

REVUE DE LITTÉRATURE

La conception des espaces naturels a-t-elle un impact sur la santé mentale (et physique), et si oui, comment ?

Introduction

Depuis plusieurs décennies, l'environnement naturel suscite un intérêt croissant dans les champs de la santé publique, de la psychologie et de l'urbanisme en France. Face à l'urbanisation qui ne fait qu'augmenter, au stress chronique et aux troubles liés à des modes de vie sédentaires, chercheurs et professionnels s'interrogent : comment les espaces naturels peuvent-ils influencer notre santé mentale et physique ? Et surtout, la manière dont ces espaces sont conçus peut-elle renforcer leurs effets bénéfiques ?

Cette revue de littérature se concentre sur les liens entre la conception des espaces naturels et la santé mentale, ainsi qu'à la santé physique qui est aussi impactée. Pour cela, elle s'appuie sur des travaux issus de la psychologie environnementale, de la médecine, de l'architecture paysagère et des sciences sociales.

1. Cadres théoriques : espaces naturels, santé mentale et bien-être

Les espaces naturels se définissent comme des lieux où la nature est présente de manière plus ou moins structurée : parcs, jardins, forêts, espaces verts urbains, etc. Selon l'approche de la biophilie, formulée par E.O. Wilson (1984), l'humain a une tendance innée à rechercher des connexions avec la nature.

1.1 Théorie de l'Attention Réticulée (ART)

Proposée par Stephen Kaplan, cette théorie suggère que la nature aide à restaurer notre capacité d'attention. Les environnements naturels réduisent la fatigue mentale et augmentent la concentration. Elle utilise des paysages naturels dans des espaces de travail pour améliorer la productivité.

1.2 Théorie de la Restauration de l'Attention (ART)

Également développée par Kaplan, elle met en avant que les environnements naturels facilitent la récupération de l'attention. Les stimuli naturels sont moins exigeants que ceux des environnements urbains. Elle s'organise par l'aménagement de jardins ou d'espaces verts dans les villes pour favoriser la détente.

1.3 Théorie de la Nature en tant que Soin (Nature Therapy)

Cette théorie propose que la nature peut être utilisée comme un outil thérapeutique pour traiter divers problèmes de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression. Cette thérapie passe par des programmes de thérapie en plein air ou horticulture.

1.4 Écopsychologie

Cette approche examine les liens entre la santé mentale humaine et l'environnement. Elle soutient que la dégradation de l'environnement peut affecter notre bien-être psychologique. Elle encourage à la conservation et à la protection de la nature pour améliorer la santé mentale collective.

1.5 Théorie de l'Environnement Supportif

Elle propose que les environnements favorables (naturels ou construits) influencent positivement le comportement humain et le bien-être. Ces environnements peuvent être la création de logements et d'espaces publics qui favorisent les interactions sociales et le bien-être.

De nombreuses études montrent un lien entre exposition à la nature et réduction du stress, amélioration de l'humeur, stimulation cognitive, et apaisement psychologique (Bratman et al., 2019 ; Berman et al., 2008). Les effets varient selon la qualité de l'espace, sa fréquentation, son accessibilité et sa conception (Dzhambov et al., 2018).

2. Impacts psychologiques des espaces naturels

2.1 Réduction du stress et de l'anxiété

L'exposition à la nature active le système nerveux parasympathique, associé au repos et à la détente. Plusieurs recherches indiquent que marcher dans un parc ou simplement contempler un paysage naturel réduit les niveaux de cortisol, l'hormone du stress (Ulrich et al., 1991 ; Bratman et al., 2015).

 [ScienceDirect - Green space and stress](#)

2.2 Thérapies naturelles et jardins thérapeutiques

Les jardins thérapeutiques sont des exemples concrets où la nature est utilisée comme médiation thérapeutique. Ces espaces sont conçus pour favoriser l'apaisement, la contemplation, la stimulation sensorielle et parfois l'interaction sociale (notamment dans les hôpitaux, les EHPAD, ou les structures psychiatriques comme le Centre Hospitalier Saint Jean de Dieu à Lyon (Rhône) ou encore le Centre Hospitalier Laborit à Poitiers (Vienne)).

Ils contribuent à réduire les symptômes de dépression, d'anxiété, voire de troubles cognitifs (comme chez les personnes atteintes d'Alzheimer). La conception (chemins doux, plantes aromatiques, zones d'ombre, bancs, sonorité de l'eau) joue ici un rôle crucial dans l'expérience vécue.

3. Conception des espaces : un levier pour maximiser les bénéfices

Il ne suffit pas de disposer d'un espace naturel pour qu'il soit bénéfique. La manière dont il est conçu, organisé, structuré et entretenu est essentielle pour générer un impact psychologique positif. En effet, la perception subjective d'un lieu naturel — sa beauté, son accessibilité, sa sécurité, sa capacité à favoriser l'isolement ou l'interaction — détermine largement son effet sur le bien-être.

Selon l'article de Arbor et al. (2018), les espaces les plus apaisants sont ceux qui intègrent :

- une diversité végétale (plantes, arbres, herbacées)
- une cohérence visuelle (sentiers clairs, continuité des formes)
- des zones refuges (lieux calmes, isolés, avec des assises)
- des éléments sensoriels (sons naturels, textures végétales, couleurs apaisantes)

 [ArXiv – Theoretical Framework for Therapeutic Landscapes](#)

La biophilie appliquée à l'architecture d'intérieur (design biophilique) va encore plus loin, en intégrant des éléments naturels dans les bâtiments eux-mêmes. Des études montrent que la simple présence de plantes ou d'éléments visuels naturels en intérieur peut déjà améliorer l'humeur, réduire la fatigue mentale et accroître la concentration.

[Biophilic Interiors – Commercial Silk](#)

Les jardins thérapeutiques illustrent à merveille cette interaction entre design paysager et santé mentale : les allées sinueuses, les zones sensorielles (aromathérapie végétale), les éléments aquatiques et les structures d'ombrage y sont pensés pour soutenir la récupération émotionnelle.

4. Santé physique : un impact indirect mais réel

Bien que le cœur de cette revue soit la santé mentale, il convient de souligner les bénéfices physiques associés aux espaces naturels, en particulier ceux favorisant l'activité physique douce : marche, jardinage, yoga en plein air, etc.

Le jardinage thérapeutique, par exemple, stimule non seulement les fonctions cognitives mais aussi la motricité fine, la mobilité et la coordination œil-main, tout en réduisant la sédentarité chez les populations âgées ou en convalescence.

 [Jardins qui soignent – ARS Normandie](#)

De plus, la présence régulière dans un environnement végétalisé peut :

- faire baisser la pression artérielle
- améliorer la qualité du sommeil
- réduire la fréquence cardiaque
- renforcer le système immunitaire, en particulier via les effets des composés phytoncides émis par les arbres, comme le montre le concept japonais de "bain de forêt" (shinrin-yoku)

 [Rebelle Santé – Sylvatorium](#) - Ouvrage du Sylvatorium

5. Limites et perspectives de recherche

Malgré l'accumulation d'études, certaines zones d'ombre subsistent :

- La subjectivité des ressentis complique la mesure des effets psychologiques.
- Les études manquent parfois de contrôle scientifique rigoureux (groupes témoins, randomisation).
- Il est difficile d'isoler les effets de la conception elle-même, indépendamment de l'environnement naturel en général.
- Les résultats sont souvent contextuels (culture, climat, âge des participants, etc.)

De plus, peu d'études s'intéressent à la durée des effets : combien de temps les bienfaits d'une promenade dans un jardin perdurent-ils ? Faut-il une exposition régulière pour en ressentir les bénéfices ?

Enfin, le manque d'accès équitable à des espaces de qualité constitue une inégalité environnementale et sociale majeure, qui mérite une attention politique et urbanistique accrue.

En effet, plusieurs axes méritent d'être étudiés plus sérieusement, comme la végétalisation des cours d'école ou des villes. Cela améliore la qualité de l'air. Les plantes absorbent le dioxyde de carbone (CO₂) et produisent de l'oxygène (O₂), contribuant ainsi à un air plus pur. Il y a aussi la réduction des îlots de chaleur. Les espaces verts permettent de diminuer les températures urbaines offrant de l'ombre et en évaporant l'eau. La biodiversité crée des habitats pour différentes espèces, favorisant la biodiversité en milieu urbain.

6. Conclusion

Cette revue de littérature montre que les espaces naturels bien conçus ont un impact important sur la santé mentale, en particulier sur la réduction du stress, l'amélioration de l'humeur et la récupération émotionnelle. La conception joue un rôle clé dans l'efficacité de ces espaces, en mobilisant les aspects sensoriels, esthétiques et fonctionnels adaptés aux besoins humains.

Les effets physiques, bien que moins mis en avant ici, s'ajoutent pour renforcer le bien-être global. Il devient donc urgent de repenser la planification urbaine, l'aménagement des lieux de soins et des institutions en intégrant les principes de design biophilique et de paysagisme thérapeutique.

Les espaces naturels ne sont pas de simples décors : ce sont des acteurs de soin.

7. Bibliographie

Arbor, A., et al. (2018). *Theoretical Framework for Therapeutic Landscapes*.

 <https://arxiv.org/abs/1805.07395>

ARS Normandie. (2012). *Les jardins qui soignent*.

https://www.normandie.ars.sante.fr/sites/default/files/2017-02/15_DD_29nov2012_RESP_SOCIALE_CF_BACLESSE.pdf

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2019). *The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health*. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 95–102.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4041337/>

CommercialSilk. (n.d.). *Biophilic Interiors: Spaces That Reconnect Us with Nature*.

<https://www.commercialsilk.com/blog/biophilic-interiors-spaces-that-reconnect-us-with-nature>

Cairn.info. (2022). *Espaces naturels et santé mentale*.

https://stm.cairn.info/article/HEG_142_0237/pdf?lang=fr

Dzhambov, A. M., Hartig, T., Tilov, B. G., Atanasova, V. T., Makakova, D. R., & Dimitrova, D. D. (2018). *Residential greenspace is associated with mental health via buffered stress pathways*. *Environmental Research*, 160, 553–561.

 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0013700614002498>

idverde. (n.d.). *Jardins thérapeutiques : des jardins qui aident à mieux soigner.*



<https://idverde.fr/actualites/jardins-therapeutiques-des-jardins-qui-aident-a-mieux-soigner>

Verdurable. (n.d.). *Comment concevoir un jardin thérapeutique ?*

<https://verdurable.fr/comment-concevoir-un-jardin-therapeutique>

Rebelle Santé. (2019). *Sylvatorium – Le bain de forêt à la française.*



<https://presse.sancy.com/uploads/2019/10/2019-10-07-rebelle-sante-sylvatorium.pdf>