7/8

La nature en ville et la santé des riverains



ALPES-MARITIMES
LE DÉPARTEMENT 06

Maîtrise d'ouvrage : **Département des Alpes-Maritimes**
Partenaires : **DREAL PACA, DDTM06**
Lien d'accès direct **››› Atlas des paysages des Alpes-Maritimes**

Les 8 fiches thématiques de l'Atlas des paysages

Fiche n°1

Les risques naturels, un territoire sous tension

Fiche n°2

La biodiversité et les grands équilibres départementaux

Fiche n°3

L'attractivité touristique des paysages et des espaces naturels

Fiche n°4

L'évolution des énergies renouvelables

Fiche n°5

La vie locale dans les villages de montagne

Fiche n°6

L'étalement urbain et la mobilité

Fiche n°7

→ La nature en ville et la santé des riverains

Fiche n°8

L'agriculture et l'autonomie alimentaire du territoire

>>> Consulter les autres fiches thématiques sur le site internet

Fiche n° 7

La nature en ville et la santé des riverains

L'enjeu aujourd'hui

- La nature en ville, une alliée fragile
- Des îlots de fraîcheur aux sols vivants : la nature au service des villes
- La place du végétal dans les paysages urbains

Les questions qui se posent

- Comment mieux adapter les villes aux hausses de températures à venir ?
- Concilier densité urbaine et densité de nature ?
- Comment préserver les jardins privés et la végétation dans les quartiers soumis à une pression foncière croissante ?
- Comment les vallées peuvent-elles jouer un rôle d'îlot de fraîcheur dans les tissus habités du littoral ?
- Enfin, comment retrouver des continuités de nature depuis le cœur de la ville jusqu'aux grands espaces naturels ?

Les pistes d'actions

- Désimperméabiliser les sols pour maintenir des milieux vivants
- Végétaliser la ville de manière stratifiée
- Renforcer les fonctionnalités écologiques des milieux aquatiques
- Développer le concept 3, 30, 300
- Déployer les trames vertes et bleues dans l'espace urbain
- Sensibiliser et impliquer les habitants pour une nature urbaine partagée

Fiche n° 7

La nature en ville et la santé des riverains

L'enjeu aujourd'hui

La nature en ville, une alliée fragile

La nature en ville joue un rôle clé pour la qualité de vie, la santé des habitants et la résilience climatique dans les Alpes-Maritimes. Elle prend des formes variées : parcs structurants (comme le Parc de la Valmasque ou le Jardin Albert 1er à Nice), squares, jardinières, alignements d'arbres, toitures et façades végétalisées, ou encore friches urbaines et cours d'eau (comme le Paillon à Nice ou la Brague à Antibes). Elle est également omniprésente dans les jardins privés, notamment dans les quartiers diffus, ainsi que dans les vallées et vallons obscurs qui entrecoupent les pentes.

Ces espaces offrent des services écosystémiques indispensables : régulation du climat (îlots de fraîcheur), régulation hydrique (désimperméabilisation, infiltration des eaux pluviales), et bien-être (réduction du stress, de la santé mentale).

Pourtant, cette nature urbaine a souvent du mal à trouver sa place. L'espace lui manque d'abord : l'artificialisation des sols la réduise à des surfaces toujours plus restreintes. La densification peut également sacrifier une végétation interstitielle indispensable au bien-être d'un quartier.

Sa présence dépend ensuite d'un entretien et d'une gestion qui font souvent défaut : sans soins réguliers ni véritable pilotage, les espaces végétalisés perdent leurs qualités, et le végétal tend à se retirer des espaces publics. Trouver sa place, pour la nature en ville, suppose donc à la fois de disposer d'un espace suffisant et de bénéficier d'une attention durable.

Des îlots de fraîcheur aux sols vivants : la nature au service des villes

La nature en ville constitue l'une des alliées les plus précieuses des Alpes-Maritimes face au changement climatique et pour la qualité de vie des habitants. Alors que les vagues de chaleur et les sécheresses s'intensifient — à Nice, le nombre de nuits tropicales a été multiplié par cinq entre les années 1960-70 et aujourd'hui, dépassant 90 en 2018, soit l'équivalent de trois mois —, le végétal rend des services irremplaçables : les arbres réduisent les températures de 2 à 5 °C et créent des îlots de fraîcheur ; les sols vivants favorisent l'infiltration des eaux pluviales et limitent les risques d'inondation ; la diversité végétale accueille la faune, épure l'air et apaise, au bénéfice de la santé physique et mentale des populations.

Ces bienfaits se traduisent déjà concrètement sur le territoire. La ville de Nice a requalifié plusieurs axes de la ville — arbres d'alignement, trottoirs élargis, bandes végétalisées continues —, permettant de retrouver des sols perméables. La Coulée Verte du Paillon, parc linéaire de plus de huit hectares installé sur le fleuve recouvert, prolonge le dialogue entre la ville et sa rivière. À Cagnes-sur-Mer, la renaturation de la Cagne a redonné vie à un tronçon artificialisé, doublé sa section hydraulique et reconstitué des habitats pour les espèces locales. À Cannes, l'élargissement de la Frayère concilie sécurité face à la crue centennale et renforcement de la biodiversité.Enfin, les berges de la Siagne réaménagées à Mandelieu accueillent promenades et milieux plus favorables à la faune et à la flore.

Pourtant, trop souvent, la réalité du terrain montre que les conditions de la mise en œuvre de cette nature en ville ne sont pas réunies. Les arbres restent fréquemment



Densité végétale dans les pentes de Menton.



Rue récemment requalifiée et plantée à Nice.

isolés dans le bitume, traités comme des éléments décoratifs plutôt que comme des composantes vivantes d'un écosystème, lorsque leur plantation n'est pas contrainte par les réseaux souterrains, la pauvreté des sols ou le coût de l'entretien. La flore arbustive et herbacée, pourtant essentielle à la biodiversité, à la régulation hydrique et à la résilience des sols, demeure peu présente. Les sols, imperméabilisés par l'asphalte et le béton ou tassés par le piétinement et les travaux répétés, perdent leur capacité d'infiltration et leur vie biologique, ce qui aggrave les îlots de chaleur et appauvrit la qualité écologique des espaces urbains. Les cours d'eau urbains subissent quant à eux des pollutions diffuses. Faire toute sa place à la nature en ville suppose donc de réunir des conditions exigeantes : des sols perméables, fertiles et continus, un entretien régulier et une gestion partagée entre les acteurs du territoire.

La place du végétal dans les paysages urbains

La végétalisation des villes reste inégale suivant les localités. Dans le Pays Niçois, la végétation des jardins privés donne aux collines des allures de ville-jardin, mais cette trame végétale peut être malmenée avec la densification des constructions : coupe d'arbres, suppression d'espaces jardinés ou imperméabilisation des sols au profit du bâti réduisent la place de la nature. Les silhouettes végétales qui dominent les habitations finissent par être impacter par la hauteur des immeubles collectifs. Garder une attention sur celle-ci constitue un gage de préservation identitaire.

Des initiatives locales montrent la voie. Le CEN PACA accompagne les communes dans la réalisation d'Atlas de la biodiversité urbaine pour améliorer la connaissance des espèces et mettre en place des plans d'action. La végétalisation du tramway de Nice illustre également comment mieux intégrer la nature dans les grands projets urbains.

Les questions qui se posent

- **Comment mieux adapter les villes aux hausses de températures à venir ?**
- **Concilier densité urbaine et densité de nature ?**
- **Comment préserver les jardins privés et la végétation dans les quartiers soumis à une pression foncière croissante ?**
- **Comment les vallées peuvent-elles jouer un rôle d'îlot de fraîcheur dans les tissus habités du littoral ?**
- **Enfin, comment retrouver des continuités de nature depuis le cœur de la ville jusqu'aux grands espaces naturels ?**

La nature en ville et la santé des riverains

Les pistes d'actions

Désimperméabiliser les sols pour maintenir des milieux vivants

Pour que la ville maintienne sa capacité à absorber l'eau et à abriter la vie, il est utile de réduire les surfaces minéralisées. Cela passe par la limitation des revêtements imperméables (bitume, béton) sur les parkings, les cours d'immeubles ou les places publiques, au profit de matériaux perméables comme les graviers, les stabilisés drainants ou les revêtements végétalisés. En développant la perméabilité des sols, on permet à l'eau de pluie de s'infiltrer naturellement, limitant ainsi les risques d'inondation et de ruissellement. Parallèlement, réintroduire de la terre végétale et des substrats riches en matière organique concourt au retour d'une faune et d'une flore locale, transformant des espaces inertes en écosystèmes actifs. Les projets de renaturation des sols, comme la désimperméabilisation des cours d'école ou des places de quartier, devraient être plus systématiquement intégrés aux politiques d'aménagement.

Végétaliser la ville de manière stratifiée

La végétalisation urbaine ne se limite pas à la plantation d'arbres : elle peut aussi s'appuyer sur une diversité de strates végétales pour recréer des milieux complexes et résilients. Les arbres, choisis parmi des espèces adaptées au climat méditerranéen, structurent l'espace, ombragent les rues et rafraîchissent l'air en période estivale. Les arbustes, en haies ou en massifs, offrent des habitats pour les oiseaux et les insectes pollinisateurs, tandis que les plantes herbacées (prairies fleuries, vivaces) enrichissent la biodiversité et embellissent les espaces publics. L'ensemble des trois strates végétales créent un écosystème hydrique capable de capter l'humidité et de rafraîchir les températures urbaines. Pour aller plus loin, les toitures végétalisées permettent de réintroduire du végétal dans des zones très minéralisées, en diminuant la température des immeubles et en captant les excès d'eau lors des grandes pluies automnales. De leurs côtés, les jardins partagés ou les espaces de nature spontanée (friches, talus) provoquent la reconquête écologique tout en créant du lien social. L'enjeu est de créer un maillage végétal dense, où chaque quartier dispose de son propre écosystème, adapté à ses spécificités, pour améliorer le cadre de vie et lutter contre les îlots de chaleur.

Renforcer les fonctionnalités écologiques des milieux aquatiques

Les cours d'eau, les sources et les zones humides urbaines, souvent canalisés ou enterrés, peuvent être requalifiés pour retrouver leurs fonctionnalités naturelles. Cela implique d'être attentif à la naturalité des berges, de conserver les lits des ruisseaux, leurs méandres et de préserver les zones inondables pour une meilleure gestion des eaux pluviales et favoriser l'autoépuration. La création de mares, de bassins de rétention végétalisés ou de nouveaux points d'eau est à encourager pour la faune (amphibiens, libellules) et la flore (plantes hygrophiles). Enfin, limiter les obstacles (busages, canaux bétonnés) est important pour la continuité écologique et permettre la libre circulation des espèces, tout en réduisant les risques de crues soudaines. Ces actions contribuent à rendre la ville plus résiliente face aux changements climatiques et à améliorer la qualité de l'eau.



Rue jardinée dans le cœur historique de Mougins.

La nature en ville et la santé des riverains

Développer le concept 3, 30, 300

Règle urbanistique et paysagère développée par le Council of European Landscape Architecture (CELA) pour améliorer la qualité de vie en ville en intégrant la nature de manière équilibrée et accessible à tous les habitants, elle repose sur trois échelles complémentaires pour garantir une proximité avec le végétal et renforcer la résilience urbaine :

3 arbres visibles depuis chaque fenêtre

L'objectif serait que chaque habitant puisse voir au moins trois arbres depuis son lieu de vie (logement, lieu de travail). Cette présence visuelle du végétal permet de réduire le stress, d'améliorer le bien-être mental et de créer un lien quotidien avec la nature. Les arbres jouent également un rôle climatique (rafraîchissement, filtration de l'air) et écologique (habitat pour la faune). Dans les quartiers denses ou minéralisés, cette règle incite à planter des arbres d'alignement, à végétaliser les cours intérieures ou à créer des perspectives végétales depuis les logements.

30 m² d'espaces verts par habitant

Chaque habitant doit bénéficier de 30 m² d'espaces verts dans son quartier immédiat. Ces espaces pourraient prendre la forme de squares, de jardins partagés, de places végétalisées ou de petits parcs. Cette proximité permet de favoriser les usages quotidiens (promenade, détente, jeux pour les enfants) et de limiter la dépendance à la voiture pour à la nature. Elle contribuerait également à atténuer les îlots de chaleur et à améliorer la qualité de l'air.

300 mètres pour accéder à un espace vert

Enfin, aucun habitant ne devrait selon ces principes, se trouver à plus de 300m d'un grand espace vert (parc, forêt urbaine, vallée, etc.). Cette accessibilité garantit que la nature ne soit pas réservée à certains quartiers, mais partagée par tous. Elle permet également de connecter les habitants à des écosystèmes plus vastes, favorisant ainsi la biodiversité et offrant des lieux de détente, de sport ou de rencontre à l'échelle du territoire.

Le concept « 3-30-300 » propose un cadre de réflexion visant à renforcer la place du végétal dans les espaces urbains. En favorisant une présence de la nature à différentes échelles, il contribue à améliorer la qualité du cadre de vie et peut constituer un repère utile pour accompagner l'évolution des villes littorales dans un équilibre entre densification et qualité paysagère.

La nature en ville et la santé des riverains

Déployer les trames vertes et bleues dans l'espace urbain

La nature urbaine n'a pas vocation à rester un archipel d'îlots isolés. Des continuités écologiques peuvent relier les espaces verts entre eux, et ouvrir la ville vers les grands espaces naturels qui l'entourent : forêts, cours d'eau et espaces agricoles. Les trames vertes et bleues offrent précisément ce cadre, en dessinant des corridors où les espèces circulent, se nourrissent et se reproduisent librement.De nombreuses opportunités s'offrent à cet égard : les abords d'infrastructures, routes, voies ferrées, friches industrielles, peuvent devenir des passerelles pour la faune. De même, les espaces naturels existants, tels que les vallons, les collines et les zones boisées, gagnent à être préservés et à être intégrés comme des éléments structurants dans les projets d'aménagement : ils deviennent alors le support d'un équilibre durable entre urbanisation et biodiversité.

Grâce à ces continuités, la ville peut devenir un territoire véritablement vivant, où la nature s'étend et s'épanouit dans l'ensemble de l'espace urbain, au bénéfice de tous les habitants.

Sensibiliser et impliquer les habitants pour une nature urbaine partagée

La pérennité des actions en faveur de la nature en ville repose en grande partie sur l'adhésion et l'implication des habitants. Il est important de mener des campagnes de sensibilisation pour mettre en lumière les bénéfices de la nature urbaine : de la santé (réduction du stress, qualité de l'air), atténuation des effets du changement climatique (îlots de fraîcheur, gestion des eaux pluviales) et enrichissement de la biodiversité. Impliquer les citoyens dans la gestion et l'entretien des espaces verts, via des jardins partagés, des plantations collaboratives ou des programmes de sciences participatives (inventaires naturalistes, suivi de la qualité de l'environnement, observatoires locaux), permet de créer un sentiment d'appropriation et de responsabilité collective. Enfin, éduquer dès l'école à la connaissance des écosystèmes locaux, aux bonnes pratiques (zéro pesticide, gestion raisonnée de l'eau, compostage) et à l'importance de la préservation de la nature permet de faire émerger une culture écologique durable. L'objectif est de faire de la nature un bien commun, partagé, protégé et valorisé par ses habitants.

Verbatims

*« La présence, la vue d'un peu de végétation, arbres ou jardins en ville suffit souvent à **satisfaire le désir de nature**. »*

*« C'est **le sol** qui capte le plus de carbone. »*

*« La **régulation du climat** (îlots de chaleur) et de la régulation de l'eau (imperméabilisation des sols) devraient être privilégiées. »*

*« Les rues végétalisées : la suppression de voie de circulation a permis l'installation massive de la végétation. Cela offre un vrai **confort hydrique en été**. »*

*« Toutes les métropoles sont sur les chiffres, sur des plans à x million d'arbres. Mais c'est les reprises qui comptent. Il faudrait traiter le végétal pour le **qualitatif et non pas dans le quantitatif** : recréer un milieu, augmenter la superficie d'ombrage, etc. »*

*« Dans un projet d'aménagement plus global, **l'arbre n'est pas qu'un élément esthétique**. Le changement climatique est une chance de ce point de vue. Le sol prend des lettres de noblesse. »*

*« Nice s'est beaucoup végétalisé depuis 2015, c'est **une locomotive pour les autres villes**. La gestion, c'est une question de priorité des moyens communaux. »*

ALPES-MARITIMES
LE DÉPARTEMENT 06

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Maîtrise d'ouvrage : **Département des Alpes-Maritimes**

Partenaires : **DREAL PACA, DDTM06**

Réalisation : **Agence Folléa-Gautier paysagistes-urbanistes + IKUKI, 2026**

Lien d'accès direct **››› Atlas des paysages des Alpes-Maritimes**