l'eau, les racines, la biodiversité et les continuités écologiques.

Faire place à la nature dans les QPV, ce n'est donc pas seulement ajouter du vert.
C'est agir sur les conditions de bien-être, de santé et d'habitabilité du quartier.

Pour aller plus loin



- Bourdeau-Lepage L., 2024, Du soin apporté à la nature et du bien-être des citadins, *Espaces et Sociétés*, 192, 105-119
- Bourdeau-Lepage L., 2023, Bien-être en ville et changement climatique, la part de la nature, *Bulletin de l'Association des Géographes Français*, 2023, 99-4
- Bourdeau-Lepage L., 2023, Pour la santé physique et mentale des citadins. La ville de demain sera végétale et perméable, *DARD DARD*, 8, 2023/1, 52-63
- Bourdeau-Lepage L., 2019, De l'intérêt pour la nature en ville: Cadre de vie, santé et aménagement urbain, *Revue d'économie Régionale et Urbaine*, 2019 (5), 893-911
- Bourdeau-Lepage L., 2020, évaluer le bien-être sur un territoire, https://www.researchgate.net/publication/338768767_De_l'interet_pour_la_nature_en_ville_Cadre_de_vie_sante_et_amenagement_urbain