

# Comment contribuer au bon état d'esprit du patient par l'environnement qui l'entoure ?

Sylvie MEUNIER - architecte - [www.ardism.com](http://www.ardism.com)

Dès son entrée dans un cabinet dentaire, le mood du patient est influencé par ce qui l'entoure. Permettre au patient de rentrer serein dans la salle de traitement est bénéfique pour l'échange qu'il aura avec le dentiste et peut même dans certains cas constituer un premier pas vers une guérison. Et qui dit patient heureux, dit dentiste satisfait.

Plusieurs études « evidence-based » ont démontré que l'environnement a un impact significatif sur le bien-être de l'homme et donc sur son niveau d'anxiété. Cependant, l'environnement physique du cabinet dentaire est un facteur important qui est fréquemment négligé, et ce souvent et à tort pour des raisons budgétaires.

L'interaction qu'aura le patient avec le bâti sera bien sûr influencée par ses expériences antérieures dans cet environnement ainsi que par sa connaissance ou ses attentes de cet espace. Mais il existe également plusieurs autres caractéristiques environnementales qui stimulent ses réseaux visuels, auditifs, soma-sensoriels, vestibulaires et olfactifs. Notre exercice, en tant qu'architectes, consiste à utiliser ces fonctionnalités à bon escient afin de concevoir des cabinets qui influencent positivement l'humeur des patients.

## 1. Beauté, ordre et harmonie

La théorie de la beauté ou de l'esthétique a été l'étude de philosophes depuis des millénaires. Les psychologues s'y sont attelés depuis le 19<sup>e</sup> siècle suivi pour les neuroscientifiques, plus précisément dans la neuro-esthétique. Celle-ci nous a donné accès, au cours des dix dernières années, à des études empiriques sur l'impact de la beauté sur le cerveau humain.



« Nous, humains, avons un désir ardent de beauté. Nous nous sentons plus vivants en présence de beauté. »,  
John O'Donohue, poète et philosophe. © Ardism

De telles études démontrent que l'attractivité est un élément clé dans la façon dont l'environnement bâti affecte positivement notre

bien-être! Selon des études reprises du médecin et psychologue expérimental Wilhelm Wundt dans une courbe (la courbe Wundt), nous nous ennuyons par ce qui est simple et nous nous sentons repus, voire très anxieux, par une complexité croissante. Une région de bien-être se situe par contre entre ces deux extrêmes. En effet, une complexité architecturale excessive ou des environnements désordonnés peuvent submerger notre système visuel<sup>ii</sup>.

## 2. Contact avec la nature ou biophilie

Le biologiste américain Edward O. Wilson a lancé en 1984 l'idée que les gens ont naturellement tendance à rechercher le contact avec la nature et avec d'autres formes de vie. Il a appelé cela la biophilie.<sup>iii</sup> De son point de vue et de celui d'autres psychologues, tels que Kaplan et Kaplan<sup>iv</sup>, les êtres humains sont organisés au niveau biologique de telle manière qu'ils réagissent directement aux environnements naturels. Par exemple en expérimentant et en émettant des signaux qui indiquent une préférence aigüe ou un niveau de récupération potentiellement élevé. Il a également été démontré que la relation avec la nature peut abaisser la tension artérielle et la tension musculaire, augmenter les sentiments positifs et améliorer le bien-être général.<sup>v</sup>

Cependant, mettre en place un contact favorable entre la nature et l'homme peut se faire de manière directe ou simulée. L'introduction de plantes réelles ou synthétiques dans les intérieurs, la vue sur les espaces verts et la suspension d'œuvres d'art de la nature sont toutes efficaces. La méthode de conception biophile appliquée par certains architectes va encore plus loin en utilisant des formes et

des motifs dans les intérieurs issus de la nature. Il a été démontré que même ceux-ci induisent des changements de concentration transitoires et à long terme aident à réduire le stress et à améliorer la concentration.



*Cette petite cour verdoyante offre un sujet de contemplation réconfortant aux patients en attente de leur traitement. © Ardism*

L'usage de plantes doit par contre être évité dans les endroits critiques, tels que la salle de traitement, pour réduire les risques de contamination.

### 3. Introduction d'œuvres d'art

Plusieurs études ont été menées dans le cadre des soins de santé pour déterminer si l'art peut être utilisé à des fins thérapeutiques. La psychologue Judith Heerwagen, par exemple, a prouvé grâce à des enregistrements de la fréquence cardiaque et à des questionnaires que le niveau de stress dans un cabinet dentaire était considérablement plus faible les jours où une grande peinture murale était accrochée dans la salle d'attente.<sup>vi</sup>

Ainsi selon une autre étude, l'art représentant de la nature favorise la guérison s'il représente les caractéristiques suivantes: de l'eau calme ou lente, des feuilles vertes, fleurs, un paysage avec une ouverture spatiale au premier plan, un paysage de type parc ou de type savane (arbres épars, plaines aux hautes herbes) ou une faune non menaçante. Ceci étant également vrai pour les enfants qui accorderaient plus d'importance à ce type d'œuvres d'art qu'à l'art caricatural classique pour enfants.<sup>vii</sup>



*Les œuvres d'art représentant des éléments de la nature dans les salles d'attente aident à diminuer le niveau de stress chez les patients de cabinets dentaires. © Ardism*

Les mêmes études suggèrent également que, en plus de l'art de la nature, les gens sont génétiquement enclins à remarquer des visages humains souriants ou sympathiques, et sont également influencés positivement par eux. Mettre en avant des images de sourires dans un cabinet dentaire est donc profitable à plusieurs niveaux.

Il est en outre clair qu'il est risqué de placer de l'art ambigu, à interprétation douteuse ou ayant des connotations clairement négatives.

### 4. Acoustique

La pollution sonore est une forme de nuisance bien connue et entraîne des perturbations au niveau des sentiments, des pensées et du repos. Celles-ci peuvent s'accompagner de réactions négatives telles que la colère, le mécontentement, l'épuisement et d'autres symptômes liés au stress.

Dans les cabinets dentaires, en plus de réduire la pollution sonore, il est aussi essentiel de pouvoir maintenir le secret médical par une bonne isolation entre la salle d'attente et la salle de traitement et de consultation.

Heureusement, en architecture, il existe de nombreuses façons d'améliorer ce confort acoustique. Soit par la conception d'éléments architecturaux qui atténuent les sons, soit par le choix de finitions et de meubles qui ont eux-mêmes de bonnes propriétés acoustiques. Pensons aux finitions absorbantes, comme le vinyle, le textile ou le linoléum.



*Une ambiance calme est obtenue dans cette salle d'attente grâce aux bonnes propriétés d'absorption acoustique du plafond, du revêtement de sol et des différents textiles. © P&T Architects & Engineers*

Et une fois que l'on a créé un environnement calme, on peut même envisager l'introduction de musique. Celle-ci peut de fait avoir des effets calmants et immunostimulants, d'où son utilisation en musicothérapie.

### 5. Sentiment de propreté

L'hygiène est, bien sûr, une priorité absolue pour les politiques de prévention des infections. Au-delà d'un suivi strict des directives en matière d'hygiène, la perception de la propreté des lieux peut s'avérer différente de leur véritable état de propreté et n'est donc certainement pas à sous-estimer. Elle influence en effet l'expérience du patient, sa satisfaction et la qualité de service perçue.

Une étude réalisée par Whitehead, May et Agahi en 2007 dans des hôpitaux a révélé que les patients hospitalisés perçoivent plus facilement des intérieurs plus anciens comme des environnements sales, tandis que les bâtiments rénovés leur semblent plus propres.<sup>ix</sup> Les patients estimaient ainsi que leur sentiment était influencée par des éléments qui reflétaient les dernières tendances dans les intérieurs du secteur résidentiel.



*Des matériaux faciles d'entretien et une minimisation de surfaces et recoins où la poussière et les pathogènes peuvent se nichier sont essentiels pour la prévention d'infection. © Ardism*

Il est donc important de fournir des finitions qui permettent à la fois un entretien facile et une apparence propre. Lors de l'aménagement d'un cabinet, il faut choisir des matériaux à la mode mais adaptés pour un entretien aisé et sur lesquels des taches se voient difficilement. Les joints et transitions entre les matériaux sont les endroits fragiles d'un cabinet. Ainsi les angles droits ou les enfoncements dans lesquels les pathogènes se nichent et sont difficiles à éliminer sont à éviter tout comme les surfaces horizontales hors de portée de main sur lesquelles la poussière adhère facilement. Cela est particulièrement important autour du fauteuil dentaire et dans la salle ou zone de stérilisation.

## 6. Odeurs et qualité de l'air

Le sentiment de propreté va naturellement de pair avec la présence d'odeurs. Les sources d'odeurs désagréables doivent bien sûr être contrôlées, et les odeurs des produits de nettoyage peuvent faire apparaître de nombreux souvenirs olfactifs qui ne sont pas toujours positifs.

Les plantes d'intérieur à feuillage persistant libèrent par contre des phytoncides qui restent en suspension dans l'air et qui ont des effets positifs sur l'homme. Ce sont des composés volatils aromatiques naturels qui, selon le Dr Li, de la Nippon Medical School de Tokyo, contribuent à notre système immunitaire. Ces conclusions ont amené des dizaines d'hôpitaux aux États-Unis à utiliser des pompes à huiles essentielles dans l'air dans les pièces où résident des patients.



*L'absence de finitions contenant des COVs et la présence de plantes d'intérieur dans cette salle d'attente réduisent le stress et renforcent l'immunité. © Ardism*

En plus de ces bons composés volatils, il existe des composés organiques volatils (COV) nocifs, des produits chimiques notamment. Ceux-ci sont émis par diverses finitions et matériaux contenant des valeurs élevées de ces COVs qui sont à exclure lors de l'aménagement des intérieurs afin d'éviter leurs effets secondaires sur la santé.

## 7. Lumière naturelle

Tout le monde a besoin de lumière naturelle. Notre rythme circadien en dépend et régule les aspects physiologiques tels que la température de notre corps, l'activité, le sommeil, le métabolisme, la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la sécrétion hormonale. La libération de sérotonine a une influence sur notre humeur, nos performances cognitives et nos sentiments de satisfaction et de calme.<sup>x</sup>



*Une fenêtre avec vue sur une cour intérieure inonde ce cabinet d'une douce lumière naturelle. © Ardism*

Même de courts séjours dans une pièce sans lumière naturelle peuvent renforcer la mauvaise humeur. Les fenêtres peuvent offrir à la fois les avantages de l'accès à la lumière naturelle et ceux d'une vue sur la nature. Les parois vitrées peuvent également être une solution pour amener les rayons du soleil jusqu'aux pièces sans fenêtres.

<sup>i</sup> Cooper, R., Burton, E., en Cooper, C.L. (2014), Wellbeing and the Environment, vol. 2 of Wellbeing: A complete Reference Guide, Chichester, UK: Wiley Blackwell

<sup>ii</sup> Hiroki P. Kotabe, Omid Kardan en Marc G. Berman, The Order of Disorder: Deconstructing Visual Disorder and Its Effect on Rule-Breaking, University of Chicago

<sup>iii</sup> Edward O. Wilson, Biophilia, Harvard University Press, 1984

<sup>iv</sup> Kaplan, R., Kaplan, S., The experience of nature: A psychological perspective, Cambridge University Press, 1989

<sup>v</sup> Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. and Zelson, M., Stress recovery during exposure to natural and urban environments, Journal of Environmental Psychology, 1991

<sup>vi</sup> Judith Heerwagen, Ph.D. J.H. Heerwagen & Associates, Biophilia, Health, and Well-being

<sup>vii</sup> R. Ulrich and L. Gilpin, Healing arts – nutrition for the soul, Putting Patients First, 2003

<sup>viii</sup> R. Ulrich, M. Shepley, The stress-reducing effects of art in pediatric health care: Art preferences of healthy children and hospitalized children, Journal of Child Health Care, 2008.

<sup>ix</sup> Whitehead, H., May, D., en Agahi, H., An exploratory study into the factors that influence patients' perceptions of cleanliness in an acute NHS trust hospital

<sup>x</sup> Boubekri, Cheung, Reid, Wang en Zee, Impact of windows and daylight exposure on overall health and sleep quality of office workers: a case-control pilot study.