FOCUS

Les bienfaits de nos intérieurs

Environnement intérieur

#bienfaits de la nature #bruit #santé mentale

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Auteur **Pôle ESE** *69002 LYON* Réseau d'acteur

Les yeux fermés, vous reconnaîtrez immédiatement dans quel lieu familier vous êtes entré.

Lorsque l'on pénètre dans un espace clos, la luminosité, les odeurs, les couleurs, les matériaux créent une ambiance propre qui déclenche plaisir ou déplaisir, confort ou stress. Que ce soit un commerce, un lieu de travail, une école, un transport ou notre logement, chaque environnement est chargé d'ambiances, d'habitudes et associé à une vie sociale, professionnelle ou familiale. Il permet de partager des temps de vie importants.

Polluants de l'air, bruit, pollution lumineuse… ces milieux sont soumis à diverses sources de pollution de notre environnement intérieur mais pas seulement.

Pourrait-on également entrevoir des effets bénéfiques de ces espaces ? Que représentent-ils pour nous ?

> *L'espace de la maison est fondamental pour l'enfant. Terrain d'expériences sensorielles et de jeu historiquement et socialement conditionné, la maison est aussi un espace propice à l'imaginaire. C'est l'abri qui délimite un espace d'intimité partagé, c'est le lieu de la famille."*
>
> JEAN LE RUN
> *« L'enfant et l'espace de la maison », Enfances & Psy, 2006/4 (no 33), p. 27-36.*

Le pédopsychiatre poursuit : « (…) La maison est une extension du corps, un territoire qui le prolonge. Les activités qui s'y développent dans des endroits déterminés se rattachent aux grandes fonctions corporelles : laisser entrer (portes), se nourrir (cuisine, salle à manger), regarder (fenêtres), excréter (wc), digérer (salon), se retirer (chambre), aimer (chambre), se purifier (salle de bain), se déplacer (allées), etc. »

Cocooning : le besoin de repos ?

Sur le sujet du #bien-être, le terme de « cocooning » vient rapidement. S'il est défini par « recherche de confort, de sécurité, désir de retour au cocon familial (…) » (Encyclopédie Universalis), son usage est plutôt commercial.
Recharger ses batteries lors d'un séjour cocooning, s'accorder une soirée cocooning, rendre son intérieur cocooning… Ces propositions fleurissent avec leur tonalité marketing : séjour, cosmétique, mobilier, matériaux de bricolage, décorations. En effet, le cocooning est un terme lancé en 1987 par une consultante en marketing qui s'est autoproclamée capable de prédire les tendances de la décennie à venir (lire sur Wikipédia). Ses prévisions ont été rapidement controversées et le terme définitivement adopté par les services marketing pour en faire un concept commercial.

La tendance au « chez soi » est tout de même repérable et s'est intensifiée avec la pandémie du Covid 19 : livraison de repas à domicile, engouement pour la décoration d'intérieur, etc. Elle évoquerait un repli au niveau social mais aussi sans doute un besoin de repos dans des vies citadines chargées de personnes, d'images et de bruits. Le besoin de davantage de sommeil vient confirmer ce besoin de repos : 45% des 25-45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin (Inserm).

Des lieux pour une vie sociale

Les espaces intérieurs sont aussi l'occasion de rapports sociaux, entre groupes de pairs principalement : au travail, à l'école, au domicile, dans les transports en commun...

> *L'appartenance à des groupes sociaux et à des réseaux semble être un indicateur important de la santé – tout aussi important que le régime alimentaire et l'exercice physique.”*
>
> *Étude publiée en 2005 par B. Boden-Albala et al. de l'Université Columbia. Revue Scientific American.*

Les relations sociales participeraient à augmenter la qualité de notre santé à chaque étape de la vie. C'est ce qu'affirment des chercheurs d'une étude américaine publiée en 2016 dans la revue Proceedings of the National Academy of Sciences.

Le risque de solitude et d'isolement

Les lieux intérieurs posent également la question de l'isolement et de la solitude. Ces préoccupations sont devenues publiques, comme au Royaume-Uni avec la création d'un « ministère de la solitude », ou en France où la solitude a été placée comme « grande cause nationale » en 2011.
Isolement et solitude auraient des effets néfastes sur la santé psychique et physique. Ils se distinguent de la solitude choisie « condition nécessaire au bien-être et à l'épanouissement, permettant de faire une pause dans l'affairement du quotidien, des ennuis, des responsabilités », explique le sociologue Arnaud Campéon dans l'article « Solitudes en France : mise en forme d'une expérience sociale contemporaine ».

Les enjeux pour la santé des temps passés en intérieur sont nombreux. Ce focus n'est pas exhaustif et ces bénéfices ne sont valables que s'ils sont combinés avec des temps d'activité physique en extérieur et en contact avec la #nature.

- Le besoin de nature à l'ère digitale, entre science et philosophie
- 3' autour de l'étude sur les effets des espaces de nature urbains sur la santé mentale des citadins