



Cahier thématique de Hochparterre, décembre 2021

Allez, on bouge!

Chemins, escaliers, zones 30: comment l'architecture, l'architecture paysagiste et l'urbanisme peuvent favoriser la santé et le bien-être.

**HOCH
PART
ERRE**



4 Retour à l'échelle humaine

Sur des voies belles et sûres à travers Coire.

8 À travers Reitmen

Bouger plus près de chez soi.

14 Bouger encore plus au quotidien

Neuf autres exemples dans toute la Suisse.

16 Série de photos

S'asseoir jusqu'à en choir: des images fortes de Régis Golay.

22 Chaque pas compte

Astuces architecturales pour ne pas rester assis trop longtemps au bureau.

26 Deux beautés inégales

L'architecture influe sur l'utilisation des escaliers.

Surtout pas d'effort!
Les uns devraient, mais s'y refusent.
Les autres le souhaitent, mais ne
peuvent pas. Les photos réalisées par
Régis Golay pour ce cahier illustrent
nos difficultés face à l'activité physique
au quotidien.

Aménager pour inciter à bouger plus

Nous sommes capables de nous mouvoir de dizaines de manières et pourtant, nous nous limitons souvent, au quotidien, à la marche et à deux positions, assise et debout. Peut-être prenons-nous aussi le vélo pour rentrer dare-dare à la maison. Cela s'arrête là. Si depuis des temps immémoriaux, la force et l'activité physique constituaient une part souvent pénible du quotidien, nous nous sommes depuis affranchis et avons pris nos aises. Beaucoup trop. Nous souffrons de sédentarité accrue.

Au début du 20^e siècle, des mesures constructives ont aidé à enrayer des maladies transmissibles comme la tuberculose ou le choléra. «Aujourd'hui, nous devons fournir un nouvel effort et réaliser des aménagements pour prévenir les maladies non transmissibles comme le diabète ou le surpoids», résume le spécialiste en sciences du sport Bengt Kayser en page 25.

Des chemins piétons et cyclables agréables et des escaliers engageants: cela semble accessoire, mais ne l'est pas. La santé est intimement liée à une activité physique suffisante, et celle-ci dépend à son tour de la qualité de l'environnement bâti et paysager. Maîtres d'ouvrage, architectes, urbanistes et architectes du paysage, leur responsabilité dans la prévention des maladies de civilisation contemporaines est engagée.

Les liens entre la qualité de l'environnement, la manière dont nous nous déplaçons et la fréquence de ces déplacements au quotidien sont étroits. Bien que faciles à identifier, ils sont peu pris en compte lors de la planification et de la construction. Ce cahier thématique vous propose d'explorer ces corrélations et les espaces aménagés pour l'activité physique. Les recettes sont simples: de beaux chemins piétons et cyclables, sûrs et bien conçus, à travers le quartier ou le paysage ouvert, éveillent notre envie de bouger. La nature et le paysage comptent généralement parmi les motivations les plus fortes. N'oublions pas la compagnie des autres: les rencontres aussi nous font bouger. Un mot encore au sujet des photos du cahier: elles sont l'œuvre de Régis Golay qui met nos problèmes en scène. De quoi sourire! **Rahel Marti**

Impressum

Édition Hochparterre AG Adresses Ausstellungsstrasse 25, CH-8005 Zürich, Téléphone +41 44 444 28 88, www.hochparterre.ch, verlag@hochparterre.ch, redaktion@hochparterre.ch
Éditeur Köbi Gantenbein Direction Andres Herzog, Werner Huber, Agnes Schmid Directrice des éditions Susanne von Arx Conception et rédaction Rahel Marti
Photographie Régis Golay, <https://federal.li> Conception graphique Antje Reineck Mise en pages Jenny Jey Heinicke Production Linda Malzacher Traduction Weiss Traductions
Genossenschaft Lithographie Team media, Gurtnellen Impression Stämpfli AG, Bern
Directeur de la publication Hochparterre en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique, www.ofsp.admin.ch/activite-physique
www.prevention.ch/fr/Environnement_activite_physique Commandes shop.hochparterre.ch, Fr. 15.–, € 12.–

Retour à l'échelle humaine

La beauté et la sécurité incitent à se déplacer davantage à pied ou à vélo. La ville de Coire témoigne de la progression, du déclin et de la renaissance de ces deux prérequis.

Texte: Köbi Gantenbein, Photos: Ralph Feiner

La Regierungsplatz fait partie de la dizaine de places, de jardins publics et d'espaces extérieurs qui font tout le charme de la vieille ville de Coire. Là se dresse la «Graue Haus» que le gouvernement grison a fait bâtir au 19^e siècle. Longtemps directeur de la chancellerie, Georg Fient (1845-1915) était originaire de Luzein dans le Prättigau et rentrait souvent chez lui à pied, soit huit heures de marche. À peine arrivé, il ne tardait pas à repartir, grimpait à la Scesaplana ou traversait le col de la Vereina pour se rendre en Engadine. Randonneur passionné, Georg Fient a relaté ses voyages à pied dans le «Prättigauer Zeitung», avec beaucoup de fioritures et volontiers en dialecte. En marchant, il a conçu une théorie de la santé. Le randonneur apprend à aimer son pays et le renforce en devenant un individu et un citoyen sain de corps et d'esprit. À l'époque de Georg Fient, les fonctionnaires de la Confédération se préoccupaient aussi de la santé de ce jeune État et de ses soldats. En 1874, ils fondèrent la Commission fédérale de sport qui devait promouvoir «une éducation physique sérieuse et ascétique dans un esprit patriotique». Ce sera le point de départ d'une politique qui, de la société de gymnastique du village de montagne à toutes les écoles primaires du pays, sans oublier les multiples efforts de l'administration fédérale et de Promotion Santé Suisse, se donne pour mission d'éveiller l'envie d'activité physique et de sport dans la population.

La souveraineté de l'automobile

En 1885, six ans avant que Georg Fient n'occupe la fonction de directeur de la chancellerie, l'invention de l'automobile conçue par Carl Benz à Stuttgart sonnait le glas de la marche. Certes, le cheval était là depuis très longtemps, le chemin de fer et le vélo depuis un demi-siècle et on avait vu s'écraser les premiers aviateurs casse-cou, mais rien ne devait bouleverser l'activité physique comme l'automobile de Carl Benz. Une contradiction fascinante s'imposa: grâce à la voiture, l'individu est vingt fois plus

rapide sans qu'il lui en coûte physiquement. Du moins en apparence, car si la voiture transporte le corps humain, elle contribue aussi à dégrader sa santé. Épinglée comme l'une des causes du dérèglement climatique, elle attaque de plus en plus les conditions de vie de tous, monopolisant vingt fois plus d'espace que le corps humain. En quelques décennies, elle a ruiné les villes, les villages, les places, les rues et les ruelles qui étaient aménagés depuis toujours pour les déplacements à pied et a fait passer toute envie à celles et ceux qui veulent marcher.

Au 20^e siècle, la voiture a également conquis la souveraineté civile. Elle décide de ce qui est utile dans un espace naturel et urbain, des priorités comme des rues et places dessinées à sa mesure pour le stationnement. La Regierungsplatz à Coire fait partie de la culture du bâti dont la substance date d'une époque où la plupart des gens circulaient à pied. Elle est imbriquée dans un réseau d'allées et de ruelles, de maisons et de jardins qui ont été aménagés à l'échelle humaine, pour ses exigences et ses proportions. La marche était alors le critère des urbanistes. Non pas parce qu'ils pensaient qu'une succession d'espaces avait un quelconque pouvoir sanitaire, mais simplement parce qu'ils n'avaient aucune raison d'appliquer un autre critère. Ni Coire ni aucune autre ville suisse n'était le champ de parade d'un prince et de son armée de dix mille chevaux. Jusqu'au 19^e siècle, les soldats partant en guerre y allaient à pied.

L'urbaniste danois Jan Gehl voir «Lectures», page 6, sans doute l'un des meilleurs connaisseurs au monde de l'urbanisme contemporain pour la marche et le vélo, prend également la vieille ville traditionnelle européenne comme modèle et perspective. Nulle part ailleurs, on ne trouve de chemins piétons et cyclistes aussi beaux et aussi sûrs. Aucune de ses rues, de ses places et de ses ruelles n'est uniforme. Elles convergent pour former une structure territoriale qui ne convient pas à l'efficacité requise par



La Regierungsplatz à Coire date de l'époque où l'on se déplaçait à pied.



Au giratoire Kasernenstrasse / Richtstrasse dans le quartier ouest de Coire, la voiture est souveraine.

la voiture. Aucune habitation ni aucune façade ne se ressemblent. Selon Jan Gehl, toutes sont construites près des rues, qui ne sont pas seulement des canaux fonctionnels, mais aussi des espaces.

Je complète ses propos en m'attardant sur la Regierungsplatz. Aucun détail n'est identique à l'autre. J'ai compté vingt fenêtres différentes sur les bâtiments bordant la place. Ces variations dans l'espace et l'aménagement semblent plaire à un grand nombre de personnes qui se déplacent à pied: celles qui passent chaque jour, font leur jogging ou se promènent. La beauté de cette place crée un sentiment de sécurité objective et subjective. Une voiture qui passe roulera au pas en raison du lieu. La sécurité, le confort grâce à un bon réseau de voies et la beauté font partie des exigences politiques en matière d'urbanisme et d'aménagement des espaces routiers. Dans ses prises de position sur la promotion de l'activité physique, le Conseil fédéral met l'accent non seulement sur des normes techniques permettant de se déplacer en toute sécurité, mais aussi sur la richesse du patrimoine naturel et des paysages attrayants.

Vieille ville et ville nouvelle: de préférence à 30 km / h

Lorsque j'ai débuté il y a quarante ans en tant que journaliste au «Bündner Zeitung», j'habitais non loin de la Regierungsplatz. Les voitures se frayaient un chemin les unes derrière les autres à travers la vieille ville. Nous nous opposions à l'expansion de l'automobile et plaidions pour une rénovation douce du cadre citadin et de sa substance, contre l'utilisation du marteau-piqueur pour de nouveaux bâtiments, stationnements et parkings. Nous réclamions la limitation à 30 km/h ainsi qu'un axe piétonnier pour relier le centre-ville à la gare et à la ville nouvelle, semblable à celui qui existe aujourd'hui, même si nous préconisons un mélange plus vivant de logements, de magasins, de lieux de travail et de loisirs.

Ces dernières années, diverses propositions ont abouti: des escaliers ornementaux reliant la ville et l'évêché ou, récemment, une passerelle piétonne sur la rivière Plessur. Les automobilistes ont dû battre en retraite de certaines places, permettant ainsi la création d'un parc fleuri. En dépit de nombreux magasins spécialisés en périphérie et d'un commerce en ligne pléthorique, la diversité des commerces et des restaurants reste élevée.

Dans la vieille ville de Coire et ses quartiers datant du 19^e siècle résident 2000 personnes. Les 37000 restantes se répartissent entre les nouveaux quartiers à l'ouest, à l'est et au sud, qui occupent une surface vingt fois plus importante que le centre. Les couches en «pelure d'oignon» de Coire sont disposées dans un tiers de cercle. Deux grands rayons mènent de la vieille ville à l'est et à l'ouest, tandis que de petits rayons se dessinent dans l'intervalle. Le tiers de cercle de la ville nouvelle a été construit progressivement à partir de l'ancienne cité. À la grande joie de Georg Fient, adepte convaincu de la marche: la beauté naît des différences entre les maisons, entrées et espaces intermédiaires, entre les rues, jardins et placettes, grâce à l'architecture de bijoux comme de moindres réussites. Ce principe s'applique aux quartiers d'architecte qui ont été construits jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, mais aussi aux grandes extensions urbaines réalisées dans les quartiers de Solaria et de Lacuna par Thomas Domenig, architecte et roi de l'immobilier. On s'y promène et y flâne avec plaisir en raison de la belle conception des espaces extérieurs. En trois quarts d'heure, les habitants résidant en lisière du tiers de cercle sont en centre-ville, pour le travail, les loisirs ou le shopping. À vélo, le trajet est plus rapide et tout aussi bien aménagé. Dans les sondages du moins, les autorités municipales sont régulièrement bien notées par les adeptes du vélo et dans les hit-parades des villes suisses cyclables, Coire occupe les premières places. →

→ Dans les quartiers plus récents, la voirie est bien dotée afin d'assurer une sécurité objective aux piétons. Un chiffre positif le montre: avec 1,6 piéton accidenté pour 10 000 habitants, Coire est la ville la plus sûre de Suisse. À Zurich, ce chiffre est de 2,7 et de 3,3 à Locarno. Les habitants empruntent souvent les trottoirs et les passages piétons, les feux protègent leur parcours. Mais ce n'est que l'un des aspects, les piétons ont aussi besoin de se sentir en sécurité. Les services d'urbanisme et les responsables politiques doivent consolider leur «Plan directeur Mobilité» tout récent par des mesures garantissant une sécurité à la fois objective et ressentie: aménager davantage de voies dédiées, dotées de feux de signalisation à capteurs qui font clignoter le bonhomme jaune lorsque le piéton est à une distance de cinq mètres. Instaurer partout la vitesse limitée à 30, ou mieux encore à 20 km/h, est la mesure la plus économique, qui ne nécessite ni capteurs ni travaux de voirie coûteux. Les conseillers communaux lèvent les mains au ciel en opposant la rapidité des bus aux partisans de la marche et du vélo, dont la santé et la sécurité sont nettement favorisées dans les zones 30. Les tenants de l'automobile se sentent froissés dans leur droit de circuler et pour clore le tout, la population a refusé il y a quelques années une initiative en faveur d'une limitation générale à 30 km/h. Aujourd'hui, cette mesure propice à une ville sûre et belle pour les piétons et les cyclistes ne s'applique que sur 40 % du réseau.

Vers l'ouest

Dans le quartier le plus récemment rattaché à la vieille ville de Coire, à l'ouest, deux tours résidentielles blanches se dressent dans le ciel. Au cours des vingt dernières années, une joyeuse Babylone formée d'ateliers, de garages, de centres commerciaux, d'immeubles de bureaux et d'un nombre croissant d'habitations s'est développée à leur pied. Ici, Carl Benz, l'inventeur de l'automobile, triomphe sur Georg Fient, le piéton. Son véhicule détermine l'échelle de l'espace public, du nombre de rues et de leurs dimensions aux détails tels que les bordures de trottoir ou les revêtements. Ici, les urbanistes et les constructeurs sont vent debout contre la beauté et la sécurité à pied. Les chemins sont mornes, les blocs d'habitations qui les bordent sont uniformes, les places et les rues aménagées avec discernement brillent par leur absence. Quasiment aucune fleurette ne pousse au bord des trottoirs, les espaces non bâtis relèvent du hasard et le bitume témoigne d'une architecture en larmes.

Comment le «plan général d'aménagement» entend-il, dans le «Plan directeur Mobilité», mettre en œuvre ses «mesures contraignantes pour les propriétaires fonciers en faveur de la marche» dans toute cette désolation? C'est pour moi un mystère. Le conseil communal a récemment mis en consultation un concept de développement du territoire, en y intégrant des réflexions sur l'ouest de Coire. Depuis cinquante ans, nous savons qu'outre la diversité des utilisations et des espaces, le vélo et la marche sont également en mesure d'atténuer la morosité urbaine. Jan Gehl a décrit les structures des centres anciens comme des perspectives ouvrant sur un bâti urbain de qualité et a contribué à leur mise en œuvre dans le monde. Au cours des dernières décennies, la vieille ville de Coire s'inscrit dans une planification respectueuse des piétons et favorable à la santé. À seulement un quart d'heure de marche, dans le quartier ouest récent et lugubre, les décideurs politiques, les architectes et les investisseurs ont jeté tout ce savoir aux orties et construit un désert urbain. Il faudra des trésors d'imagination avant qu'il ne redevienne accueillant pour les cyclistes et les piétons. ●

Lectures

Jan Gehl: Pour des villes à échelle humaine. Les Éditions Écosociété, Montréal 2012. Fr. 57.80

Dans ce livre, l'urbaniste danois Jan Gehl résume toute son œuvre. Avec sa femme, la psychologue Ingrid Gehl, il a développé la théorie des villes à l'échelle humaine et réalisé, avec son bureau d'architecture de Copenhague, des projets urbanistiques qui font autorité dans le monde et qui donnent la primauté aux adeptes de la marche et du vélo.

Aurel Schmidt: Gehen. Huber, Frauenfeld 2007

Après la lecture de nombreux ouvrages sur la beauté et le sens de la marche, Aurel Schmidt a dressé un résumé qui va de la physiologie à l'art de la marche. L'ouvrage est enrichi de textes de penseurs qui sont aussi de grands marcheurs, de Jean-Jacques Rousseau à Robert Walser, en passant par Henry David Thoreau. L'auteur n'a manifestement pas trouvé de marcheurs. C'est pourquoi nous vous recommandons la lecture suivante:

Katja Oskamp: Marzahn, mon amour. Geschichten einer Fusspflegerin. Hanser, Berlin 2021. Fr. 24.90

L'auteure aborde la marche et la société à partir des pieds, l'outil essentiel de la promeneuse.

Office fédéral du sport (éd.): Activité physique et santé. Document de base. Macolin 2013

Les auteurs travaillent avec rigueur sur les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé et montrent quelle dose d'activité physique est recommandée. Ils soulignent l'importance de l'urbanisme pour un mode de vie actif. Commandes: info@hepa.ch

Mobilité piétonne Suisse, actif-trafiC, Hochschule für Technik Rapperswil (éd.): Marchabilité et santé. Comparaison entre les villes suisses. Zurich 2020

Ce rapport analyse l'infrastructure, la pratique de planification et la satisfaction des personnes qui pratiquent 16 villes suisses à pied. Il révèle une Suisse au fonctionnement moyen, de légères différences entre les villes et expose les actions concrètes à mener afin que la marche en ville devienne synonyme de santé: créer de la beauté, améliorer la planification, vanter les bienfaits de la marche, assurer la sécurité et l'accroître en atténuant la circulation automobile. Télécharger au format PDF: mobilitepietonne.ch → Projets → Projets en cours → Comparaison de la marchabilité

Le site rue-avenir.ch fournit également une documentation étoffée.



De la promenade

«Se promener, c'est simple, mais difficile», disait jadis un promeneur passionné. Simple, parce qu'il suffit de se mettre en route, pour autant que l'on n'ait aucun trouble moteur. De son propre mouvement, notre corps nous permet la plus grande approche sensorielle de notre univers. Nous apprécions les bruits agréables comme le murmure d'un ruisseau au bord du chemin, l'odeur du café, le parfum des fleurs et des arbres, les jeux d'ombres et de lumières. À l'inverse, le bruit et le danger peuvent nous effrayer. Moi qui suis artiste promeneuse, je me promène aussi le long de l'autoroute, parce toutes les absurdités de notre environnement bâti m'intéressent. Il est cependant plus agréable de se balader loin des carrosseries métalliques. À pied, on prend volontiers des raccourcis, en particulier de petits chemins qui nous mènent plus rapidement à destination. À pied, on apprécie d'avoir beaucoup d'espace pour cheminer à côté de ses amis, discuter et croiser d'autres promeneurs. À pied, il y a de la distraction, des gens et des objets à observer, au lieu de routes sans fin. Les revêtements divers sont également attirants. En musardant, on prend du plaisir à regarder les enfants qui jouent au funambule sur des murets, sautent par-dessus chaque bosse et font des pirouettes autour des réverbères. Ils transforment l'espace urbain en une aire de jeux. Comment les aménagistes peuvent-ils favoriser la promenade? En donnant la priorité au piéton! Oui, et pourquoi se promener est-il difficile? Parce qu'il faut se détacher de toute finalité et faire preuve d'ouverture pour «s'adonner à cette ivresse très aérienne, à l'ivresse de savourer le monde à petites gorgées... à la flânerie» (Sigismund von Radecki: Spazierengehen, dans: Im Vorübergehen. Kösel, Munich 1959). Marie-Anne Lerjen est artiste promeneuse et dirige depuis 2011 Lerjentours, une agence pour la culture de la promenade.

L'essentiel en bref

Il faut de l'espace pour bouger

- La voiture monopolise vingt fois plus d'espace que le corps humain. Dans les endroits régis par des normes axées sur la voiture, les rues et les places sont surdimensionnées pour l'échelle humaine et coupent toute envie de se promener à pied.
- Si l'urbanisme, l'architecture et l'architecture paysagiste prennent le corps et les perceptions sensorielles comme échelle, ils créent des espaces publics facilement identifiables dans lesquels on se déplace volontiers à pied et à vélo.
- La nature et le paysage attirent petits et grands et sont de fortes motivations pour l'activité physique quotidienne et le sport.
- Des chemins réservés aux piétons et aux cyclistes ainsi que des feux de signalisation programmés en leur faveur renforcent le sentiment de sécurité.
- 30 km/h au maximum, voire 20 km/h, c'est la vitesse d'une ville sûre et belle pour les piétons et les cyclistes.

À travers Reitmen

Les personnes s'attirent mutuellement. Cette règle appliquée à la planification, l'urbanisme et l'architecture peut encourager une activité physique synonyme de plaisir.

Texte: Rahel Marti, Photos: Seraina Wirz

Il y a quelque temps encore, difficile d'imaginer lieu plus inhospitalier pour des logements qu'à la Badenerstrasse 90, à Schlieren. Coincée entre une rue et une voie ferrée très fréquentées, cette friche de 20 000 m² avait surtout fait la une des journaux lorsqu'une douzaine de voitures d'occasion entreposées sur le terrain étaient parties en flammes, dégageant une épaisse colonne de fumée.

Aujourd'hui, l'architecte Sabina Hubacher se tient sur une nouvelle petite place dans la Badenerstrasse. Une crèche a ouvert ses portes dans le bâtiment jaune clair derrière elle. L'aménagement du site est signé Haerle Hubacher, le bureau qui en a conçu l'urbanisme et a dressé les plans de trois des six immeubles. Comprenant environ 190 logements à loyer moyen et modéré, le quartier Reitmen, détenu par les fondations de placement Turidomus et Adimora, a été achevé en 2020. Les bâtiments accueillent également une crèche, un café, un magasin d'alimentation et le bureau du concierge doté d'une vitrine. Sans oublier un petit parc: les six immeubles s'élèvent en bordure du site et font écran aux trains et aux voitures. Le centre dessine un espace ouvert. «Dans ce cadre inhospitalier, nous voulions créer un lieu qui incite les gens à rester», commente Sabina Hubacher.

Depuis les années 1990, son bureau a développé une méthode pour y parvenir. «Les gens restent quand ils participent à l'espace et développent un sentiment d'appartenance. Et lorsqu'ils se connaissent au moins de vue. Il est indispensable de pouvoir rencontrer les autres résidents au quotidien.» Le concept d'habitation «Balance» de Haerle Hubacher consiste en des immeubles à l'ordonnement dense, construits à un prix abordable grâce à un système spatial évolutif que le bureau a mis en œuvre au début des années 2000 à Fällanden, à Uster et à Walli-

sellen. Il comporte par exemple des escaliers extérieurs et des coursives. Le long de ces accès, on trouve fréquemment des plantes grimpantes exubérantes de sorte que les habitants se croisent en plein air dans un cadre architectural simple, mais esthétique.

Les allées et les places de Reitmen, dessinées en collaboration avec le bureau d'architectes paysagistes Raderschallpartner, ont été conçues avec un sens aigu du collectif. Il arrive souvent que les architectes oublient les rampes, ne pensant qu'au bel escalier, et l'on se sent alors marginalisé en les utilisant. À Reitmen au contraire, la rampe développe un fort pouvoir d'attraction: en levant les yeux depuis la petite place sur la Badenerstrasse, on découvre à son extrémité le début d'un espace qui attise la curiosité: des arcades. Cette galerie protégée abrite des appartements-ateliers peu classiques. Bel effet secondaire: grâce à la rampe, les résidents peuvent pédaler jusqu'au seuil de leur porte.

Sauter, bondir, slalomer

Ce cas mis à part, les entrées des six immeubles sont situées à l'intérieur du site. Une allée desservant les portes longe les terrasses meublées dans un style détente et les jardinets soignés. On voit, on entend et même on sent le voisinage, les nombreux barbecues ne laissent aucune place au doute. Les enfants sur leurs trottinettes se donnent rendez-vous à la grande fontaine, s'entraînent à tirer au penalty sur un mur joliment peint ou dévalent d'un coup les trois marches jusqu'au point d'eau de l'aire de jeux. Impossible de leur imposer un chemin tout tracé. Seule certitude: c'est toujours le plus court. Ils bondissent avec témérité par-dessus la bordure en béton des plantations où s'assoient les grands avec leur téléphone por-

Ensemble urbain de Reitmen, 2020
 Badenerstrasse 90–114, Schlieren (ZH)
 Maître d'ouvrage: fondations de placement Turidomus et Adimora, gérées par Pensimo Management, Zurich
 Architectes: Haerle Hubacher, Zurich (concept général et bâtiments 3, 4, 5); Steib Gmür Geschwentner Kyburz, Zurich (bâtiments 1, 2, 6)
 Paysagistes: Raderschallpartner, Meilen
 Gestion et réalisation des travaux: GMS Partner, Zurich
 Coûts (CFC 1–9): 82 millions de francs



Ensemble urbain à Schlieren: le portique sous le «paquebot».

table. Jouer à cache-cache dans les sections de forêt disséminées sur le site est encore difficile, la végétation a cependant poussé et offre plus d'un refuge.

Activité physique, jeu et sport forment un joyeux mélange à Reitmen. La piste cyclable traverse l'ensemble sur un tracé rectiligne. C'était une condition du «Plan d'aménagement Schlieren ouest» afin de raccorder l'allée du parc au réseau cycliste et piéton, reliant désormais la gare à ce quartier urbain. Le plus beau parcours à travers Reitmen (emprunté aussi par les adultes) passe sous le «paquebot», un bâtiment blanc inséré entre tous les autres et élevé sur des poteaux pour permettre le passage des cyclistes. Là aussi, rien de plat ni de banal: on slalome entre les puissants piliers ovales, grimpe quelques marches ou, comme les enfants, saute un palier pour abrégier le parcours. Il existe deux entrées, l'une mène au parking souterrain. On se rencontre aux boîtes aux lettres, on jette un coup d'œil à la buanderie. À Reitmen, on ne s'évite pas, on se croise. Les liens sociaux ont été un objectif constant de Haerle Hubacher. À Schlieren, l'activité physique est quasiment toujours liée à la sociabilité. La rencontre a donc un rôle fondamental pour l'activité physique au quotidien.

Des bribes de nature sauvage

Sabina Ruff, spécialiste en développement communal, urbain et régional, a été mandatée par l'Office fédéral de la santé publique pour communiquer aux architectes, aux architectes paysagistes et aux urbanistes sur l'importance de l'activité physique au quotidien. Elle aussi relève à Reitmen «de nombreuses approches positives, voire remarquables pour l'activité physique et la rencontre par rapport aux ensembles immobiliers conservatoires». Mais un aspect majeur fait défaut: la possibilité pour les rési-

dents, locataires compris, de façonner et de s'approprier les espaces extérieurs, et non pas uniquement de les accueillir et d'y passer du temps. À l'emménagement, une conseillère accompagne les habitants à Reitmen, pour les guider dans l'utilisation des espaces communautaires par exemple. Néanmoins, ce sont des espaces achevés. Sabina Ruff critique également l'affectation de la plupart des surfaces extérieures à une utilisation qui empêche quasiment toute autre interprétation. «Le revêtement est souvent imperméabilisé. Des installations fixes comme des bancs en béton accaparent de l'espace. Les jeux pour enfants sont ennuyeux, classiques, sans modification possible. Les sections de forêt apportent certes des bribes de nature sauvage, mais ce sont de minces consolations.» Pour y remédier, l'experte invoque le «caractère incitatif» et le «caractère exploratoire». Elle place la barre haut: l'environnement doit être ouvert, flexible et inachevé lorsque les occupants emménagent. Si l'on peut s'investir dans son lieu de vie, s'y exprimer et s'y épanouir, on s'activera volontiers. L'engagement personnel nourrit un sentiment d'appartenance. L'intégration sociale améliore aussi la santé physique et psychique.

Structure du bâti et santé

Les principes valables pour l'environnement direct sont transposables au quartier, à la commune et à la ville. Les personnes s'attirent mutuellement, confirme Alexander Erath, professeur en trafic et mobilité à la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse. Auteur de l'étude «Potentiel de la mobilité piétonne dans les agglomérations» voir «Lectures», page 11, il a analysé le lien entre la structure du bâti et l'activité physique pour le compte de l'Ofrou. Il s'avère que les personnes sont plus disposées à →



Le portique offre échappées et passages.



Rendez-vous trottinettes à la fontaine.

→ marcher du moment qu'elles en voient d'autres. Transposé aux structures du bâti suburbain, cela signifie regrouper les cheminements. En planifiant trop de rues, le risque est grand d'engendrer une certaine dispersion. «Mieux vaut prévoir moins d'itinéraires. Ils seront d'autant plus utilisés et animés», recommande-t-il.

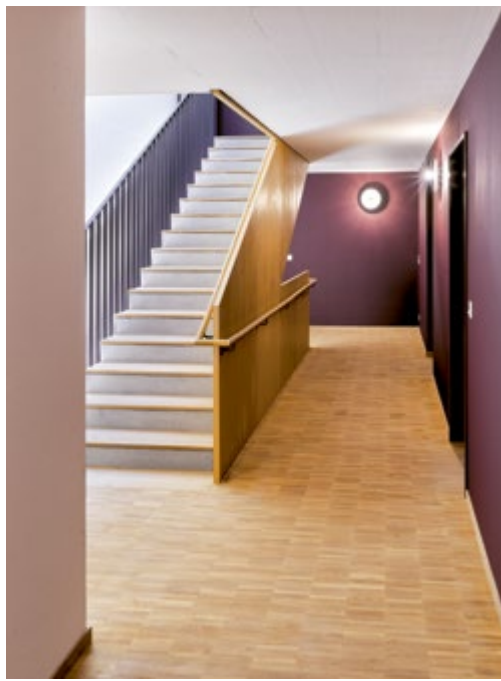
Outre l'âge et le sexe, l'environnement bâti a aussi un impact sur la santé. Le plus important, c'est la qualité du réseau piéton, explique-t-il. L'idéal serait que tout le monde puisse rejoindre à pied ou à vélo ses destinations quotidiennes comme l'école, le travail, les magasins ou les lieux de loisir. Le potentiel de la marche, c'est-à-dire le nombre d'activités quotidiennes accessibles à pied, augmente avec les «Points of Interest»: «Plus il y a d'offres attrayantes à proximité, plus j'effectue mes achats dans le quartier et à pied.» La configuration d'un chemin influe sur l'utilisation que font les individus de ces ressources. Un aménagement urbanistique cohérent des rues, bordées d'arbres ou de franges vertes, de larges trottoirs, des rez-de-chaussée animés sont autant de facteurs qui font que nous privilégions les trajets à pied, mais aussi les jaugeons plus courts. Les différences sont de près de 10 %, révèle l'étude d'Alexander Erath. «La Suisse possède des milliers de kilomètres de sentiers de randonnée. Nous avons besoin du même maillage dans les agglomérations, à travers les zones bâties. Un peu partout cependant, les trottoirs sont terriblement ennuyeux et les pistes cyclables dangereuses.

Nos modes de déplacement et leur fréquence au quotidien ne sont donc pas uniquement une question de plaisir ou d'autodiscipline, mais dépendent aussi des structures d'urbanisation, des offres de mobilité et de la qualité du paysage. Dans la «Stratégie Santé2030», le Conseil fédéral fixe l'objectif 7.2 suivant: «Il est établi qu'une nature et

qu'un paysage de grande qualité (zones de loisirs de proximité, faune et flore diversifiées, air de bonne qualité, qualité acoustique) favorisent la détente et la santé et sont considérés par une grande partie de la population comme une motivation importante pour la pratique du sport ou d'une activité physique. La qualité de la nature et du paysage, en tant que contribution à la promotion de la santé de façon structurelle, doit donc être prise en compte dans la planification et encouragée par des mesures de valorisation.»

La salle de séjour dans l'escalier

Pour finir, Sabina Hubacher et Sabina Ruff évaluent les escaliers à Reitmen. Grâce aux fenêtres à hauteur de plafond, tous les étages bénéficient de la lumière naturelle. Sabina Ruff loue le traitement audacieux des couleurs: «Généralement, c'est la couleur blanche qui est appliquée dans les grands ensembles. Ici, le concept chromatique soigné crée une atmosphère accueillante et un sentiment d'appartenance. À l'intérieur du «paquebot», l'escalier débouche avec un bel élan dans le hall d'entrée. Son parquet d'une teinte chaude attire. «Montez», murmure-t-il, et l'on obtempère. Pour l'ascenseur, il faudrait tourner au coin. L'architecte ne veut pas d'escaliers qui soient des tanières: «Rentrer à la maison, rencontrer les autres, sentir que l'on fait partie d'une communauté», c'est toute la raison d'être d'un escalier. Les gens doivent se sentir à la maison dès l'entrée de l'immeuble et pas seulement à la porte de leur appartement. Haerle Hubacher a plus d'une fois utilisé le bois pour les entrées et les escaliers. Ce matériau hisse une cage d'escalier quasiment au rang de salle de séjour. «Si on le compare au revêtement habituel en béton dur, le surcoût est minime, pour un effet impressionnant», explique Sabina Hubacher.



Impression «salle de séjour» dans l'escalier ...



... grâce à une lumière généreuse, au bois et à des luminaires élégants.



Bancs et gradins près de l'aire de jeux.

Un autre détail frappe le regard: dans certaines entrées, des bancs sont installés à côté des boîtes aux lettres ou des locaux à poussettes. S'asseoir un bref instant pour lire la carte postale d'un ami, lacer les chaussures de son enfant, poser son sac à provisions ou attendre que tout le monde soit prêt: un banc près de la porte d'entrée, ce sont des histoires qui se tissent rapidement. Et cela coûte trois fois rien. Sabina Ruff pour sa part souligne simplement que l'idée n'est pas aboutie: il n'y a pas de bancs aux étages supérieurs pour parachever le projet d'espace à vivre.

Reitmen atteste de deux choses: l'activité physique au quotidien doit mobiliser l'attention des architectes, des architectes paysagistes et des urbanistes et les recettes sont en général simples. L'important est d'y penser dès la planification. ●



Le magasin d'alimentation à proximité.

Lectures

Promotion Santé Suisse
www.promotionsante.ch → Programmes d'action cantonaux → Alimentation et activité physique chez les personnes âgées → Thèmes clés → Environnement propice à l'activité physique

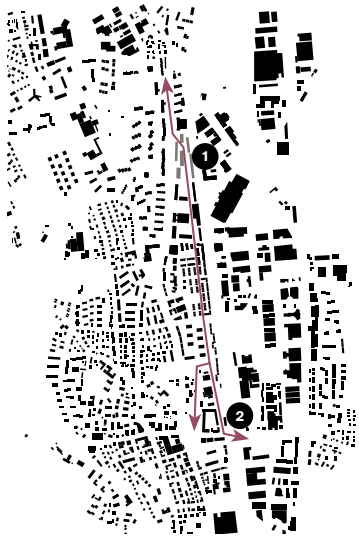
Politique de la santé: stratégie du Conseil fédéral 2020-2030
www.ofsp.admin.ch → Stratégie et politique → Santé2030

Alexander Erath, Michael A. B. van Eggermond, Jonas Bubenhofer: Potentiel de la mobilité piétonne dans les agglomérations
 Projet de recherche SVI 2015 / 006 pour le compte du Département fédéral de l'environnement, des transports, de l'énergie et de la communication (Detec) et de l'Office fédéral des routes (Ofrou).

→

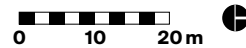
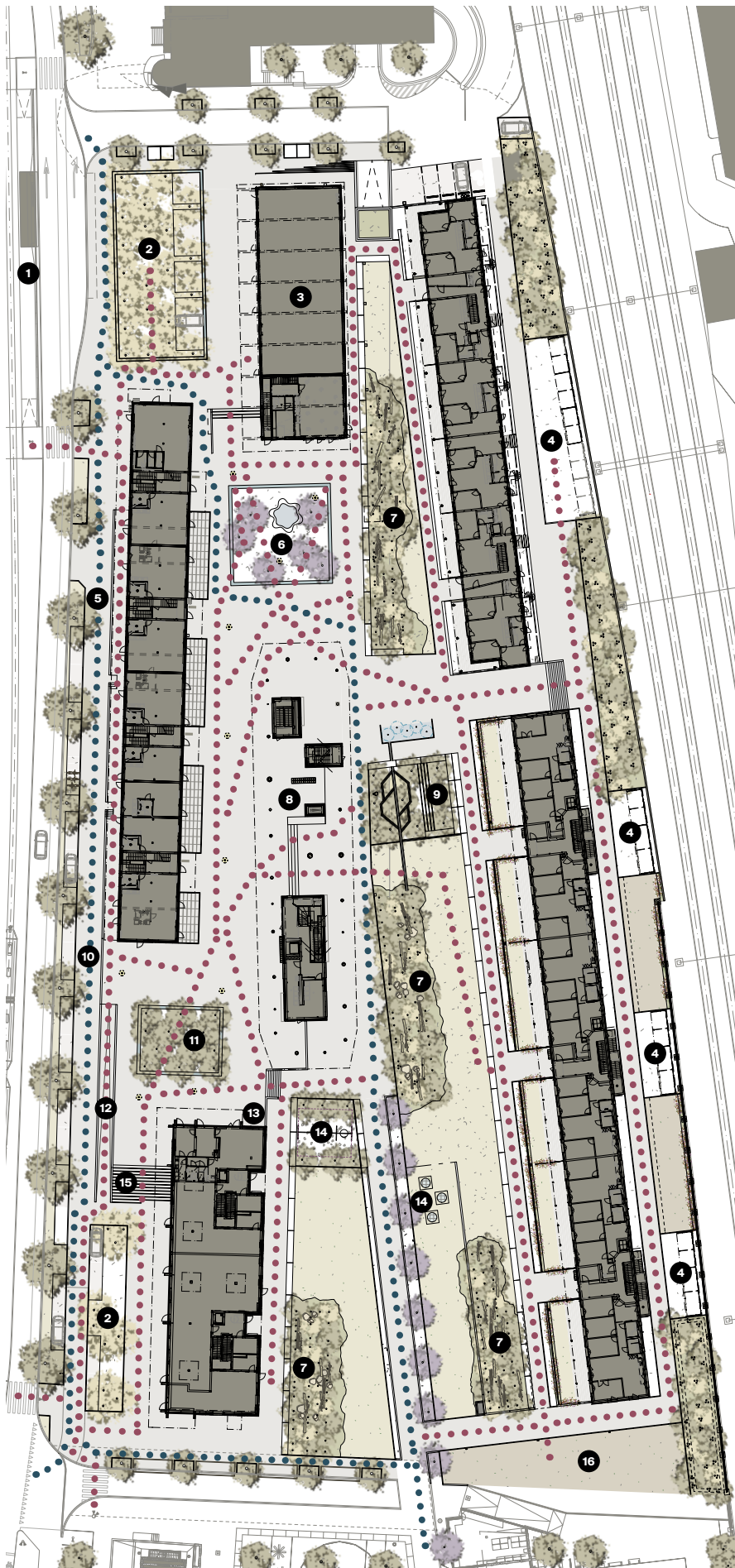
Situation avec itinéraires

- Itinéraires piétons
 - Itinéraires cyclables
 - 1 Arrêt du tram Limmat-talbahnhof (dès fin 2022)
 - 2 Arbres, parkings visiteurs
 - 3 Magasin d'alimentation
 - 4 Abris vélos
 - 5 Arcades
 - 6 Place avec fontaine
 - 7 Section de forêt
 - 8 Portique
 - 9 Jeux d'eau
 - 10 Voie d'accès séparée
 - 11 Arbres
 - 12 Rampe
 - 13 Bureau et atelier du concierge
 - 14 Jeux
 - 15 Grand escalier
 - 16 Jardins pour locataires
- Conception: Hochparterre



Plan de Schlieren

- 1 Ensemble urbain de Reitmen
- 2 Gare de Schlieren
- ← Axe de mobilité active Parkallee





De l'audace dans la conception!

J'effectue à vélo les quelque sept kilomètres qui me séparent de mon lieu de travail, par presque tous les temps. Un bienfait pour mon corps et mon esprit. Le matin, je passe en revue la journée de travail qui m'attend, tandis que le soir, les idées qui refusaient de jaillir devant l'écran affluent. Sur les tronçons équipés d'une infrastructure cyclistes, elles sont nettement plus fluides, puisque je consacre moins d'attention au reste du trafic. La psychologie économique nous enseigne que la «Choice Architecture» - la manière dont les choix nous sont présentés - influence notre comportement dans les décisions quotidiennes. Dans l'aménagement de l'accès à un bâtiment, il est essentiel de connaître le moyen de transport utilisé par les résidents. Un local à vélos tout près de l'entrée leur évite le détour par le sous-sol ou le garage. C'est aussi une manière de rappeler chaque jour que la bicyclette n'est pas un simple loisir, mais bien un moyen de transport adapté au quotidien. Souvent, l'audace nécessaire à un aménagement propice à l'activité physique fait défaut. Si les architectes et les maîtres d'ouvrage s'alignent trop sur les habitudes de trafic dominantes, ils reflètent un système sans avenir au lieu de contribuer à la reconversion en une agglomération favorisant les courtes distances. Alexander Erath est professeur en trafic et mobilité à la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse, à Muttenz.



Laisser de la place à l'imprévu

L'activité physique au quotidien, c'est pour moi descendre mon vélo de l'appartement à la rue très tôt le matin, septante marches dans un escalier du 19^e siècle, ouvert, clair et spacieux. Rouler par tous les temps. C'est le plaisir du vent dans les cheveux, des vues sur le bord de la route et filer dans les rues. Puis soulever ma bicyclette à la vélostation et descendre les marches sans fin dans la gare souterraine. Sans compter que j'exerce ma force, mon endurance, ma stabilité et mon équilibre. J'appelle de mes vœux des escaliers qui ne soient pas un produit secondaire contraignant ou un simple moyen pour arriver à une fin, mais multifonctionnels et invitant à la pause et la rencontre. Des espaces qui stimulent et que l'on peut interpréter. Des concepts d'urbanisme et d'architecture que l'on peut convertir, remanier et adapter à de nouvelles conditions de vie. Que les pouvoirs publics aient le cran de discuter avec les sociétés d'investissement et les urbanistes et de réaliser des projets axés sur les personnes. Des concours qui invitent à concevoir des espaces multifonctionnels et exigent un grand nombre de plans différents ainsi que des logements évolutifs. Leur élaboration doit être suffisamment ouverte pour laisser de la place à l'imprévu. Ils doivent privilégier l'esprit de communauté, le voisinage et la rencontre et ne pas considérer le cadre de vie et de travail comme une zone résiduelle. Les architectes créent un espace, les occupants le font vivre. La santé passe par là. Sabina Ruff est professeure et experte en développement communal, urbain et régional.

L'essentiel en bref

Des chemins attrayants

- Les personnes s'attirent mutuellement, la rencontre favorise l'activité physique.
- Des espaces extérieurs attrayants sont la meilleure des motivations pour pratiquer une activité physique journalière dans son cadre de vie: si possible non imperméabilisés, dotés d'une grande biodiversité, d'équipements polyvalents et d'un nombre restreint de parkings. La qualité de la nature et du paysage dans les espaces urbains est déterminante et joue également un rôle important dans la protection du climat.
- Un espace extérieur de qualité permet activité physique, jeux et sport, un motif de joie pour les enfants.
- Les recettes sont connues: aménagement urbanistique cohérent des rues, bordées d'arbres ou de franges vertes, de larges trottoirs et des rez-de-chaussée animés.
- Les chemins doivent éveiller la curiosité et offrir une expérience, comme la rampe menant à l'arcade ou le portique sous le «paquebot» à Reitmen.
- Caractère incitatif et exploratoire: l'environnement doit être ouvert, flexible et inachevé lors de l'emménagement.
- Créer des «Points of Interest»: plus il y a d'offres attrayantes à proximité, plus on effectue ses achats dans le quartier et plus on le fait à pied ou à vélo.
- On gravit avec plaisir les escaliers à l'ambiance salle de séjour.
- La présence de bancs dans les entrées et les escaliers apporte des avantages multiples.





1



2



3



4

Bouger encore plus au quotidien

1 Aménagements extérieurs

Projet: Agglomération de Fribourg, projet-modèle 2014-2018
 À Marly, des enfants ont participé au réaménagement de l'espace public autour d'une école. Suivant le mot d'ordre «Fribourg (ou)vert», trois cours intérieures ont été revalorisées à la route de Villars à Fribourg. Des espaces publics ont également été remodelés dans le quartier du Schönberg. L'Agglomération de Fribourg avait identifié en amont les besoins et les possibilités d'amélioration. La population a ensuite proposé des emplacements concrets et participé à leur aménagement lors d'ateliers.
 Photo: Daniela Gaspoz-Fleiner

2 Anciens et nouveaux chemins

Projet: Regio Frauenfeld, projet-modèle 2020-2024
 Souvent, les planifications ignorent les raccourcis et les sentiers. Des réseaux sûrs et plaisants contribuent pourtant à la qualité de vie. Les connaître, c'est se sentir

chez soi. Les communes de Frauenfeld, Matzingen et Neunforn vont répertorier ces itinéraires, réactiver les anciens et en créer si possible de nouveaux à l'écart du trafic routier. La population transmet son savoir sur les anciens passages et fait connaître ses besoins actuels. Le projet vise à développer une méthodologie que d'autres communes pourront appliquer.
 Photo: Brigitte FÜRer

3 Par passion des escaliers

Projet: Groupe de projet Stägstadt, www.staegestadt.ch
 Saint-Gall compte environ 13 000 marches d'escalier. Pour le groupe de travail Stägstadt, ce ne sont pas simplement des raccourcis bienvenus, mais aussi des emblèmes, des appareils de fitness gratuits et des lieux de rencontre. Lors de la journée annuelle des escaliers, les marches servent de décor à des jeux et des représentations littéraires et théâtrales. L'initiative a obtenu une mention dans le cadre du prix «Flâneur d'Or» ainsi qu'une

distinction de la Conférence internationale du lac de Constance, dans la catégorie Créativité. Le livre «Treppenlandschaft St. Gallen» relate l'histoire et l'urbanisme de toutes ces marches. Photo: Klaus Stadler

4 Activité physique près de chez soi

Projet: Yverdon-les-Bains, projet-modèle 2020-2024
 Rendre accessible une oasis urbaine en cinq minutes, c'est l'objectif que s'est fixé la ville d'Yverdon-les-Bains. Elle veut créer de nouveaux espaces verts et réaménager les places peu attractives afin que la population puisse y pratiquer une activité physique et se détendre près de chez elle, tout en améliorant l'image de certains quartiers. Le projet entend mesurer si la proximité des espaces verts contribue à une meilleure santé. Photo: Zaniah

5 S'approprier les zones de rencontre

Projet: Mobilité piétonne Suisse; Association faitière suisse pour l'animation enfance et jeunesse en milieu ouvert;



5



6



7



8

Ville de Berne; Ville de Zurich; Haute école spécialisée bernoise; Atelier OLGa, Lausanne, projet-modèle 2020–2024 Berne et Zurich ont créé de nombreuses zones de rencontre où la vitesse est limitée à 20 km/h. Mais encore trop souvent conçues pour le trafic roulant, ces rues et ces placettes ne facilitent pas les contacts sociaux. Afin que les piétons se les approprient davantage, le projet allie gestion du trafic, aménagement et animation socioculturelle. L'approche participative est au cœur de l'initiative: des actions éphémères – avec mobilier et plantes – animeront les rues. Les expériences seront ensuite réunies dans un guide. Photo: Guillaume Perret

6 Voir et être vu

Projet: Allemann Bauer Eigenmann Architekten, Zurich
À l'EMS Heiligkreuz de Saint-Gall, le hall s'épanouit en atrium: il occupe toute la hauteur du bâtiment et laisse pénétrer la lumière jusqu'au rez-de-chaussée.

Il accueille les vastes escaliers en béton apparent. Des fenêtres nombreuses y offrent des aperçus sur les étages, la cafétéria par exemple, et vice-versa: depuis les étages, on peut voir l'atrium. Le garde-corps bas et la main courante flottante permettent d'observer ce qui se passe, assis dans l'un des fauteuils ou en patientant dans le hall. Prendre les escaliers, c'est voir et être vu.

Texte: Raya Badraun, Photo: Hannes Henz

7 Main courante et toboggan à billes

Projet: Laboratorio di Ingegneria dello Sviluppo Schürch (LISS), Ponte Capriasca; Studioser, Zurich; commune de Castel San Pietro, projet-modèle 2020–2024 Dans les villages de montagne parfois reculés du Tessin, vieillir est difficile. À Castel San Pietro, dans la vallée de Muggio, de petits éléments adoucissent cette étape de la vie. Le projet pilote entend aider les seniors sur le plan physique, social et cognitif en installant des sièges ou une main courante le long des escaliers et

des rues. Prévue pour 2022, la main courante servira aussi de toboggan à billes pour les enfants, créant un lien entre les générations. Le LISS explore par ailleurs les outils numériques permettant de maintenir le contact social et la qualité de vie de la population âgée. Collage: Studioser

8 Voie libre

Projet: Voie verte, canton de Genève et Chemins de fer fédéraux suisses CFF Genève a saisi l'occasion de la nouvelle ligne ferroviaire Cornavin–Eaux-Vives–Annemasse (CEVA), dont les voies sont en grande partie souterraines, pour créer une coulée verte sur son tracé. Sur cet axe non construit, le zonage des itinéraires piétons et cyclables est clair et spacieux. La Voie verte renforce la connectivité écologique et offre aux Genevoises et Genevois une nouvelle opportunité de mobilité saine, rapide et respectueuse de l'environnement. Elle est très fréquentée, c'est un succès! Photo: Matthieu Gafsou

Collaboration (pas de photo)

Projet: Promotion Santé Suisse; canton de Zoug Dans le canton de Zoug, l'Office du sport et de la promotion de la santé et celui de l'aménagement et des transports ont convenu d'intégrer les spécialistes de la santé dans les processus importants de planification et de permis de construire. Des concepts de développement régionaux, révisions de plan d'aménagement, planifications et projets de construction de complexes sportifs ou d'espaces de détente de proximité sont concernés. L'accord a été conclu en mai lors d'une table ronde. Il s'agit maintenant de multiplier les expériences de collaboration.













Chaque pas compte

Nous savons depuis longtemps que travailler assis nuit à la santé. À Givisiez, des éléments d'architecture active déjouent la tendance humaine à la paresse.

Texte: Gabriela Neuhaus, Photos: Yann Mingard

À dire vrai, nous le savons toutes et tous. Trop souvent, nous le sentons aussi, lorsque nous avons les jambes lourdes ou mal au dos. Rester trop longtemps assis est mauvais pour la santé et raccourcit notre durée de vie. Des études montrent qu'une position assise prolongée ralentit le métabolisme et augmente le risque de diabète ou de maladies cardiovasculaires, mais aussi de surcharge pondérale, de cancer ou de troubles psychiques. Médecin et chercheur, James A. Levine a forgé le concept de «maladie de la position assise» et qualifié le fait d'être assis de «nouveau tabagisme». Les spécialistes de la santé ont logiquement essayé de promouvoir l'activité physique sur le lieu de travail.

«Une bonne motivation est nécessaire pour passer à l'action», résume Irene Etzer-Hofer. Elle dirige le service de Gestion de la santé en entreprise à la Haute école en sciences appliquées de Zurich. Pour l'Office fédéral de la santé publique, elle a étudié l'impact des offres de sport et d'activité physique des entreprises sur la santé et la productivité du personnel. En bref, les mesures appliquées directement sur le poste pendant les horaires de travail sont les plus efficaces. Toutefois, les membres du personnel ont des besoins et des déficits différents. Selon cette professionnelle de la santé, il convient d'analyser la situation de chaque personne et d'évaluer les différentes offres. Ici, on optera pour la gymnastique guidée du dos durant le temps de travail, là, on privilégiera des modules d'exercice réguliers que l'on intégrera dans le flux de travail, par exemple sous la forme de «Walking Meetings» («Weetings»). Pour le quotidien professionnel, la Suva recommande d'appliquer la règle d'or suivante: 60 % d'assise dynamique, 30 % de position debout et 10 % de déplacements ciblés.

Des interventions architecturales pour bouger plus

L'architecte fribourgeois Paolo Basso Ricci de RBRC architectes et le médecin Bengt Kayser, professeur à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne, affirment dans leur article sur l'architecture active que l'environnement bâti peut apporter certaines améliorations pour l'activité physique. Jusqu'à présent, ce sont surtout les pays anglophones qui ont étudié les conditions et la manière dont la conception architecturale influence les

comportements en matière d'activité physique. En Suisse, la recherche est balbutiante. Paolo Basso Ricci s'est pris de passion pour cette nouvelle tendance après l'avoir découverte lors d'une discussion avec un ami médecin. En 2015, il a appliqué les résultats de ses recherches dans le projet de transformation et d'extension de l'Établissement cantonal des assurances sociales (ECAS) à Givisiez (FR) et a remporté le concours. «Ce n'est que lorsque l'on a su que notre bureau pouvait réaliser le projet que j'ai expliqué au maître d'ouvrage les éléments de conception active qui en sont la base», raconte Paolo Basso Ricci. La réaction des responsables de l'ECAS a été positive. Ils ont alors fourni un accompagnement scientifique au projet.

Avec le soutien de la Direction cantonale de la santé et des affaires sociales et en collaboration avec l'Université de Fribourg, l'équipe de recherche a étudié si les interventions favorisant l'activité physique atteignaient l'effet souhaité. Avant la transformation, Monica Aceti, sociologue à l'Institut d'éducation physique et de sport de la Faculté des sciences et de médecine de l'Université de Fribourg, a réalisé une première enquête auprès du personnel de l'ECAS. «Je leur ai demandé de compter les heures qu'ils passaient assis au cours d'une journée, au déjeuner, en voiture, au bureau ou le soir devant le téléviseur.» Certains n'ont réalisé qu'à ce moment qu'ils restaient assis 12 à 15 heures par jour.» Grâce à ce sondage, Monica Aceti a réussi à mieux cerner leurs schémas comportementaux et leurs souhaits. Une comparaison des données avant et après la transformation devrait montrer si les mesures prises ont un impact sur la santé au travail et dans quelle proportion. Les collaboratrices et collaborateurs ne revenant au bureau que progressivement, il a été impossible de l'établir pour l'instant.

Influencer sans contraindre

Les personnes qui font peu d'activité physique durant leurs loisirs et guère de sport peuvent améliorer leur santé en montant les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. L'escalier joue ainsi un rôle majeur dans le nouveau bâtiment de l'ECAS. Les architectes lui ont affecté non seulement la circulation au quotidien, mais aussi la fonction d'issue de secours. En réduisant ces surcoûts, il a été pos-



D'une architecture sobre, la cage d'escalier de l'immeuble de bureaux à Givisiez semble banale, mais elle est le fruit de réflexions poussées sur l'activité physique au bureau.

Transformation et extension de l'Établissement cantonal des assurances sociales, 2020
 Impasse de la Colline 1, Givisiez (FR)
 Maître d'ouvrage: Établissement cantonal des assurances sociales, Fribourg
 Architectes: RBRC, Fribourg
 Conduite des travaux: Chappuis, Fribourg
 Ingénieurs civils: Gex & Dorthe, Bulle
 Paysagistes: MG associés, Vuissens
 Artiste: Véronique Chuard, Fribourg
 Coûts d'investissement (CFC 1-9): 25 millions de francs

sible d'équiper la cage d'escalier d'un vitrage ignifuge. Elle est désormais visible depuis les couloirs. Les portes qui y mènent masquent par ailleurs le regard sur les ascenseurs lorsqu'on les ouvre. Les visiteurs et visiteuses sont ainsi inconsciemment guidés vers l'escalier. «Ces structures qui influencent sans contrainte le comportement sont fructueuses et précieuses», explique Monica Aceti. L'architecte Paolo Basso Ricci les recommande à ses confrères: «Plus d'excuses! Pour plus d'activité physique, équipez vos bâtiments de tous les escaliers possibles, même d'escaliers de secours!»

Dans les corridors éclairés par la lumière naturelle, des niches invitent à des pauses et des rencontres spontanées. La cafétéria de l'entreprise est située au rez-de-chaussée. Pour un café, il faut descendre. «Photocopieurs, imprimantes et toilettes sont centralisés à chaque étage afin que tout le monde se lève régulièrement», détaille Paolo Basso Ricci. Des douches sont prévues pour les personnes qui viennent à vélo ou font un jogging durant la pause de midi. Paolo Basso Ricci décrit son objectif: «L'architecture active prolonge au sein des bâtiments le concept de mobilité active dans l'espace public».

Le projet n'a guère tenu compte des considérations d'aménagement et d'amélioration des itinéraires piétons et cyclistes plus éloignés, de Fribourg par exemple, alors que pour la protection de l'environnement aussi, il serait souhaitable de se rendre, en partie ou totalement, au bureau à pied. Paolo Basso Ricci a en revanche réussi à intégrer l'aménagement des extérieurs proches dans le concept d'architecture active et même à l'étendre à une partie de l'espace public. Si l'immeuble de bureau se dressait auparavant au beau milieu d'un parking peu engageant, il est aujourd'hui entouré d'un parc. Les arbres dispenseront de l'ombre dans le futur et le personnel de l'ECAS, comme celui des entreprises voisines ainsi que les riverains profitent de l'espace récupéré. Auparavant, le retour à la maison était compliqué par la traversée d'une intersection dangereuse. Désormais, adeptes de la marche et du vélo empruntent des voies sûres et apaisées. Le nombre des places de parc en surface, remplacées par des abris de vélo couverts, est passé de 130 à 70.

De petites mesures au potentiel immense

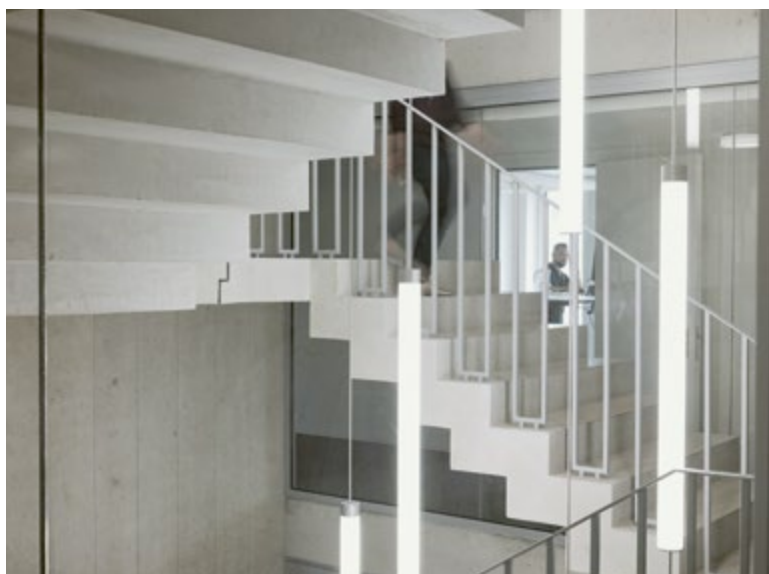
Un escalier attrayant, la machine à café au rez-de-chaussée, un parc entourant le bâtiment: ces idées n'ont rien de révolutionnaire, mais Bengt Kayser, spécialiste du sport, insiste sur le caractère global – suffisamment rare pour être souligné – de l'architecture active mise en œuvre à Givisiez. Si ces mesures semblent aller de soi, elles sont pourtant loin de l'être dans la construction. Les maîtrises d'ouvrage sont freinées par l'idée qu'une circulation spacieuse et séduisante entraîne des coûts plus élevés et mobilise des surfaces que l'on ne pourra louer ni vendre. La valeur d'un escalier attrayant pourra se traduire par un loyer plus élevé, avec aujourd'hui l'argument de la promotion de la santé. Les maîtres d'ouvrage publics pourraient arguer que des espaces de circulation supplémentaires sont rentables sur le long terme, car ils évitent de rester assis sur de longues durées et réduisent en fin de compte les coûts de la santé. Comme rien n'arrive sans incitation, il serait souhaitable de mettre en place un label, des critères de concours et des recommandations SIA afin de promouvoir l'architecture active.

Monica Aceti espère que les architectes prendront davantage en compte la prévention des maladies chroniques. Elle est persuadée que «même s'il n'a pas encore été possible de recueillir des données à Givisiez, on peut supposer qu'il y a un lien entre l'activité physique, la performance au travail et le bien-être». «Le bien-être vient avec l'activité physique. Elle influence la qualité de vie et la productivité. Même si ces mesures peuvent paraître une goutte d'eau dans la mer, leur potentiel est somme toute immense.» ●

Lectures

Fiches thématiques Suva relatives à l'ergonomie sur le lieu de travail
www.suva.ch → Prévention → Thèmes spécialisés → Contraintes physiques
 → Outils → Fiches thématiques

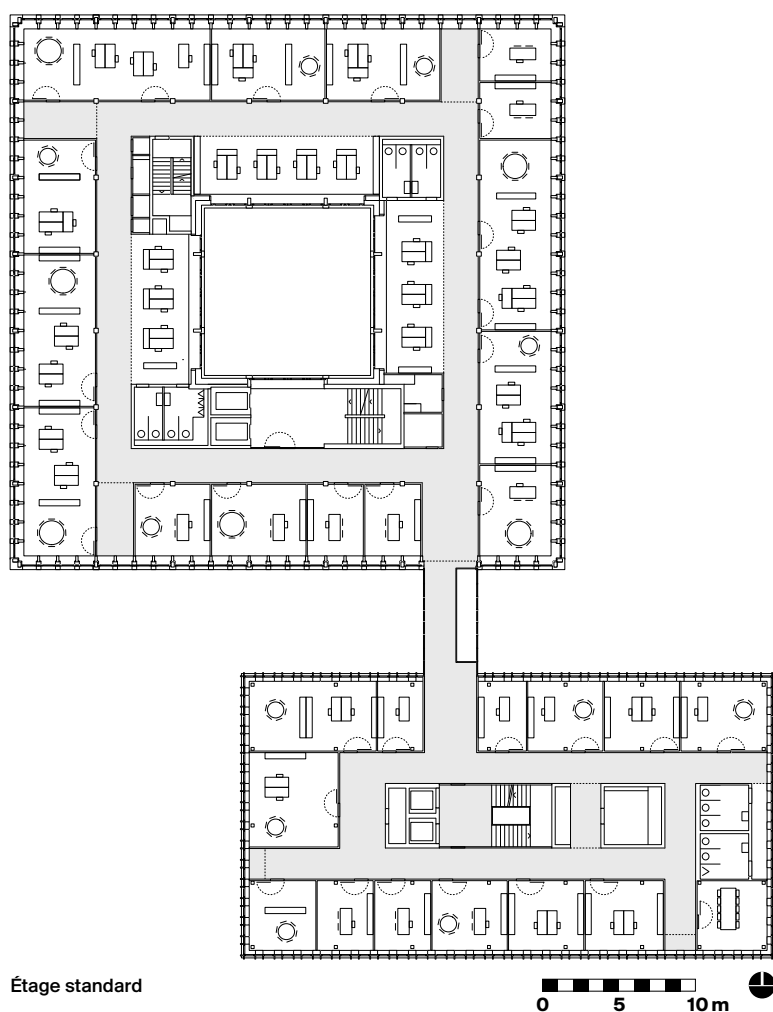
→



L'escalier bien éclairé reste visible à travers les parois vitrées.



Si elle est ouverte, la porte de la cage d'escalier masque la vue sur l'ascenseur.



Étage standard



L'entrée passe par un petit parc récemment créé.



Un couloir lumineux.



Un effort interdisciplinaire

Chaque individu est le résultat de la combinaison entre son génome - son patrimoine génétique - et l'environnement dans lequel il vit. Si les facteurs biologiques sont donnés, nous pouvons avoir une action sur de nombreux facteurs environnementaux. L'espace public comme la configuration intérieure des bâtiments dans lesquels nous vivons et travaillons ont un impact sur notre bien-être et notre santé. Grâce à l'outil «Heat» (outil d'évaluation économique des effets sanitaires) conçu par l'OMS, nous avons pu démontrer que l'encouragement de la marche et du vélo permet, dans une ville comme Lausanne, une réduction des coûts de la santé, lesquels sont trois à quatre fois plus élevés que les investissements pour réaliser les adaptations constructives nécessaires. Afin de mieux configurer l'environnement bâti à nos besoins physiques, les représentants de l'urbanisme et des transports, de l'architecture, de la médecine et de la santé doivent surmonter leurs querelles de clocher et intensifier leur collaboration. Dans les communes et les cantons, les échanges entre les services de la construction et de la santé sont souvent limités. Il peut en effet s'écouler dix ans avant que les résultats économiques d'une mesure se fassent sentir. Dans l'enseignement comme dans la pratique, un travail de sensibilisation s'impose. Au début du 20^e siècle, les spécialistes du mouvement hygiéniste se sont unis pour lutter contre les maladies transmissibles comme la tuberculose et le choléra grâce à des mesures constructives. Nous avons aujourd'hui besoin d'un effort similaire pour des aménagements extérieurs contribuant à prévenir les maladies non transmissibles telles que le diabète et le surpoids. Bengt Kayser est professeur à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne. L'institut est membre d'Hepa Europe, un réseau d'expertes et d'experts qui travaillent à la promotion de l'activité physique en étroite collaboration avec l'OMS.

L'essentiel en bref

On se lève!

- Les mesures appliquées directement sur le poste de travail pendant les horaires de bureau sont les plus efficaces pour l'activité physique au quotidien.
- Règle d'or pour le quotidien au bureau selon la Suva: 60 % d'assise dynamique, 30 % de travail en position debout et 10 % de déplacements ciblés.
- Les personnes qui font peu d'activité physique durant leurs loisirs et guère de sport peuvent améliorer leur santé en empruntant les escaliers. Conclusion: il faut indiquer l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Concevoir des corridors bien éclairés dotés de niches pour les pauses et les échanges.
- Créer des espaces extérieurs attrayants où l'on n'hésite pas à aller faire une pause.
- Répartir les différents espaces dans le bâtiment, en particulier la cafétéria, l'espace réfrigérateur et la machine à café. Difficile en effet d'aller prendre un café par e-mail.
- Créer des accès sûrs et agréables pour le personnel qui se rend au bureau à pied et à vélo.
- Réduire considérablement les stationnements et renoncer aux parkings souterrains pour offrir à la place des emplacements vélos.
- Les espaces de circulation supplémentaires sont rentables sur le long terme: ils aident à lutter contre la position assise prolongée et réduisent en fin de compte les coûts de la santé.
- Il serait souhaitable de mettre en place un label, des critères de concours et des recommandations SIA afin de promouvoir l'architecture active.

Deux beautés inéégales

Dans l'espace Toni-Areal à Zurich et à la FHNW à Muttenz, les escaliers forment le cœur des bâtiments. L'un est fréquemment utilisé, l'autre guère. Les raisons sont d'ordre architectural.

Texte: Raya Badraun

En pénétrant dans la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (FHNW), le regard est inmanquablement attiré vers le haut. Dans l'atrium aux accents quasi sacrés, de longs escaliers qui s'entrecroisent conduisent aux niveaux supérieurs. Ils distribuent depuis le rez-de-chaussée les auditoriums et les salles de séminaire et terminent leur course au troisième étage. Ce dernier niveau, baigné de lumière, est occupé par la bibliothèque publique. Au-dessus, les salles des différents instituts se superposent autour de deux cours vitrées. «Les escaliers doivent permettre de circuler dans l'atrium et en faire un espace de vie», explique André Schmid de Pool Architekten. Lors de l'étude des plans, il a imaginé comment les personnes pourraient se rencontrer et faire une pause sur les galeries périphériques et les marches. «Le but n'était pas de les faire monter le plus vite possible.»

Ses espoirs ont été déçus. «Outre l'aspect esthétique, un escalier doit apporter un plus en matière de vie sociale, d'environnement et de santé», pense Carlo Fabian, directeur de l'Institut du travail social et de la santé de la Haute école de travail social FHNW. «D'après ce que je perçois, l'accent a été mis ici sur l'aménagement, une occasion manquée». Il a observé que durant les deux premières années suivant l'inauguration, les escaliers avaient été peu utilisés. En dépit des temps d'attente, les ascenseurs font le plein. «J'aime prendre les escaliers», explique Christina Schumacher, professeure en sciences sociales à l'Institut d'architecture. «Mais à la différence des escaliers des tours latérales, qui sont de très bons raccourcis, les escaliers centraux de l'atrium me déstabilisent.»

La première impression est déterminante

Dans le Toni-Areal de Zurich, le bâtiment principal de la Haute école des arts de Zurich (ZHdK) projeté par EM2N Architekten, la situation est tout autre. Dans cette ancienne fabrique laitière, des rues, des allées et des places ont vu le jour, comme dans un quartier. «L'escalier en cas-

cade, principal espace de distribution, traverse le bâtiment comme un boulevard», commente l'architecte Christof Zollinger. L'escalier guide tout naturellement les personnes du hall aux étages supérieurs. Comment fait-il? Et pourquoi l'escalier sculptural de Muttenz n'y parvient-il pas?

La première impression et la première expérience sont déterminantes. Il est difficile de changer des habitudes ancrées. «Nous sommes volontiers partisans du moindre effort», explique Julia Schmid, spécialiste en sciences du sport à l'Université de Berne. À qualités égales, la majorité délaissera l'escalier et choisira l'ascenseur. Les escaliers doivent donc être visibles, engageants et précéder l'ascenseur dans la succession des espaces. Dans le Toni-Areal, l'accès à l'escalier se trouve au centre du hall. De là, il trace une ligne à travers le bâtiment pour aboutir à la salle de concert au dernier étage. Il dessert toutes les salles importantes. Sa position éminente entre les deux cours intérieures en fait un repère, même si on ne le voit jamais en entier. Le concept chromatique noir, blanc et gris reste discret, sa matérialisation claire lui confère une légèreté séduisante. «Nous voulions créer des espaces accessibles», précise Christof Zollinger. On cherchera en vain des ascenseurs dans le hall d'entrée de la taille d'une salle de sport. Ils sont placés à l'écart et avant tout destinés aux personnes en fauteuil roulant et au transport d'objets.

Différemment

À Muttenz, l'escalier sculptural a lui aussi une apparence légère malgré ses lourds limons en béton. La main courante est soulignée par un trait lumineux qui éclaire les marches préfabriquées en terrazzo clair. Elle permet de mieux identifier les hauteurs, accroissant ainsi la sécurité. Depuis l'atrium, on voit la lumière miroiter entre les marches. Cependant, la disposition de l'escalier empêche presque toute utilisation intuitive. «On est obligé de réfléchir pour savoir quel escalier mène au bon endroit», explique Christina Schumacher. À cela s'ajoute les douze



Les escaliers de l'atrium sur le campus de la FHNW à Muttenz.
Photo: Ursula Sprecher



Le début de l'escalier en cascade dans le Toni-Areal à Zurich.
Photo: Filip Dujardin

ascenseurs dans le hall, trois par point cardinal, une nécessité pour une tour de 13 étages. «Nous ne voulions exclure personne en plaçant les ascenseurs à l'écart et en les dissimulant», explique l'architecte André Schmid.

Christina Schumacher et Carlo Fabian identifient également un problème dans le rapport des marches voir «Rapport ergonomique idéal»: Selon eux, l'escalier est inconfortable, la pente faible et le giron trop long. La progression est ainsi rendue difficile. En outre, l'espace entre les garde-corps semble trop étroit pour faire une halte. Les étudiantes et étudiants interrogés ont confirmé cette impression. Julia Schmid, spécialiste en sciences du sport, explique les raisons: «Souvent, nous trouvons agréables les mouvements auxquels nous sommes habitués et que nous accomplissons automatiquement. Si les marches n'ont pas la même configuration (plus basses, plus longues ou plus hautes), le ressenti est désagréable parce que nous sortons du schéma de mouvement courant. Or on ne reproduit pas ce que l'on n'aime pas.»

Arrêts intermédiaires et lieux de rencontre

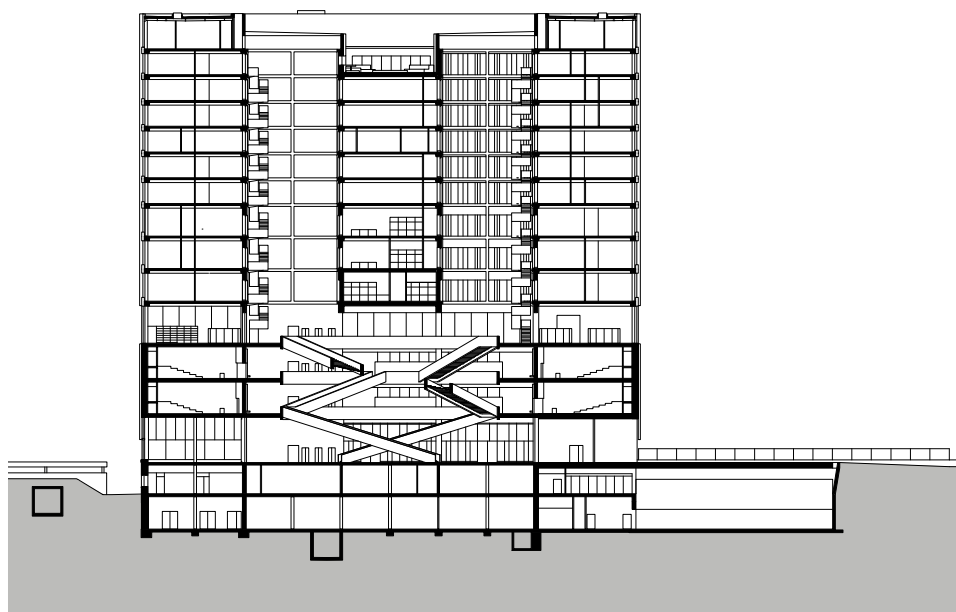
Qui dit marches allongées dit longs escaliers. À Muttenz, il faut franchir 59 degrés avant d'arriver au premier étage. Les architectes ont renoncé aux paliers, pourtant requis dans les normes de construction après 18 marches. Dans leur dossier d'autorisation exceptionnelle de 35 pages, ils ont exposé pourquoi ils étaient ici superflus. Les études auraient montré que la plupart des chutes se produisent au changement de rythme et qu'une pente faible réduit notablement le risque de blessure en cas de chute. Pourtant, selon Christina Schumacher, un palier permettrait de s'arrêter et de se reprendre, surtout si l'on gravit deux marches à la fois. Julia Schmid voit également d'autres avantages aux paliers: «Les personnes qui font peu d'activité physique n'osent parfois pas prendre les escaliers. Grâce à un bon aménagement, elles s'aperçoivent qu'elles peuvent faire des pauses et relever le défi

supposé.» Avec des sièges et des bancs, le palier deviendra même un lieu de rencontre. Par ailleurs, une largeur d'escalier suffisante n'est pas du luxe: «Dans des escaliers étroits, on peut craindre de bloquer les autres en s'arrêtant», ajoute Julia Schmid.

Dans le Toni-Areal, l'escalier en cascade alterne grands et petits paliers et est divisé en sections. Chaque volée présente un palier intermédiaire. Les étages forment des plateformes qui peuvent servir de haltes. L'escalier dessert à mi-parcours un vaste espace de manifestations. Celui-ci est prolongé par une tribune en gradins en bois sombre qui font office d'assises lors des conférences. Les deux cours assurent l'apport de lumière naturelle et la vue: depuis l'escalier en cascade très ample, on peut être ébloui par le soleil ou observer les danseurs s'entraîner dans la salle de ballet. Tout y est possible, simultanément. ●

Rapport ergonomique idéal

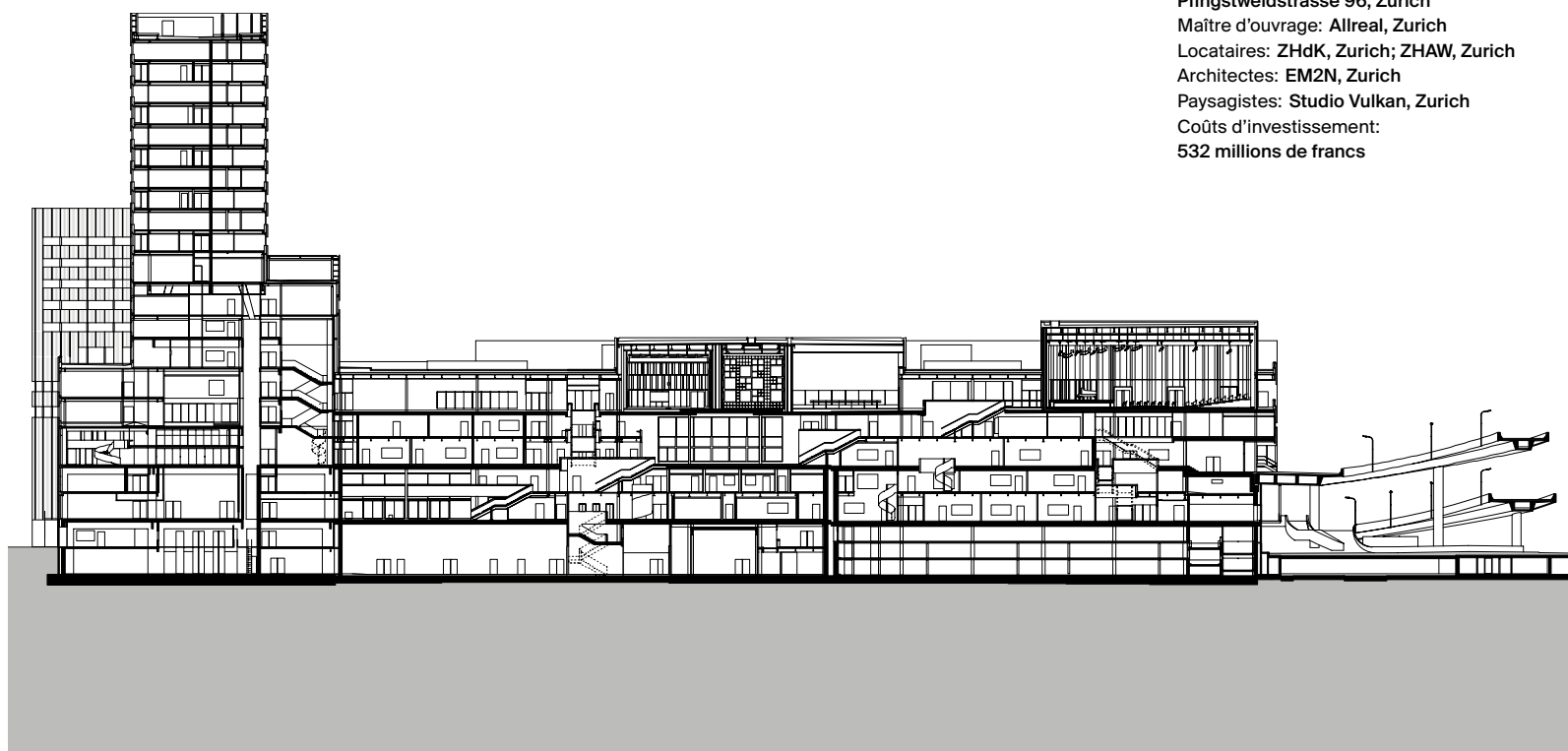
Il existe différentes formules de calcul pour établir une bonne géométrie des marches. Comme la formule de Blondel: deux fois la hauteur (h) plus une fois la profondeur de giron (g), soit $(2 \times h + g) =$ de 59 à 65. La marge est large: l'escalier de l'atrium à Muttenz affiche un rapport de 12 sur 39 cm, celui du Toni-Areal de 17,5 sur 28 cm. La formule confirme une bonne mesure de pas (63), identique pour les deux escaliers. La règle de confort est la suivante: giron (g) moins hauteur (h), soit $(g - h) = 12$. Avec un résultat de 27, l'escalier de l'atrium de la FHNW en est très éloigné, alors que l'escalier en cascade à Zurich se rapproche de la valeur idéale avec 10,5. →



Coupe transversale du campus de Muttenz avec escaliers aplatis dans l'atrium jusqu'au 3^e niveau.

0 10 20 m

Construction du nouveau campus de la FHNW, 2018
 Hofackerstrasse 30, Muttenz (BL)
 Maître d'ouvrage: Office des bâtiments du canton de Bâle-Campagne;
 Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (FHNW)
 Architectes: Pool, Zurich
 Paysagistes: Studio Vulkan, Zurich
 Coût total (aménagements de base et locaux): 355,4 millions de francs



Coupe transversale du Toni-Areal et des différentes sections de l'escalier en cascade.

0 10 20 m

Toni-Areal, Haute école des arts de Zurich (ZHdK), 2014
 Pfingstweidstrasse 96, Zurich
 Maître d'ouvrage: Allreal, Zurich
 Locataires: ZHdK, Zurich; ZHAW, Zurich
 Architectes: EM2N, Zurich
 Paysagistes: Studio Vulkan, Zurich
 Coûts d'investissement: 532 millions de francs



Bâtir sans obstacles pour la santé

Des structures urbaines bien pensées dotées de réseaux piétonniers et cyclistes cohérents. De bonnes connexions aux transports publics. Des voies courtes pour les tâches du quotidien. Un cadre de vie et de travail attrayant. Un bon accès aux espaces de détente de proximité. Les ressources de l'architecture et l'aménagement paysager permettent de stimuler et d'accroître l'activité physique, mais aussi de prévenir toutes sortes de maladies, du cancer et des affections cardiovasculaires aux dépressions, en passant par le mal de dos et le diabète. Rien de bien nouveau. Ce sont les mêmes moyens qui favorisent le sport, les contacts sociaux et des déplacements à pied et à vélo efficaces sur le plan énergétique et respectueux du climat. Ils sont aussi bénéfiques pour la biodiversité. Des solutions globales sont possibles si les architectes, paysagistes, aménagistes et spécialistes en promotion de la santé et en activité physique collaborent ensemble à la planification, avec dans l'idéal la participation des usagers. Les porteurs de projets par exemple, soutenus par la Confédération au sein du pro-

gramme «Projets-modèles pour un développement territorial durable» adoptent cette approche interdisciplinaire. Je souhaite que ces spécialistes de l'espace intègrent la promotion de l'activité physique dans leurs projets. En circulant soi-même à vélo ou à pied au quotidien, non seulement on œuvre pour sa santé, mais on est aussi confronté aux défis de ce type de locomotion. Est-ce que la piste cyclable qui me mène au bureau est sûre? Est-elle continue et agréable? Puis-je garer mon vélo à proximité et à l'abri? Quels sont les obstacles (barrières, etc.) à contourner sur mon chemin pour rejoindre l'espace de détente le plus proche? Quels aménagements m'incitent à me déplacer davantage dans et autour du bâtiment? Dans le quotidien, nous nous décidons pour ou contre l'activité physique de manière intuitive et rapide. C'est pourquoi l'environnement doit être le plus accueillant et praticable possible. Je souhaite des conceptions et aménagements urbains qui fassent bouger de manière simple et automatique. Faisons de la santé un choix facile! Nicole Ruch est collaboratrice scientifique à la section Promotion de la santé et prévention à l'Office fédéral de la santé publique.

L'essentiel en bref

Visible et habituel

- Outre l'aspect esthétique, un escalier doit apporter un plus en matière de vie sociale, d'environnement et de santé.
- S'ils sont mieux placés, on choisira plutôt les escaliers que les ascenseurs et les escalators.
- La destination compte: les escaliers doivent desservir directement les salles importantes.
- Les yeux anticipent les mouvements: un escalier doit être visible et bien éclairé. On doit saisir intuitivement le chemin qu'il propose.
- De bonnes proportions améliorent la fluidité: le rapport des marches doit être courant et leur largeur suffisante pour se croiser.
- Les paliers invitent à la pause et, avec un peu d'imagination, à d'autres utilisations.
- Monter les escaliers permet de travailler la respiration, les muscles fessiers, les mollets et les cuisses. C'est bon pour le cœur, accroît l'endurance, améliore le métabolisme, augmente la concentration, diminue la pression artérielle et le taux de cholestérol. Et libère des endorphines, source de bonheur! À chaque marche, vous prolongez votre vie de trois à quatre secondes.





Allez, on bouge!

La qualité de l'environnement, la manière dont nous nous déplaçons et la fréquence de ces déplacements au quotidien sont étroitement liées. À la conception et la construction, ces aspects sont souvent négligés. Pourtant, notre santé en pâtit, nous souffrons d'une sédentarité accrue. Ce cahier thématique explore ces corrélations et les espaces aménagés pour l'activité physique: l'architecture active d'un immeuble de bureaux, l'escalier polyvalent très fréquenté d'une haute école d'art ou les extérieurs attrayants d'un ensemble urbain. Nature et paysage comptent parmi les motivations les plus fortes. N'oublions pas la compagnie des autres: les rencontres aussi nous font bouger. www.ofsp.admin.ch
www.prevention.ch/fr/Environnement_activite_physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP