

INTA INVITATION LECTURE SERIES 2025
URBAN HEALTH CULTURE OF THE FUTURE reg:contact@inta-aivm.org

**Santé mentale des villes,
solitude et environnement urbain**

- **Comment des infrastructures de mobilité urbaine saines peuvent guérir les villes malades : expériences mondiales récentes**

Etienne Lhomet, Directeur DVDH

- **Promouvoir la santé mentale dans les villes grâce aux lieux de rencontre**

Léa Portier, associée, et Tamara Yazigi, architecte urbaniste, Récipro-Cité

URBAN HEALTH CULTURE OF THE FUTURE

Santé mentale des villes, solitude et environnement urbain

Date : 20 mars 2025. De 16 à h à 17h

-oOo-

L'association INTA, a décidé pour les deux années 2025 et 2026 de se concentrer sur **la culture de la santé urbaine** et d'attirer l'attention de la communauté des professionnels travaillant dans domaine des projets urbains. Le plan d'action qui a été adopté pour atteindre cet objectif, comprend l'organisation d'une série de trois conférences sur la culture de la santé urbaine.

La première conférence sur le thème « **Qu'est-ce que la culture de la santé urbaine ?** » a réuni Christer Larsson, ancien directeur de l'urbanisme à Malmö et John Pløger professeur émérite des universités de Kristiansand et d'Oslo et spécialiste de la sociologie urbaine.

La deuxième conférence du 20 mars 2025 de 16h à 17h était organisée sur le thème « **Santé mentale des villes, solitude et environnement urbain** ».

Elle a réuni deux intervenants : **Étienne Lhomet, directeur de DVDH**, cabinet de conseil français spécialisé en mobilité durable, et **Léa Portier, associée** et **Tamara Yazigi de Récipro-Cité**, entreprise française spécialisée dans la conception et la mise en œuvre de projets d'hébergement partagé.

- Introduction et présentation des deux intervenants par **Helle Juul, présidente de l'INTA**.

- Intervention de Étienne Lhomet : Comment des infrastructures de mobilité urbaine performantes reconnectent les individus : expériences récentes à travers le monde.
- Intervention de Léa Portier : Comment des projets d'hébergement partagé revitalisent les liens sociaux : l'expérience de Récipro-cité.

-oOo-

Comment des infrastructures de mobilité urbaine efficaces reconnectent les populations : expériences récentes à travers le monde

Étienne Lhomet, Directeur de DVDH, France

Diapositives : Une vision systémique des villes



Les villes sont des organismes vivants, et nous en sommes les cellules. Nous naissons, nous vivons, nous disparaissions, tandis que les villes demeurent, évoluant lentement au fil des décennies et des siècles.

L'idée des villes comme entités vivantes n'est pas nouvelle : les urbanistes étudient depuis longtemps ce que l'on appelle le **métabolisme urbain**, c'est-à-dire la manière dont les villes consomment des ressources (eau, alimentation, matières premières, artisanat) et de l'énergie, tout en produisant des déchets liquides, solides et du CO₂.

Depuis des années, la relation entre les villes et leur environnement naturel fait également l'objet d'études approfondies. Mais il est intéressant d'aller plus loin en explorant la **psychologie des villes** et en analysant les valeurs pérennes qui les définissent.

Diapositives : La psychologie des villes



Certaines villes sont entièrement tournées vers le commerce, d'autres privilégient la solidarité urbaine. Certaines sont des centres intellectuels, tandis que d'autres offrent un cadre de vie agréable.

Certaines sont mélancoliques, certaines cachent des secrets qu'elles préfèrent oublier, d'autres sont transparentes et ouvertes. Les habitants vont et viennent, mais l'essence d'une ville demeure.

Tout comme les individus, certaines villes souffrent de troubles psychologiques. Certaines sont mégalomanes, d'autres cruelles ou violentes. Et quand une ville souffre, ses habitants souffrent également.

Mais il y a une bonne nouvelle : tout comme les êtres humains, les villes peuvent être soignées !

Diapositives : Comment des projets de mobilité bien conçus peuvent soigner les villes

Les ingénieurs en transport urbain peuvent aussi être des guérisseurs de villes. Les gouvernements locaux font généralement appel à eux lorsque les villes souffrent d'une congestion extrême, voire d'une **thrombose urbaine**, où les véhicules sont immobilisés pendant des heures, paralysant l'activité quotidienne.

Certains urbanistes, comme le célèbre **Jaime Lerner à Curitiba**, au Brésil, pratiquent une **acupuncture urbaine**, combinant intelligemment planification urbaine et infrastructures de transport pour résoudre ces problèmes de mobilité.

Cependant, la plupart des ingénieurs en transport se concentrent encore principalement sur les infrastructures : au XX^e siècle, les autoroutes dominaient ; aujourd'hui, l'accent est mis sur les transports publics et les pistes cyclables. Ces solutions sont positives, mais, à l'instar des interventions chirurgicales, elles ne traitent souvent que les symptômes sans s'attaquer aux causes profondes des dysfonctionnements urbains.

Une approche holistique – comparable à la médecine humaine – est essentielle. Qui sont les personnes qui se déplacent quotidiennement ? Sont-elles aisées, issues de la classe moyenne ou en situation de précarité ? Sont-elles des femmes ou des hommes ? Des enfants, des adultes, des personnes âgées ? Pourquoi se déplacent-elles : pour travailler, étudier, s'occuper de leurs proches ? Ont-elles une vie sereine ou font-elles face à de nombreuses difficultés ?

Comprendre les habitants et leurs besoins est fondamental pour concevoir des projets de transport efficaces et adaptés. Et inversement, la mise en place de projets de mobilité bien pensés peut transformer les mentalités et, in fine, soigner les villes.

Passons maintenant à des exemples concrets.

Diapositives : Medellín – De l'ultraviolence à la réconciliation joyeuse



Au début des années 1990, Medellín était tristement célèbre comme la ville de Pablo Escobar, un territoire dominé par les cartels de la drogue, les enlèvements et la violence des guérillas marxistes. Pourtant, en seulement deux décennies, Medellín a connu une transformation radicale – un phénomène que les habitants eux-mêmes appellent **la culture du métro**.

Le tournant s'est produit avec la décision de construire une ligne de métro dans la vallée et des téléphériques reliant les quartiers populaires situés sur les pentes escarpées des montagnes environnantes. Mais ce projet d'infrastructure ne s'est pas limité à la mobilité. Il a été accompagné de :

1. Équipements urbains (espaces publics, bibliothèques, crèches).
2. Programmes sociaux (alphabétisation, autonomisation des femmes, etc.).

Les effets ont été immédiats : la culture urbaine a changé rapidement. Là où les communautés locales se méfiaient autrefois les unes des autres, un processus de réconciliation s'est enclenché, y compris avec d'anciens guérilleros. Là où régnaient la peur, la haine et l'isolement, la culture, la communication et le bien-être ont prospéré.

Diapositives : Bordeaux – De la nostalgie endormie à une économie écologique dynamique



Bordeaux est mondialement connue pour ses vins, mais elle fut aussi un port majeur de la traite négrière et du commerce colonial. Au début des années 1990, la ville était sombre et nostalgique, enfermée dans un passé riche mais peu glorieux.

Une décision audacieuse a été prise :

- Bannir les voitures du centre-ville.
- Développer un vaste réseau de tramways.

- Encourager la pratique du vélo.

Ces choix ont profondément transformé la ville et l'état d'esprit de ses habitants. La Garonne, autrefois coupée du tissu urbain, a été reconnectée grâce à l'aménagement de parcs et d'espaces publics le long de ses rives. Les quartiers populaires, souvent habités par des populations immigrées, ont été reliés directement au centre-ville prospère. Dans le même temps, de nouveaux pôles économiques ont émergé : industries créatives, startups technologiques, universités, centres de recherche scientifique...

Bordeaux est l'exemple parfait d'une ville malade qui a été soignée – et dont les habitants ont retrouvé leur lien avec la nature et entre eux.



Autres études de cas : Rabat, Rio de Janeiro, Paris

D'autres villes ont suivi des trajectoires similaires, en utilisant des projets de mobilité comme moteur d'une transformation sociale et économique plus large.

Diapositives : Les villes européennes font face à des défis, mais elles ont appris à offrir un cadre de vie harmonieux

Les villes peuvent être malades, pour de nombreuses raisons : catastrophes naturelles, inégalités sociales, instabilité politique. Lorsqu'une ville souffre, ses habitants se retrouvent isolés, la solidarité s'effrite, la vie semble dénuée de sens.

Mais les villes européennes ont su, au fil des siècles, surmonter ces crises. Elles ont appris à préserver le bien-être et la cohésion sociale.

Les villes peuvent être soignées.

-oOo-

Favoriser la santé mentale en ville grâce aux lieux de rencontre

Lea Portier, Tamara Yazigi - Réciprocite, France

Tamara Yazigi, Architecte et Urbaniste, Récipro-Cité, France

Introduction



Diapositive 28 - Nous vivons dans un monde en perpétuelle évolution, où les villes, bien qu'elles offrent des opportunités et une richesse culturelle, deviennent également des lieux de défis sociaux et psychologiques majeurs. La santé mentale est aujourd'hui une préoccupation essentielle, et il est évident que des problématiques telles que l'isolement, l'anxiété et la dépression sont en augmentation.

La manière dont nous concevons nos villes joue un rôle clé dans ce contexte. L'urbanisme, le logement, les espaces publics et la façon dont ils favorisent ou entravent les interactions sociales ont un impact direct sur la santé mentale des habitants. Le besoin de créer et de promouvoir des lieux de rencontre et de "**faire ensemble**" devient de plus en plus pressant. Si

l'isolement peut fragiliser les individus, à l'inverse, des espaces urbains bien pensés peuvent être une véritable ressource protectrice.

Aujourd'hui, je souhaite explorer avec vous les tendances préoccupantes que nous observons en matière de santé mentale dans les villes et montrer comment la conception des espaces de vie peut constituer une solution efficace et durable.

Pour commencer, je vais vous présenter le travail réalisé au quotidien par Récipro-Cité .

Diapositive 29 - Récipro-Cité est une petite entreprise créée en 2011 pour accompagner les acteurs de la ville et du logement dans la conception et la mise en œuvre de territoires



favorisant réellement les liens sociaux.

Diapositive 30 - Au fil des années, Récipro-Cité a développé plusieurs domaines d'expertise afin de répondre aux besoins émergents :

- **Nous réalisons des études et jouons un rôle de conseil** auprès des acteurs de la construction de logements et des quartiers.
- **Nous veillons à l'implication des futurs habitants** dans les projets, qu'il s'agisse d'une petite résidence ou d'un aménagement urbain à grande échelle. Ce processus, connu sous le nom de *« assistance à maîtrise d'usage »*, garantit que les habitants soient pleinement intégrés à la conception des projets. Ils sont les premiers experts de leur environnement, et notre rôle est de faire en sorte que leurs contributions soient prises en compte par les concepteurs.
- **Dans les projets intergénérationnels**, qui sont au cœur de notre expertise, nous déployons un professionnel chargé de créer du lien et d'animer la dynamique collective au quotidien.
- Nous gérons également des espaces communs dans les quartiers, appelés *tiers-lieux*, qui prennent des formes variées et s'adaptent aux besoins des habitants.
- Enfin, **nous formons les promoteurs immobiliers**, en leur fournissant des outils pour concevoir des espaces favorisant la création de liens humains.



Diapositive 31 - Aujourd'hui, après 14 ans d'expérience, nous accompagnons 40 projets différents, représentant plus de 4 000 logements. Actuellement, environ 30 collaborateurs travaillent directement sur le terrain, au sein des projets d'habitat.

1. Constat : Une santé mentale fragilisée, un isolement croissant

Diapositive 32 - Dans les grandes villes, les problèmes de santé mentale sont en augmentation. Le stress, la pression professionnelle, la densité urbaine et la précarité en sont souvent les causes. Mais un facteur supplémentaire, aggravant, a joué un rôle considérable ces dernières années : la crise du COVID-19.

Les confinements successifs ont été une épreuve pour tous, et ils ont particulièrement affecté deux catégories de population : les jeunes et les personnes âgées.

- **Chez les jeunes**, le sentiment de solitude a explosé. Selon une étude de la Fondation de France, 62 % des 18-24 ans déclarent s'être sentis seuls régulièrement depuis la pandémie. La fermeture des universités, la disparition des interactions sociales spontanées et l'augmentation de l'usage des écrans ont contribué à une hausse de la dépression et des idées suicidaires dans cette tranche d'âge.



- **Chez les seniors**, l'isolement s'est aggravé avec la limitation des visites et la peur du virus. Le dernier baromètre des Petits Frères des Pauvres indique que 530 000 personnes âgées en France vivent dans une situation de "mort sociale", c'est-à-dire sans aucun lien régulier avec leur entourage ou la société. Par ailleurs, au-delà de la crise sanitaire, nous assistons à une diminution progressive des lieux de socialisation gratuits. Les cafés, les bibliothèques et les centres communautaires disparaissent ou deviennent payants, excluant de fait les populations les plus précaires. Les espaces publics sont trop souvent pensés de manière fonctionnaliste, sans prise en compte des besoins sociaux et psychologiques des citoyens.

2. Les conséquences de l'isolement social

Diapositive 34 - Cet isolement social entraîne des conséquences dramatiques, à la fois sur le plan individuel et collectif.

Cela affecte l'état général de la personne en contribuant, entre autres, au renoncement aux soins, à une alimentation moins équilibrée et à la non-utilisation des droits sociaux...

À l'échelle individuelle

- L'isolement accroît les troubles anxieux et dépressifs.
- Il est un facteur de risque pour la détérioration cognitive chez les personnes âgées.
- Il a un impact physique : les personnes isolées ont un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée.

À l'échelle sociétale

- L'isolement a un coût élevé pour les systèmes de santé. L'augmentation des troubles psychiques entraîne une hausse des consultations, des hospitalisations et des prescriptions médicamenteuses.
- Il affaiblit la cohésion sociale et renforce les inégalités.

3. L'urbanisme et la création d'espaces propices au lien social



Diapositive 35 - Pour contrer ces phénomènes, il est primordial de repenser nos villes et nos espaces publics en les rendant plus propices aux rencontres et aux interactions sociales. Cela peut passer par :

- **Des espaces publics accessibles et inclusifs** : Des espaces publics aménagés, non genrés et favorisant la conversation, des espaces de jeux pour les enfants, des équipements et des aménagements visant à favoriser des activités collectives en plein air (terrain de sport, pétanque, barbecue, tables de pique-nique...).
- **Des lieux partagés en pied d'immeuble** : Ces espaces, tels que des salles communes polyvalentes, des cuisines collectives ou des jardins partagés, jouent un rôle clé dans la vie de quartier.

Diapositive 37 - À titre d'exemple, Récipro-Cité accompagne plus d'une trentaine de résidences intergénérationnelles en France et autant d'espaces partagés, les **Maisons des Projets**, favorisant la rencontre et le bien-être des résidents, mais aussi des riverains qui participent aux activités régulières.

Diapositive 38 - Ces résidences ont en commun trois éléments essentiels : l'architecture de l'ensemble du projet de logement (intergénérationnel mais non stigmatisant), l'animation de

la vie quotidienne par une personne présente sur place, au moins au début du projet social, et la configuration des espaces communs, qui peuvent être facilement appropriés par les résidents.

Diapositive 39 - Nous avons mené une mesure d'impact social auprès de centaines de bénéficiaires et voici ce qui en ressort :

- Se sentir entouré : 81% des bénéficiaires ont l'impression d'être plutôt entouré
- Faire partie d'un groupe : 65% des bénéficiaires ont le sentiment de faire partie d'un groupe
- Se sentir reconnu : 62% des bénéficiaires ont le sentiment d'apporter quelque chose de positif à la vie de la résidence ou du quartier.

4. Le rôle des professionnels et de la médiation urbaine

Diapositive 40 - Mais notre retour d'expérience nous démontre que la création de ces espaces ne suffit pas : ils doivent être conçus, animés et accompagnés par des professionnels formés.



En amont des projets, les urbanistes et architectes doivent intégrer les enjeux de santé mentale dans la conception des espaces. L'urbanisme transitoire, qui favorise des interventions temporaires pour tester l'usage des espaces (ex : espace de friche urbaine dédié) permet d'évaluer l'intérêt des habitants et l'impact potentiel sur le territoire.

Des espaces dédiés à la participation doivent être pensés « par » et « pour » les futurs usagers. Pour cela, il convient de systématiquement les associer dès les phases de conception à travers des questionnaires, des entretiens individuels et/ou des ateliers d'intelligence collective pour identifier leurs envies et besoins.

Enfin, les animateurs sociaux et médiateurs ont un rôle clé à jouer dans l'impact positif de ces espaces de socialisation :

- En impulsant la dynamique collective à la livraison
- En offrant un cadre sécurisé et bienveillant favorisant le volet inclusif
- En assurant un rôle de médiation en cas de conflit
- En repérant les situations de détresse et en accompagnant les plus fragiles vers des structures spécialisées

Il est évident que les collectivités et les pouvoirs publics ont un rôle clé à jouer en soutenant ces initiatives et en finançant des dispositifs adaptés aux besoins locaux.

Conclusion

Diapositive 42 - Lutter contre l'isolement et favoriser la santé mentale en ville passe par un urbanisme repensé et la création d'espaces propices aux rencontres. La ville doit être un lieu de vie et non une source de stress et de solitude. Il est urgent d'agir pour rendre nos espaces urbains plus humains et inclusifs. À travers des initiatives concrètes, nous pouvons transformer nos espaces publics en lieux de bien-être et de cohésion sociale, où chacun trouve sa place et peut s'épanouir. C'est en pensant la ville comme un espace de rencontre et de partage que nous construirons un avenir plus solidaire et plus sain pour tous.