

La nature en milieu urbain : les bienfaits des espaces verts

Un refuge de nature pour tous

Au parc de la Reine, en plein cœur de Tournai, entre le chant des oiseaux et le bruissement des feuilles, une chose frappe immédiatement : la diversité des activités. D'un côté, des enfants s'amuse sur les structures de jeux, insouciant, criant leur joie. De l'autre, un adulte lit paisiblement sur un banc, casque sur les oreilles. Plus loin, un chien s'ébat en liberté dans une zone dégagée pendant que son maître discute avec un autre promeneur.

Ces scènes de vie ordinaire sont pourtant profondément révélatrices. Les espaces verts offrent à chacun un espace à soi, une échappatoire. Dans une ville où le bruit, la densité et le stress sont omniprésents, ces lieux apportent une forme de calme rare. Ils permettent une pause, un recentrage, un contact simple et direct avec la nature.

Une nature discrète mais essentielle

Il suffit de quelques minutes d'observation pour remarquer que la nature, ici, reprend discrètement ses droits. Sur les bords d'un étang, quelques canards glissent paisiblement, rappelant que la faune peut s'épanouir à deux pas de la circulation. Au détour d'un chemin, une structure en bois attire le regard : un hôtel à insectes.



Canards posés au bord de l'étang du Parc de la Reine (Tournai). © Lise Telliet

On y trouve des structures en bois, des briques creuses, de petites cages en bois, des coquilles vides... autant de matériaux qui offrent des abris aux abeilles solitaires, aux coccinelles, aux chrysope

et à bien d'autres insectes discrets mais indispensables à l'équilibre des écosystèmes.

Ces dispositifs ne sont pas décoratifs : ils participent à la survie de nombreuses espèces, souvent menacées par l'urbanisation massive. En laissant une place à cette micro-faune, les espaces verts urbains deviennent des refuges indispensables pour la biodiversité. Une biodiversité qui, en retour, joue un rôle majeur dans la pollinisation, la régénération des sols, et même la régulation des nuisibles.



Hôtel à insectes installé au Parc de la Reine (Tournai).
© Lise Telliet

Un impact positif sur la santé mentale et physique

L'un des apports les plus marquants des espaces verts concerne sans doute la santé mentale. Passer du temps dans la nature, même en milieu urbain, réduit le stress, améliore l'humeur, et peut même diminuer les symptômes de certaines pathologies mentales comme l'anxiété ou la dépression.

De nombreuses études ont d'ailleurs montré que les citadins vivant à proximité d'un espace vert dorment mieux, sont plus actifs physiquement, et se sentent globalement plus heureux. Marcher, respirer un air plus pur, contempler la nature — ce sont des actes simples mais essentiels pour notre équilibre.



Étang au cœur de l'espace vert du Parc de la Reine (Tournai). © Lise Telliet

Une réponse concrète aux enjeux écologiques

Planter des arbres en ville, créer des zones de fraîcheur, réintroduire des habitats pour les espèces locales : ce sont des gestes simples, mais puissants. Les espaces verts contribuent à la lutte contre les îlots de chaleur, phénomène bien connu des grandes métropoles, où le bitume et le béton emmagasinent la chaleur pour la relâcher même la nuit.

Ils améliorent également la qualité de l'air. Les végétaux filtrent certains polluants, absorbent le dioxyde de carbone, et libèrent de l'oxygène. Une fonction régulatrice souvent sous-estimée, mais précieuse dans des environnements urbains saturés.

Enfin, ces espaces permettent une meilleure gestion des eaux pluviales. En facilitant l'infiltration de l'eau dans les sols, ils limitent les risques d'inondation et évitent la surcharge des réseaux d'évacuation.

En somme, ils rendent la ville plus résiliente face aux effets du changement climatique.



*Aire de jeux pour enfants au Parc de la Reine (Tournai).
© Lise Telliet*

Des lieux de lien social et d'inclusion

Mais les espaces verts ne sont pas seulement bons pour l'environnement ou pour la santé individuelle. Ce sont aussi de puissants vecteurs de lien social. Ils créent des points de rencontre informels, intergénérationnels, intercommunautaires. Sur un banc, deux inconnus échangent quelques mots. Sur une pelouse, des adolescents improvisent un match de foot. À l'ombre d'un arbre, une personne âgée prend le soleil tandis qu'un groupe d'amis pique-nique à quelques mètres. Ces lieux ne nécessitent ni carte d'entrée, ni statut particulier. Ils sont ouverts à tous, gratuits, accessibles. En ce sens, ils participent pleinement à la cohésion sociale, à l'équité urbaine, et à une ville plus inclusive.