## Sensibiliser les citoyen·nes sur les bienfaits de la nature sur l'humain



Visite des jardins partagés de l'Arget, Foix

Il existe des centaines d'études scientifiques montrant les bienfaits de l'exposition à la nature sur la santé et le bien-être humain. Ces effets bénéfiques sont encore trop peu connus et souvent sous-estimés. De plus, aller dehors est une alternative importante face aux effets néfastes des écrans.

**Informer** la population est de toute façon **indispensable** pour qu'elle comprenne les choix de végétalisation fait à l'échelle d'une municipalité et qu'elle s'implique en étant partie prenante de projets de ce type.



BREF, ON NE LE RÉPÈTERA JAMAIS ASSEZ : PASSER DU TEMPS EN EXTÉRIEUR EST LA CLÉ D'UNE VIE HEUREUSE ET EN BONNE SANTÉ !

### QUE FAIRE ?

- **Organiser des événements d'information**, de sensibilisation auprès du grand public : conférences, projection de films, sorties pédagogiques et/ou artistiques...
- **Informer les citoyen·nes** (habitant·es/usager·ères) sur l'intérêt des actions mises en place dans les lieux publics pour favoriser la nature et ses bienfaits permet une meilleure acceptation de la population.
- **Associer les habitants à des projets de végétalisation** et d'amélioration du cadre vie, permet de sensibiliser l'ensemble des usager et d'agir simplement mais concrètement contre le réchauffement climatique et l'éco-anxiété.




### SERRES-SUR-ARGET
*Eclairage public*

Diminuer et éteindre l'éclairage public en cœur de nuit génère des économies énergétiques et financières tout en limitant ses nuisances sur la santé et la biodiversité : retrouver la nuit étoilée, celle qui repose et qui émerveille...



### FOIX
*Fête des Jardins*

Au printemps, l'association ***Graines de Jardiniers*** propose une grande foire aux plantes et des visites de jardins.




### ST-QUENTIN-LA-TOUR, PAMIERS, FOIX...
*Zéro pesticides, fauchage raisonné et prairies fleuries*

Le fauchage différencié ou raisonné permet un retour de la végétation spontanée en lien avec le « zéro phyto ».

Il est important de **communiquer** et d'**expliquer** les actions de la communes.
Sensibiliser les citoyens permet une meilleur acceptation des changements de pratiques en faveur d'une plus grande biodiversité.

Crédits (oct. 2022) Rédaction : Gladys Barragan-Jason (Station d'Ecologie Théorique et Expérimentale, CNRS Moulis), Julien Vergne (ANA-CEN Ariège), Agnès Legendre (CAUE 09), Sophie Nusbaum-Giry (Conseil départemental Ariège) ; Conception graphique : Cécile Zimmer Illustratrice (www.cecilezimmer.fr) ; Illustrations : Julien Vergne, Freepik ; Photos : Claire Anthoine, Fanny Barbe, Gladys Barragan-Jason, Miléna Collardé, Carole Herscovici, Agnès Legendre, Sophie Nussbaum-Giry, Florent Rivère, Julien Vergne

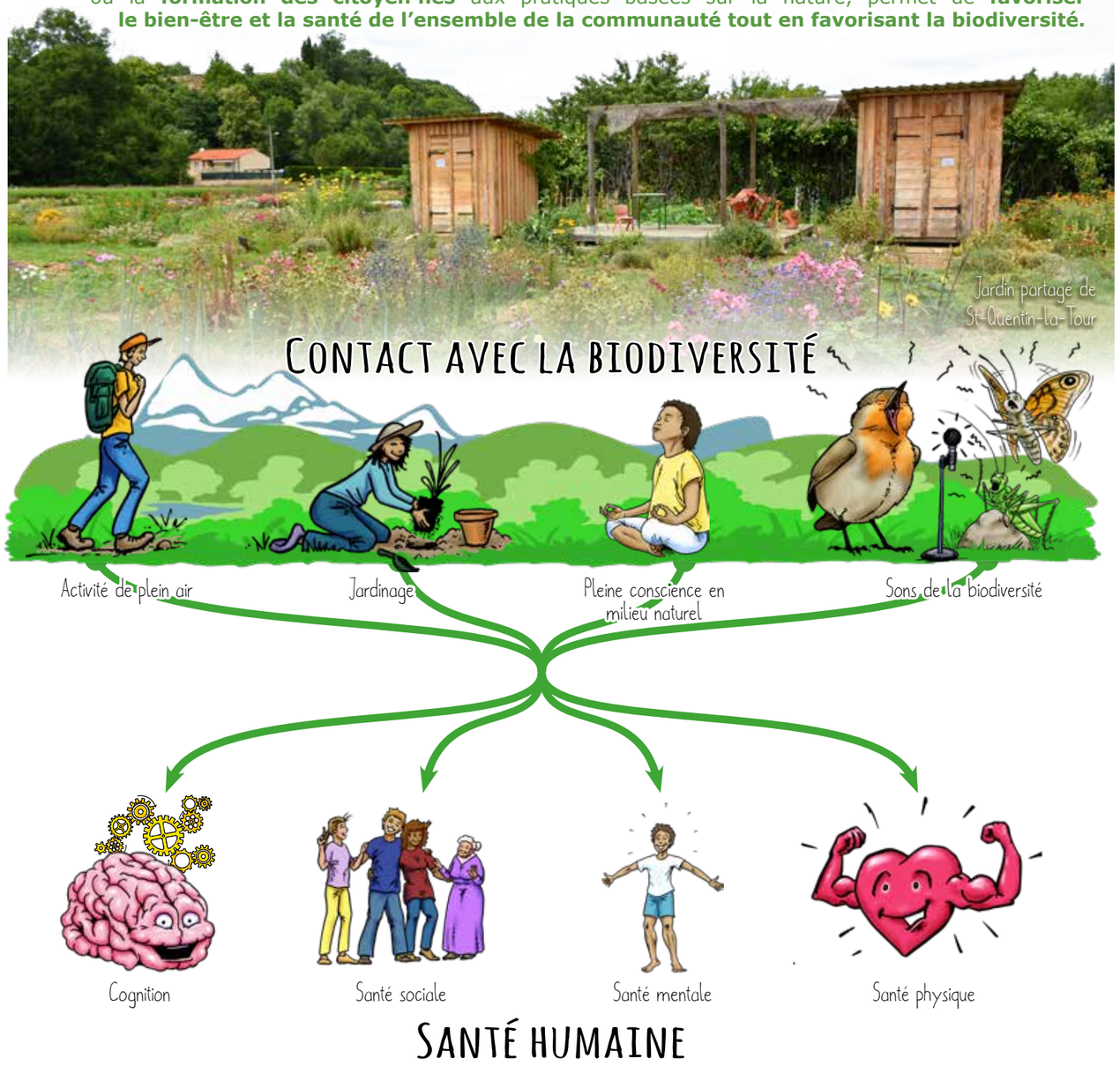
*Accueillir la biodiversité sur sa commune*

FICHE 5

# VÉGÉTALISER LES ESPACES PUBLICS : UN ATOUT POUR LA SANTÉ ET LE BIEN ÊTRE

- **Pour les habitant·es, l'exposition à un environnement naturel a de multiples effets positifs sur le bien-être et la santé physique et mentale des enfants comme des adultes.**
- **Diverses études montrent qu'au contact de la nature des changements notables sont observés chez les personnes : diminution du stress, de l'anxiété, de la dépression et de l'hyperactivité accompagnée d'une amélioration de la concentration, des apprentissages, de la mémoire et de la créativité.**

La mise en place d'actions simples et relativement peu coûteuses, comme la **végétalisation** et la **désimperméabilisation** des cours d'écoles et des villages, la **plantation des pieds de murs**, la création de **jardins partagés**, la création **d'espaces plus naturels** gérés de façon extensive ou la **formation des citoyen·nes** aux pratiques basées sur la nature, permet de **favoriser le bien-être et la santé de l'ensemble de la communauté tout en favorisant la biodiversité.**



## Végétaliser et désimperméabiliser les espaces publics et les cours d'écoles

Passer du temps dans un environnement naturel permet un bon développement cognitif (mémoire, attention, apprentissage...) et émotionnel (gestion des émotions, relation à l'autre, coopération...).


Cours d'école de Massat

S'immerger, observer, écouter, ressentir, expérimenter, jouer, contempler, s'émerveiller, explorer, manipuler, rechercher...






### Que faire ?

- **Désimperméabiliser** et **(re)végétaliser les cours d'école** : réintroduire des espaces naturels dans la cour de l'école augmentera le contact des enfants avec la biodiversité et favorisera la mise en place d'enseignements à l'extérieur.
- Réaliser des **actions pédagogiques en partenariat avec les écoles** sur la découverte de la biodiversité pour favoriser l'apprentissage et le bien-être.
- **Organiser des sorties en extérieur** : balades natures, courses d'orientation... (ex : sentier de découverte faune/flore de l'étang de Lers, "Un chemin, une école®", Aires Terrestres Éducatives (ATE)...)
- **Favoriser les arbres** qui produisent une ombre fraiche.
- **Désimperméabiliser et végétaliser** les cimetières, les pieds d'arbres et pieds de mur, les parkings et les places publiques permettant la création d'ilôts de fraicheur. Attention toutefois à ne pas mettre de plantes exotiques envahissantes, allergènes ou toxiques et privilégier les essences adaptées au climat local et peu gourmandes en eau.

→ Pour un projet de sensibilisations se rapprocher du RESEDA, réseau d'une 50e d'acteurs ariégois d'éducation à l'environnement répartis sur le département : https://vu.fr/zdgw

→ Pour un projet d'aménagement, le CAUE pourra vous conseiller et vous accompagner : les-caue-occitanie.fr/ariege





Cours d'école/espace public à Alzen



### Ferrière
*Parking végétalisé*

Les parkings végétalisés permettent à l'eau de s'infiltrer dans le sol, tout en améliorant le cadre de vie des habitants.



### Arignac
*Cimetière paysager*

La végétalisation du cimetière combine l'arrêt de l'utilisation des produits phytosanitaires, l'évolution des rites funéraires, l'amélioration d'un cadre propice au recueillement et l'adaptation du territoire au changement climatique.

## Créer des espaces naturels et des jardins partagés destinés aux habitant·es de la commune

Passer du temps dans des environnements peu anthropisés permet non seulement d'améliorer le bien-être des individus mais aussi de favoriser le lien social et l'entraide au sein des communautés et de les sensibiliser à leur environnement proche.

→ *Mieux comprendre ces liens de cause à effet :* https://vu.fr/Mnid


Potager fleuri, Montségur


Table d'orientation, Roquefixade

### Que faire ?

- Mettre en place des **jardins partagés**. En plus de créer du lien social, la pratique du jardinage a montré des effets bénéfiques importants sur la santé mentale des personnes, qu'elles soient en bonne santé ou en état dépressif.
- Créer des **espaces ludiques et sensoriels pour faire vivre des expériences de nature** amusantes et à partager en famille ou entre ami·es : labyrinthe végétal, parcours sensoriels "pieds-nus", landart...
- Créer des espaces pour **voir notre environnement autrement** : table d'orientation, sentier d'interprétation...
- **Repenser la gestion et l'entretien** des stades, cimetières, parcs et autres espaces verts en mettant en place une tonte différenciée qui favorise le retour de la biodiversité, améliore ainsi le cadre de vie tout en faisant des économies : fredonoccitanie.com/jevi

**Biophobies**

*Le manque de contact direct avec la nature, aussi appelé "**extinction d'expérience**", peut provoquer des phénomènes de biophobie (ex. peur des araignées, de la boue, de l'herbe, des vers, des oiseaux...) provoquant une **diminution forte de la qualité de vie des individus, de leur santé et de leur bien-être.***
(Zhang et al., 2014)

PLUS LA DIVERSITÉ DE LA NATURE EST GRANDE, PLUS LES BIENFAITS SUR LE BIEN-ÊTRE SONT IMPORTANTS.
*Djernis et al. 2019*



### Pailhes
*Jardins partagés*

À travers ces jardins, l'**équipe municipale** consolide le lien social sur la commune en proposant un espace à tous les citoyen·nes qui voudront s'y inscrire et s'y rencontrer respectueusement.



### Mas d'Azil
*Mare pédagogique vitrée*

Dans le parc d'**Xploria**, un aménagement permet aux visiteurs·teuses d'observer la faune et la flore d'une mare, au dessus de la surface et en dessous. Une véritable immersion !



### Pamiers
*Sentiers botaniques urbains*

Sentier ***Urbaflore***, mis en place par les élèves du Lycée agricole de Pamiers.

Sentiers ***Smartflore***, qui permettent aux visiteur·euses de se laisser guider par une appli mobile.



### Orlu
*Sentiers ludiques et sensoriels*

À la ***Maison des Loups***, un parcours se fait pieds-nus pour inviter à ressentir ce qui nous entoure.



### Lieurac
*Jardin extraordinaire*

Chaque fin d'été, des milliers de personnes viennent de plus en plus nombreuses visiter ce lieu particulier qui réunit des passionné·es de jardins, d'arts et de partages.