

# L'aménagement du paysage, outil de promotion de la santé





# Une nouvelle approche: paysage et santé

- 2006: Dans le cadre de l'action «Paysage à votre santé», la Fondation suisse pour la protection et l'aménagement du paysage (FP) et l'association Médecins en faveur de l'environnement (MfE) se sont intéressées aux liens entre paysage et santé, aux niveaux scientifique et pratique.
- 2007: Une vaste étude passe en revue la littérature existante sur les interrelations entre paysage et santé.
- 2009: Une conférence internationale est consacrée à la problématique des effets du paysage sur la santé. Elle rassemble plus de 130 participants venant de 13 pays européens à l'institut WSL à Birmensdorf

# Définitions

Le paysage est défini comme « une partie de territoire telle que perçue par les populations, dont le caractère résulte de l'action de facteurs naturels et/ou humains et de leurs interrelations ».  
(Convention européenne du paysage, art. 1)



Le paysage est considéré comme un continuum entre les espaces naturels et les espaces extérieurs aménagés dans les zones rurales et urbaines.



## Pourquoi relier la santé au paysage ?

- Par le passé, la nature et la santé étaient étroitement liées.
- La qualité de vie et le bien-être sont des facteurs déterminants pour l'aménagement du territoire et des espaces publics.
- Toujours plus de personnes vivent dans des villes et des agglomérations. Il s'ensuit un besoin accru de « retour à la nature », suite à la perte des espaces naturels par l'urbanisation.
- Le « tourisme nature » est devenu un secteur touristique important.
- L'« espace ouvert urbain » est devenu ces 20 dernières années un thème important de la médecine sociale et préventive.
- La nature et le paysage contre les « maladies de civilisation » (stress, burn out, surpoids, manque d'activité physique)



## Les théories majeures

- Récupération de la **fatigue mentale** (attention restoration theory selon Kaplan et Kaplan 1989),
- **Récupération du stress** (psychoevolutionary theory selon Ulrich 1983),
- Déclenchement de **sentiments positifs** (selon Hartig et al. 1996),
- **L'activité physique** à l'extérieur (walkability selon Frank et al. 2005),
- **Intégration sociale** (p. ex. l'effet des parcs urbains en matière d'intégration sociale selon Armstrong 2000)
- **Expérience commune de la nature** (p. ex. wilderness inquiry selon Sharpe 2005).

Le paysage est une ressource de santé en tant que:

- **espace de détente** (bien-être psychique)
- **espace de déplacement** (bien-être physique)
- **espace de rencontre** (bien-être social)



## Buts du projet

- (a) Décrire les effets des paysages sur le corps et l'esprit humains sur la base d'une vaste revue de la littérature,
- (b) Définir des critères pour une qualité des paysages et des agglomérations la plus favorable possible pour la santé,
- (c) Lancer des projets et autres incitations pour une prise de conscience et une amélioration de la qualité spatiale sur la base des critères et objectifs.

Le travail de recherche scientifique a été réalisé sur mandat de la FP et des MfE par l'institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne, prof. Thomas Abel). **Projet soutenu par l'OFSP. L'OFEV et Promotion Santé Suisse**

### **Approche et résultats:**

- 200 études primaires analysées en fonction des interactions et liens de cause à effet
- 58 critères systématisés



## Références

- Abraham, A., K. Sommerhalder, H. Bolliger-Salzman, T. Abel 2007: Landschaft und Gesundheit: Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte. Bern: Universität Bern.  
+ Wirkungsthesen (2009) – *disponibles sur [www.sl-fp.ch](http://www.sl-fp.ch)*
- Abraham, A., K. Sommerhalder, T. Abel. 2010. Landscape and well-being: A scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health* 55: 59–69.
- Rodewald R., Abraham, A. und Sommerhalder, K. 2011. Kriterien für die gesundheitsfördernde Wirkung von Landschaft: eine neue Bewertungsmethode, *GAIA* 4, S. 256-264.
- FP et naturaqua PBK, 2015. Brochure “Promotion de la santé et aménagement du paysage – Le paysage comme ressource de santé: comment exploiter ce potentiel dans le cadre du développement des communes, des villes et des quartiers”.  
– *disponible sur [www.sl-fp.ch](http://www.sl-fp.ch)*

# Comment le paysage favorise la santé



**La relation entre paysage et santé est importante et fondée.**

**Le paysage devient une ressource de santé, un espace pour l'activité physique, le délasserement et l'intégration sociale.**

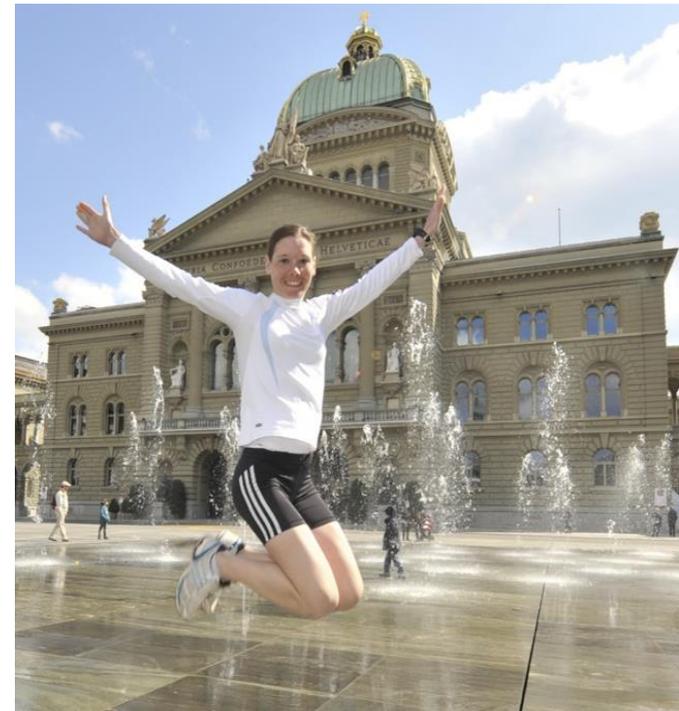
***Trois aspects de l'aménagement du paysage :***

- accessibilité,***
- qualité de séjour***
- possibilités d'activités et interactions***

# Santé physique

*Paysages favorisant la mobilité «douce»  
et l'activité physique*

- Chemins piétons et pistes cyclables
- Réseau routier convivial et facile à utiliser (street-connectivity)
- Sécurité
- Paysages polyvalents (usages multiples) (Land-use mix)
- Zones de verdure et de détente
- La forêt en tant qu'espace de détente et d'activité physique



# Santé psychique

## *Paysages reposants*

- Détente, récupération du stress
- Développement cognitif et émotionnel des enfants (jeu créatif)
- Émotions positives
- Capacité de concentration



# Santé sociale

*Paysages qui créent des liens*

- Parcs, places publiques
- Jardins communautaires
- Expérience collective de la nature
- Développement social et émotionnel des enfants et adolescents



Végétation, cours d'eau

Rues interconnectées

Complexité des structures

Lieux esthétiquement attrayants

Jardins communautaires

Vue sur la nature

Accès public facile à des lieux attrayants

Bonnes relations de voisinage

Sécurité

Places et parcs publics

Diversité d'utilisation

Aspects sociaux de la construction et de l'aménagement

Qualité architecturale

Zones sans trafic

Couverture du sol

Conditions favorisant la mobilité et les activités extérieures

Zones permettant le jeu créatif et zones à caractère privé



# 13 thèses sur les effets du paysage sur la santé (3 exemples)

## 1 Bien-être psychique

Les espaces paysagers favorisent la réduction et la prévention du stress lorsqu'ils:

- sont ressentis comme agréables et naturels, p. ex. quand ils se distinguent par une certaine richesse et complexité en éléments naturels comme p. ex. des forêts, qui servent de stimuli visuels.
- ne contiennent pas d'éléments effrayants.

## 2 Bien-être physique

Les espaces paysagers favorisent l'activité physique dans les villes lorsqu'ils:

- sont aménagés de façon propice au mouvement (par ex. trottoirs, chemins piétons et pistes cyclables, zones piétonnes, régulation du trafic, rues interconnectées, couverture du sol agréable, sécurité vis-à-vis du trafic et de la criminalité).
- sont attrayants d'un point de vue esthétique.
- sont riches en végétation.
- présentent des espaces verts conviviaux et accessibles.
- permettent des contacts sociaux.

## 3 Bien-être social

Les espaces paysagers favorisent le développement social des enfants et des adolescents lorsqu'ils:

- sont sûrs (p. ex. permettent de jouer hors de danger du trafic).
- permettent de jouer seul sans la surveillance permanente des adultes mais aussi le contact avec d'autres enfants (rencontre sociale). Les espaces paysagers peuvent ainsi être aménagés de manière à contenir des lieux propices aux activités en groupe (« open spaces ») mais aussi des lieux de retrait.
- sont riches en végétation.
- permettent le jeu créatif (p. ex. jeux de rôles).

## Liebefeld/Köniz BE – Analyse d'un quartier urbain



- Etude de cas portant sur le quartier de Liebefeld à Köniz (BE).
- Menée par la SL-FP, l'association de quartier, la commune et les habitants.
- « Examen de santé » réalisé sur la base de 37 critères considérés comme adaptés à la pratique.

## Etude de cas Liebefeld/Köniz (BE)



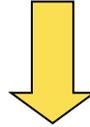
Population: 5410 (2008), 23% d'étrangers

Surface: 940'000 m<sup>2</sup>, forte urbanisation et transformation

1. Le quartier de Liebefeld présente une forte dynamique en matière de transformation et de densification de la zone urbanisée qui a éveillé des craintes au sein de la population.
2. L'association locale de quartier déploie depuis longtemps des efforts pour que la qualité de la vie ne soit pas trop fortement altérée par la circulation.
3. Le projet a bénéficié du soutien de la commune de Köniz.
4. Le projet pilote vise à revaloriser le quartier au travers d'une densification bénéfique pour la santé.

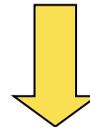
## Etude de cas Liebefeld/Köniz (BE)

Question clé: comment renforcer la qualité en matière de santé des lieux publics de Liebefeld?



### Méthode

Analyse de la situation actuelle et définition d'objectifs – processus participatif avec les habitants intéressés.



Analyse de la situation actuelle / <i>Mobility space</i>	Forces et faiblesses	Mesures et projets
Analyse de la situation actuelle / <i>Restorative space</i>	Forces et faiblesses	Mesures et projets
Analyse de la situation actuelle / <i>Social space</i>	Forces et faiblesses	Mesures et projets



# Critères de santé pour les zones urbanisées

## Critères de bien-être psychique:

01. Accès au paysage
02. Lieu ressenti comme agréable
03. Présence de lumière
04. Fond sonore/sons agréables
05. Possibilités de rencontres sociales
06. Lieux permettant d'oublier le stress et la fatigue intellectuelle
07. Sécurité, par exemple par l'éclairage, la surveillance
08. Possibilité de prise de distance par rapport au quotidien
09. Centres d'intérêts
10. Possibilité de découvrir de nouvelles choses
11. Compatibilité avec les souhaits des utilisateurs
12. Paysage(s) rural/ruraux, naturel(s) (forêt, lacs, etc.)
13. Paysage ressenti comme agréable, multitude d'éléments naturels
14. Absence d'éléments effrayants
15. Architectures attrayantes
16. Perspective sur la nature
17. Forte densité de végétation, nature sauvage
18. Eléments facilitant l'identification
19. Possibilité de jeux créatifs

## Critères de bien-être physique:

20. Accès à des lieux de destination
21. Equipements favorisant l'activité physique
22. Paysages esthétiques
23. Paysage à usages multiples
24. Routes/voies mises en réseau
25. Voies sûres/ zone piétonne, pas de circulation
26. Revêtement de sol varié
27. Parc ou aire de jeux/sports à proximité
28. Possibilité de relation de confiance avec le voisinage (permettant l'intimité)
29. Voisinage actif
30. Paysage avec faible circulation
31. Possibilité de jeux sûrs sans adultes
32. Présence de jardins d'enfants en forêt

## Critères de bien-être social:

33. Lieux attractifs, parcs et nature sauvage joignables à pied
34. Lieu à usages multiples
35. Présence de jardins partagés
36. Possibilité de retrait, de rencontres et de jeux créatifs
37. Prise en compte des aspects relatifs à la sécurité



## Etude de cas Liebefeld/Köniz (BE)

### Analyse de la situation actuelle

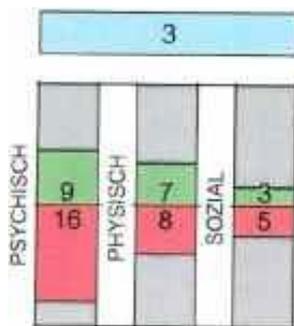
6 visites de terrain entre mai et décembre 2008

- Check-liste de 37 critères favorables à la santé
- Connaissance de l'historique de la planification et de l'urbanisation

### Résultats

- Délimitation du quartier en 15 zones différentes
- Évaluation de chaque critère (positif, négatif, sans objet) par consensus (6 participants) et attribution aux 3 dimensions de la santé (physique, psychique, sociale) + remarques
- Propositions pour un meilleur aménagement du point de vue de la santé

## Secteur 3: Sportweg/Neumattweg



### Résultats de l'analyse / situation existante

Rapport entre les aspects positifs/négatifs:

Bien-être psychique (9:16): arborisation intéressante, mais pas directement accessible, car clôturée

Bien-être physique (7:8): environnement adapté à la mobilité, mais secteur isolé

Bien-être social (3:5): espace monofonctionnel

*Beaux vieux arbres, îlot de tranquillité, potentiel existant pour une meilleure qualité spatiale*

### Mesures /projets

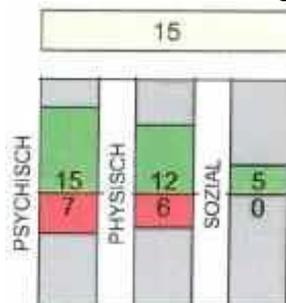
Aménager la rue Sportweg comme zone de jeu et chemin piétonnier attrayant, rendre accessibles les espaces verts semi-publics en les transformant en lieux de rencontre et de repos (bancs).

Améliorer les accès vers les espaces de détente de proximité.

(absence d'une liaison est-ouest entre la rue Stationstrasse et la place Vidmarhalle, nécessité d'une passerelle au-dessus de la zone ferroviaire).

# Analyse du quartier de Liebefeld par secteurs

## Secteur 15: Neumatt-Weissenstein (Nouvelles constructions Wilkerstrasse/Hardeggerstrasse)



### Résultats de l'analyse / situation existante

Rapport entre les aspects positifs et négatifs:

Bien-être psychique (15:7): tranquillité, zones vertes accessibles mais trop sophistiquées

Bien-être physique (12:6) : environnement adapté à la mobilité, zone diversifiée

Bien-être social (5:0): assez multifonctionnel

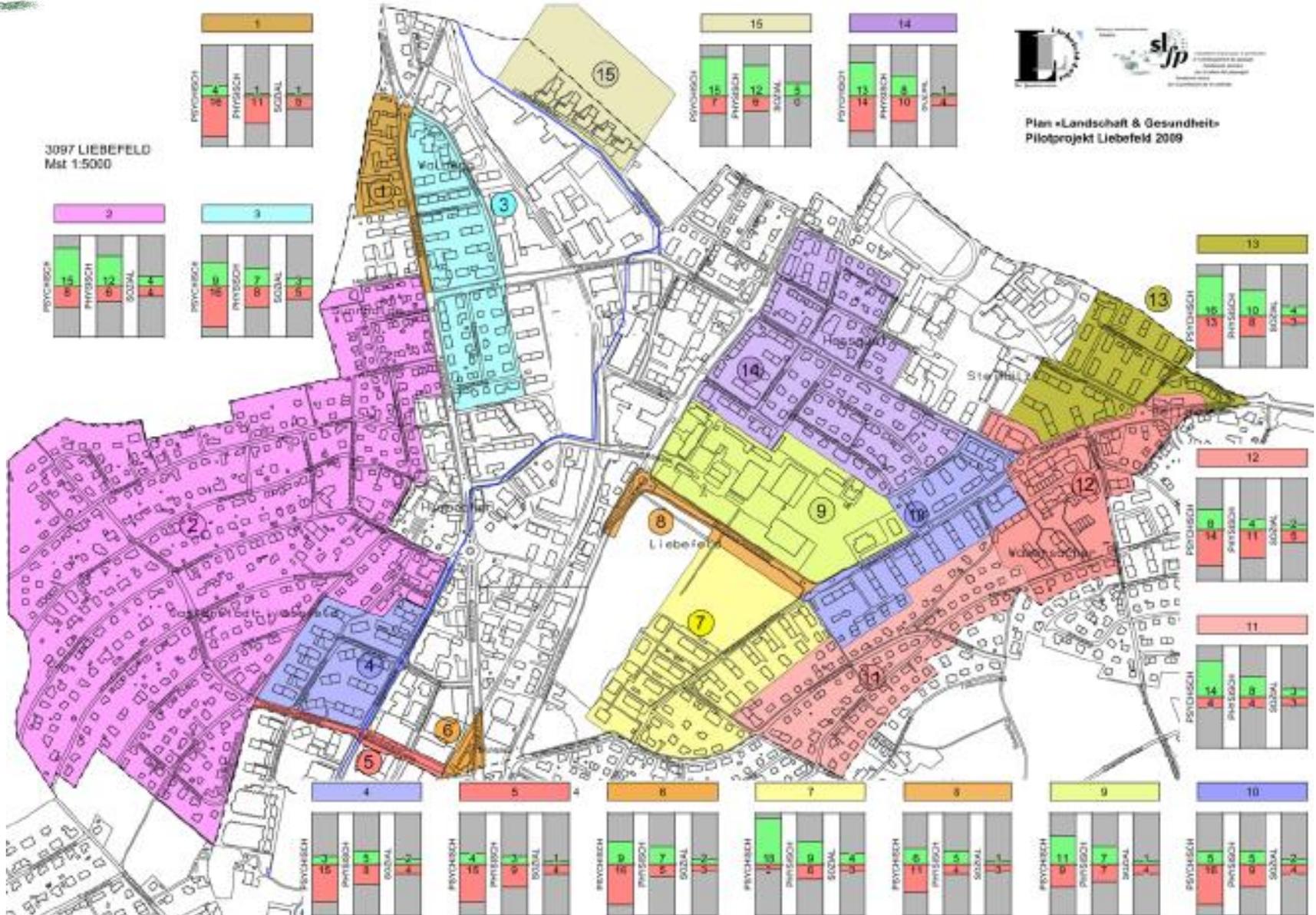
*Les eaux d'un ruisseau sont remontées par pompage, aménagement du parc d'aspect artificiel, absence d'accès à la forêt, mixité intéressante (présence d'un théâtre), faiblesses architecturales, évaluation pas définitive car nouveau lotissement.*

### Mesures / projets

Ne pas oublier la nature «spontanée», aménager des espaces verts conviviaux et utilisables, ne pas faire des places de jeu des «ghettos» de par leur conception

Améliorer les liaisons à pied et à vélo en direction des forêts de Könizberg et Steinhölzli

# Liebefeld/Köniz BE – Analyse d'un quartier urbain





## Etude de cas Liebefeld/Köniz (BE)

Les résultats ont fait l'objet d'un large débat:

- assemblée plénière de l'association de quartier «Liebefeld Leist»
- commission de planification de la commune de Köniz

Les propositions d'aménagement ont été adaptées au plan directeur communal et intégrées aux planifications dans la mesure du possible (Raumentwicklungskonzept, révision du plan directeur communal).

# Etude du quartier de Liebefeld: exemples de mesure

- Liaisons entre les secteurs du quartier
- Accès vers les forêts communales



*Der Stadtpark und die umgebenden Grünsysteme sind wichtige Elemente der räumlichen Qualität des "Dreiecks".*

Pour info: [www.liebefeldleist.ch](http://www.liebefeldleist.ch)

# Park Liebefeld

PROJEKTWETTBEWERB PARK - KÖNIG



Projet lauréat:  
Mettler Landschaftsarchitektur, Gossau (ZH)



**Prix Wakker 2012: Köniz** pour sa stratégie exemplaire en matière de développement urbain, une dissociation claire entre zone urbanisée et paysages ruraux, une planification des transports sur le modèle de la cohabitation ainsi que la préservation de l'identité propre des diverses parties de la localité.





# Conclusions

## pour une densification de qualité

- Les secteurs politiques chargés de la planification et de l'aménagement doivent à l'avenir prendre plus fortement en compte le paysage urbain et péri-urbains comme élément déterminant pour la santé (health impact assessment).
- Le fait que des paysages urbains et péri-urbains attrayants favorisent la santé doit être plus sérieusement considéré dans la politique de santé.
- Il est désormais attesté que les maladies de civilisation récurrentes comme le burn-out, le surpoids ou le manque d'exercice physique sont aussi liées à des conditions spatiales.
- La densification voulue par la nouvelle politique d'aménagement du territoire doit être vue comme un chance pour améliorer la qualité des espaces urbains et péri-urbains.



**Merci pour votre attention**