

Pour un urbanisme favorable au bien-être des citadins

Lionel Prigent,
professeur, directeur du laboratoire
Géoarchitecture,
université de Bretagne occidentale.

L'ESSENTIEL

Les villes d’aujourd’hui, où se concentre la moitié de la population mondiale, n’assurent pas une bonne qualité de vie à leurs habitants. Les facteurs de risque pour la santé mentale sont nombreux : pollution, densité, bruit, isolement social, etc. Introduire la nature dans les milieux urbains est un premier pas mais la diversité des paysages, l'accès à des services de proximité, à la culture et aux loisirs, les espaces animés et éclairés où les habitants se sentent impliqués sont tout aussi déterminants pour la résilience mentale.

La ville occupe une place centrale dans l’imaginaire collectif et dans la vie quotidienne de la majorité de l’humanité. On estime en effet que depuis les années 2010 plus d’un habitant sur deux dans le monde vit en ville ; la proportion, bien plus forte en Europe, s’accroît rapidement sur toute la planète, particulièrement en Afrique.

Les villes sont productrices de biens et de services et elles sont le creuset dans lequel peuvent se mener toutes les activités humaines, dès lors que les êtres humains entendent vivre en société. Cette observation est ancienne, mais la révolution industrielle a entraîné une brutale accélération de toutes les activités humaines et des transformations anthropologiques majeures. Produire, distribuer, accumuler constituent les fonctions essentielles des villes : cela concerne l’habitat, les biens et les services, le travail, une capacité à se déplacer, mais aussi le savoir, la culture, le divertissement. Les villes réunissent ainsi les conditions indispensables à l’autonomie et à la reconnaissance des individus, offrant un accès amélioré

aux services médicaux et aux infrastructures. Cependant, elles imposent également des pressions accrues sur les citadins [1] : on y rencontre inégalité, précarité, congestion, pollutions de l’eau, de l’air, des milieux naturels et humains... Le cadre urbain devient alors source de stress, de maladies et participe autant à dégrader la santé mentale qu'à l'améliorer. Socle du bien-être individuel, mais aussi de la vie en collectivité, la santé mentale en ville résulte des trajectoires individuelles, d'un patrimoine personnel et collectif, d'une géographie et d'une histoire singulières d'un territoire, et des politiques publiques qui s'y exercent.

La ville, horizon de l’humanité

La ville est un tissu relationnel, matériel et symbolique qui façonne l’expérience quotidienne et renforce la charge mentale des habitants. Les dynamiques de transformation urbaine créent un environnement mouvant, qui influe sur le bien-être, favorablement ou défavorablement. Des travaux scientifiques étudient le cadre de vie et l’appréciation qui en est faite, en milieu urbain ou en milieu rural [2]. Ils confirment que l’isolement social, la densité, le bruit, la pollution sont autant de facteurs aggravant les troubles anxieux, tandis que des accès aux espaces verts et à la mobilité douce les atténuent par exemple [3]. Or, ces facteurs ne sont pas distribués de façon homogène ni entre les villes, ni dans chaque ville. Les inégalités sociales de santé sont également des inégalités environnementales. Surtout, les tendances observées convergent plutôt à une dégradation des cadres de vie qu'à leur amélioration. Une étude a mis en évidence une diminution de la surface d’espaces verts par habitant proportionnelle à l’augmentation de la densité populationnelle [4].

La ville concentre donc les défis de la modernité : individualisme, fragmentation sociale, précarité, mais aussi créativité et solidarité. Dans nombre de territoires urbains, initiatives politiques et discours insistent aujourd’hui sur l’hospitalité et sur l’imagination nécessaire pour maintenir une bonne qualité de vie. Au-delà des questions géographiques et de développement économique, la qualité de vie urbaine peut se mesurer à partir de l’évolution de la santé mentale [5]. Et l’urbanisme devient tout à la fois un instrument de diagnostic et un outil opérationnel.

L’urbanisme : entre science, art et praxis

L’urbanisme est un mode d’organisation et d’intervention sur les territoires agglomérés, où la densité humaine est source d’utilité, mais aussi de tensions. Il s’agit de comprendre, modéliser et agir pour améliorer la vie collective. À l’instar de la médecine ou de l’économie, ce champ de connaissance porte une attention simultanée à la quête de connaissance et à l’expérimentation en situation. Puisque la santé mentale dépend de nombreux facteurs : densité, nature, mobilité, accès aux services, qualité des relations sociales, sentiment d’appartenance [6], l’urbanisme a un rôle majeur à jouer pour façonner des environnements urbains plus sains, inclusifs et résilients. Des voix comme celle de Paola Vigano appellent à un urbanisme du soin : soin des territoires, de la nature et des personnes, dans toutes leurs dimensions [7].

Il ne s’agit plus de se demander si l’urbanisme doit s’emparer de la question de la santé mentale, mais de définir quel urbanisme est nécessaire. Quelques principes peuvent être énoncés [8] : déstigmatiser et accueillir toutes les populations, offrir un



cadre de vie favorable (nature, mobilité, activités, services de proximité), rendre accessibles et locales les structures de soutien, accompagner les transformations sociales et spatiales.

Multiplier les espaces verts

Differentes expérimentations permettent d'identifier des pistes d'action pour construire des villes mieux adaptées. L'une des idées les plus répandues consiste à accorder une plus grande place à la nature [9]. Plus récente, la règle des « 3-30-300 » est une recommandation qui peut avoir un impact, en introduisant trois critères simples [10] : voir au moins trois arbres depuis son logement ; vivre dans un quartier avec au moins 30 % de couverture arborée ; habiter à moins de 300 m d'un parc ou d'une forêt. La qualité de vie et le bien-être des citadins sont ici soutenus par une meilleure répartition de la végétation en ville. Des études montrent que les personnes bénéficiant de ces trois critères présentent une meilleure santé mentale, consomment moins d'antidépresseurs et consultent moins

souvent des psychologues ou des psychiatres. Pourtant, ces trois critères ne représentent le cadre de vie réel que d'une minorité de citadins, ce qui souligne l'importance d'intégrer davantage d'espaces verts dans les politiques urbaines pour lutter contre les effets négatifs de la vie en ville sur la santé mentale.

Toutefois, la valorisation des espaces verts dans les projets d'aménagement [7] n'est pas le seul domaine de l'urbanisme ayant un effet sur la santé mentale, et il ne doit pas occulter que c'est la diversité des paysages – alternance de bâtis, d'espaces verts, de plans d'eau, de lieux de sociabilité – qui favorise les sentiments de sécurité, la curiosité, l'ancre et la résilience psychique. Des espaces bien conçus, accessibles, impliquant les habitants, éclairés et animés renforcent le sentiment de sécurité et de bien-être, tout en favorisant les interactions sociales. Dans une approche plus dynamique, il est également possible de transformer des zones inondables en parcs multifonctionnels afin d'allier gestion des

risques, biodiversité et espaces de loisirs. C'est aussi un moyen de mettre en évidence les différents rythmes de la ville et de proposer des espaces apaisés. Si l'on veut résumer en une règle simple, son énoncé serait la diversité, la qualité, l'attention esthétique apportées aux espaces notamment publics qui peuvent constituer des principes généraux favorables à la santé mentale. C'est une approche globale et intégrée de l'aménagement urbain, mais aussi de l'accès aux soins, à la culture et aux loisirs.

La ville n'est pas un simple décor : il est urgent de repenser l'urbanisme comme une pratique du soin, attentive à la diversité des situations et des besoins. Les expériences locales telles qu'à Brest, Lille ou Nantes montrent la voie et rappellent que tout résultat dépend de la capacité des acteurs locaux – élus, urbanistes, professionnels de santé, habitants – de s'engager pour une ville plus humaine, où la santé mentale soit un horizon central des politiques urbaines. ■

Pour en savoir plus

L'École des hautes études en santé publique propose une page web dédiée, avec des outils et des ressources sur l'urbanisme favorable à la santé. En ligne : <https://www.ehesp.fr/recherche/domaines-et-champs-de-recherche/urbanisme-favorable-a-la-sante-ufs/>

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Fang Z., Lin Y., Chen C., Jian J., Dong L. Mental health in China: exploring the impacts of built environment, work environment, and subjective perception. *Frontiers in Psychology*, 22 février 2024, vol. 15. En ligne : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1352609>
- [2] Ventriglio A., Torales J., Castaldelli-Maia J. M., Berardis D. D., Bhugra D. Urbanization and emerging mental health issues. *CNS Spectrums*, février 2021, vol. 26, n° 1 : p. 43-50. En ligne : <https://doi.org/10.1017/s1092852920001236>
- [3] Rozan A. Bénéfices de santé liés à la qualité de l'environnement. Peut-on négliger les coûts privés ? *Revue économique*, 2000, vol. 51, n° 3 : p. 595-608. En ligne : <https://doi.org/10.3406/reco.2000.410539>
- [4] Jabot F., Roué-Le Gall A. L'évaluation d'impact sur la santé peut-elle influencer les politiques d'espaces verts dans l'espace urbain ? *Santé publique*, 2019, HS1, S1 : p. 207-217. En ligne : <https://doi.org/10.3917/spub.190.0207>
- [5] Bocher R. *Présentation du colloque*. Colloque international Villes & Santé mentale, Nantes, 1^{er}-2 décembre 2022, Métropole de Nantes : 2023 : p. 6-8. En ligne : <https://www.aiafoundation.fr/2024/04/02/actes-du-colloques-ville-sante-mentale-nantes-1er-et-2-decembre-2022/>
- [6] Evans G. W. The built environment and mental health. *Journal of Urban Health*, 2003, vol. 80, n° 4 : p. 536-555. En ligne : <https://doi.org/10.1093/jurban/jtg063>
- [7] Viganò P., Mantzaras P. *Le Sol des villes*. Genève : MétisPresses, coll. VuesDensemble, 2016. En ligne : <https://air.iuav.it/handle/11578/267366>
- [8] Aavik R., Buffoli M., Cave B., Cleary A., Correia Quintas A., Dewitz A. *et al. Urban green space interventions and health: A review of impacts and effectiveness*. Copenhague : Organisation mondiale de la santé, bureau régional Europe, 2017 : 202 p. En ligne : <https://www.cbd.int/health/who-euro-green-spaces-urbanhealth.pdf>
- [9] Chalas Y. La ville de demain sera une ville-nature. *L'Observatoire*, 2010, vol. 2, n° 37 : p. 3-10. En ligne : <https://doi.org/10.3917/lobs.037.0003>
- [10] López M., Marco A.-D., Anav A., Sorrentino B., Paoletti E., Manzini J. *et al. The 3-30-300 rule compliance: A geospatial tool for urban planning*. *Landscape and Urban Planning*, 2025, vol. 261, art. 105396. En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2025.105396>