



ETUDE SUISSE: POUR DES ESPACES EXTÉRIEURS ADAPTÉS AUX SENIORS ET AU CHANGEMENT CLIMATIQUE

Vivre longtemps en bonne santé commence par notre environnement

Lorsqu'on parle de vivre longtemps en bonne santé, on pense souvent à l'importance de l'activité physique, d'une alimentation équilibrée ou de soins médicaux adaptés. Pourtant, notre environnement influence également la manière dont nous organisons notre quotidien. Existe-t-il des cheminements sécurisés ? Des bancs pour se reposer ? Des lieux de rencontre ? Des espaces végétalisés qui incitent à passer du temps dehors ?

Cette question revêt une importance particulière dans les résidences seniors et les établissements médicaux sociaux (EMS). L'aménagement des espaces intérieurs et extérieurs peut encourager les résident.es à bouger, entretenir des relations sociales et participer avec autonomie à la vie quotidienne.

Le projet interdisciplinaire « HealthyAge Environments » étudie comment des espaces végétalisés adaptés aux seniors et aux enjeux climatiques peuvent contribuer à créer des milieux de

vie favorables à la santé. Sur la base d'enquêtes, d'entretiens, de sondages et d'ateliers, des propositions concrètes ont été développées.

A quoi ressemblent des environnements propices à une longue vie active ?

Un environnement qui soutient une longue vie en bonne santé et en autonomie possède des cheminements de mobilité douce sûrs et accessibles, des assises adaptées, des possibilités de bouger, des endroits de rencontre

et des espaces proches de la nature. Le projet « HealthyAge Environments » applique concrètement cette idée aux résidences seniors et EMS. Au cœur de la réflexion : comment aménager des espaces végétalisés qui répondent aux besoins des personnes tout en étant adapté au changement climatique et améliorant la biodiversité ? Car l'environnement peut faciliter ou compliquer les habitudes. Un sentier de promenade qui invite à la découverte incite davantage à bouger, un banc permet une pause, et une place bien conçue favorise les rencontres. Pour les seniors, ces éléments appa-

remment modestes peuvent être déterminants pour se déplacer de façon autonome et sécurisée au quotidien.



Comment les espaces végétalisés profitent-ils simultanément aux individus et à l'environnement ?

La nature sollicite nos sens : plantes, parfums, couleurs et sons créent des expériences sensorielles variées et contribuent au bien-être. Les espaces végétalisés encouragent l'activité, par exemple lors de la plantation, de l'entretien ou de la récolte. Ces activités vont au-delà du simple loisir. Lorsque des seniors participent à l'aménagement de leur milieu de vie, cela renforce leur sentiment d'efficacité personnelle et leur autonomie. Ils constatent qu'ils peuvent agir et façonner activement leur quotidien. Un potager surélevé peut inviter au jardinage collectif, un coin ombragé crée un espace de détente et de sociabilité. Des plantes familières peuvent réveiller des souvenirs et stimuler des échanges sur son histoire personnelle.

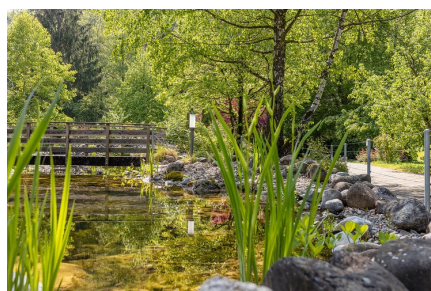
Des espaces végétalisés bien aménagés sont également précieux pour les personnes souffrant de maladies de mémoire. Des cheminements clairement identifiables et des zones protégées facilitent l'orientation et permettent de se déplacer de manière autonome dehors. Le risque de chute doit être pris en compte lors de la planification de l'espace.

Le personnel de l'institution peut également bénéficier d'environnements proches de la nature. Les espaces vé-

gétalisés offrent des possibilités de détente et de retrait. Les arbres apportent de l'ombre les jours de forte chaleur et peuvent réduire l'effet d'îlot de chaleur. Ces espaces favorisent également le climat et la biodiversité : plantations avec des espèces indigènes, nichoirs et hôtels à insectes créent des habitats pour la faune. La récupération des eaux pluviales préserve une ressource précieuse qu'est l'eau.

Quels obstacles rencontrent les résidences seniors et EMS lors de la mise en œuvre de tels projets ?

L'intérêt des institutions pour des aménagements extérieurs de qualité est là. Plusieurs défis subsistent cependant : le temps et le personnel pour l'entretien des espaces verts font défaut. S'ajoutent les coûts d'investissement et de maintenance, les questions de sécurité, les contraintes administratives et parfois l'absence de soutien en matière de planification. Les résultats du projet montrent combien la collaboration entre différents services est essentielle pour la mise en œuvre. Des personnes issues du domaine des soins, de l'animation, de l'entretien et la direction doivent réfléchir ensemble avec des spécialistes en architecture du paysage, en urbanisme et en activité physique à ce qui est possible et pertinent sur place. L'espace végétalisé doit être non seulement attractif mais aussi adapté à la réalité quotidienne. L'essentiel est que l'aménagement corresponde aux besoins des résident.es, aux capacités de l'institution et aux contraintes de l'espace.



Un espace végétalisé doit-il être parfaitement planifié dès le départ ?

Non. De petites modifications peuvent faire la différence : un bac surélevé, de grands pots, un coin ombragé ou un espace que les résident.es peuvent aménager eux-mêmes. La participation est particulièrement importante. Que souhaitent les résident.es ? Où veulent-ils s'asseoir ? Quelles plantes connaissent-ils de leur activité antérieure ? Et quelles activités aimeraient-ils faire dehors ? Lorsque des personnes participent à l'aménagement de leur environnement, elles créent un espace mieux adapté à leurs besoins. La participation renforce également le sentiment de pouvoir agir. La végétalisation peut ainsi se développer progressivement, même avec des solutions simples et économiques.

Quelles implications pratiques ?

Un espace végétalisé est bien plus qu'un aménagement extérieur esthétique. L'environnement fait partie intégrante de la promotion de la santé. Des milieux de vie bien aménagés soutiennent l'activité physique, les rencontres et l'autodétermination. Ils contribuent à l'adaptation climatique et à préserver des habitats pour la flore et la faune. Il ne s'agit donc pas de créer des aménagements de grande taille ou parfaits sur le plan esthétique. L'essentiel est d'aménager des espaces que les gens aiment utiliser, qui correspondent à leur quotidien et leur donnent des possibilités d'être actifs, de rencontrer autrui et de préserver leur lien avec la nature.

Informations complémentaires :
[Document des résultats « HealthyAge Environments »](#)

Image: ©Stiftung Solina

