

Santé et bien-être par l'architecture : des cas concrets

Teodora Nikolova
IAU île-de-France



« La place rouge », parc Superkilen, Copenhague, Danemark.

On observe, aujourd'hui, dans les pays développés une augmentation significative de l'incidence des pathologies liées au mode de vie engendrant des dépenses de santé. La sédentarité, une alimentation déséquilibrée ou de qualité médiocre, l'isolement social... en sont notamment responsables. Pour combattre ces épidémies modernes, la santé publique devrait être un élément déterminant dans la conception du milieu urbain, des espaces publics, mais aussi des bâtiments.

Un certain nombre de concepteurs ont le souci commun d'intégrer les notions de bien-être et de santé publique dans leurs projets urbains et architecturaux. Vous est ainsi donné à voir une brève esquisse des possibilités nouvelles de lier esthétique, fonctionnalité et bien-être. Quelles notions, quels facteurs favorables à une bonne santé des populations doivent être pris en compte dans la conception des projets urbains et architecturaux? Il est possible d'en relever au moins trois, de façon non exhaustive, illustrés par des cas concrets.

Favoriser l'activité physique

L'activité physique est un déterminant essentiel de la santé et du bien-être des gens. Selon un rapport du *European Heart network*, la sédentarité liée au mode de vie moderne est un facteur de risque majeur du développement de maladies cardio-vasculaires. Les populations inactives ont 2 fois plus de risques de présenter des problèmes cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires graves que les populations actives. Par ailleurs, l'activité physique joue un rôle important dans la prévention de pathologies très diverses : diabète, hypertension, obésité, ostéoporose et même certaines formes de cancer (THIBAUT et POULIOT, 1999). L'aménagement d'espaces attractifs, de parcs et jardins de proximité, la construction de terrains et d'équipements sportifs, ainsi que les aménagements piétonniers et cyclables, sont cruciaux pour favoriser l'activité physique de

la population. Introduire le concept de design actif dans la conception des bâtiments peut sembler moins évident. C'est pourtant nécessaire, car nous y passons 90 % de notre temps. Il est donc essentiel qu'ils soient également conçus pour favoriser l'activité physique.

Via Verde est un nouveau complexe de 222 logements sociaux qui vient d'être construit dans le quartier du Bronx à New York, à l'emplacement d'une friche industrielle. Le site comporte trois types de bâtiments : une tour de 20 étages, des immeubles de logements duplex de 6 et 13 étages et des maisons de villes. Au rez-de-chaussée, un centre de santé communal et des commerces sont à disposition du public. Le concept architectural consiste à organiser des jardins dynamiques en terrasses successives, orientées vers le sud, qui remontent en spirale vers la toiture plantée des immeubles. Ce jardin communal, en forme de serpent, incite les habitants à monter pour rejoindre leurs logements à pied et ne pas utiliser les ascenseurs, dont le nombre est réduit à dessein. Le parc suspendu devient un vrai lieu de vie : les habitants peuvent s'y promener, y jardiner, faire du sport ou se reposer dans un espace vert et protégé. Ainsi, la cinquième façade du bâtiment – la toiture – devient un véritable espace partagé. Un soin particulier est porté à la conception des escaliers dans les immeubles. Les cages sont larges, naturellement éclairées et colorées de couleurs vives, pour inciter leur usage par la montée à pied.

Références bibliographiques

- THIBAUT G. et POULIOT P., *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, Synthèse de l'avis du Comité scientifique de Kino-Québec et applications, ministère de l'Éducation, direction des communications, Gouvernement du Québec, 1999.

Favoriser une alimentation saine

L'alimentation est également un élément essentiel de la santé. « Que ta Nourriture soit ta Médecine et ta Médecine, ta Nourriture », Hippocrate (quatre siècles av. J.-C.). En tournant le dos au monde agricole, aux espaces ruraux, les citadins ont perdu une partie de leur culture culinaire et alimentaire (combien de jeunes enfants aujourd'hui pensent que le poisson pané est la seule forme de consommation du poisson?). Perdu dans la société de consommation, noyé dans une offre alimentaire hyperabondante, l'homme moderne ne sait plus comment se nourrir.

Il est possible, pour les architectes, de favoriser l'apprentissage de ce savoir, le renouveau d'une culture alimentaire et culinaire dans la population, par une réflexion appropriée dans la conception des bâtiments.

Les architectes de studio VMDO (Charlottesville, Virginie, États-Unis) ont associé des médecins et des chercheurs dans la conception du nouveau bâtiment des écoles maternelle et primaire à Buckingham, Dillwyn, Virginie, États-Unis. L'équipe a développé le concept innovant d'une école où la santé et le bien-être des enfants sont la première préoccupation des concepteurs (interview de l'architecte Robert Moje, p. 163 de ce Cahier).

Une attention particulière a été portée à l'alimentation des enfants au point qu'elle est devenue une matière à étudier. Les architectes ont imaginé une cuisine à but éducatif et des laboratoires culinaires où les enfants apprennent aussi bien les bases de la théorie d'une alimentation saine, que la pratique de l'art culinaire. Les distributeurs automatiques de boissons ont été remplacés par des fontaines d'eau fraîche. Par ailleurs, de multiples dispositifs intégrant un design actif favorisent l'activité physique des enfants. Le projet inclut 6 ha d'espace pour les récréations/loisirs, que les enfants et leurs familles se partagent avec la communauté voisine et offre des programmes intergénérationnels pour des seniors qui souhaitent participer à la garde des enfants.

Favoriser les liens sociaux, lutter contre l'isolement

L'isolement, la solitude peuvent favoriser la dépression, l'addiction, et même des comportements sociaux pathologiques. Favoriser l'établissement de réseaux sociaux et de communication, créer une atmosphère urbaine conviviale semble aussi important que favoriser l'activité physique, car la santé mentale est partie intégrante de la santé publique. Une communauté active et responsable se doit de lutter contre l'isolement en contribuant à la convivialité des lieux publics, afin que se rencontrent les différentes



Via verde, New York. Les jardins en toiture invitent les gens à rentrer chez eux à pied.



Écoles maternelle et primaire à Buckingham, Dillwyn, État-Unis.



Laboratoire culinaire, écoles maternelle et primaire à Buckingham, Dillwyn, États-Unis.



Les bains de mer de Kastrup, Copenhague, Danemark.



« La place rouge », Superkilen, Copenhague. La couleur crée de l'ambiance.



« La place noire », Superkilen. Le mobilier urbain provenant de 57 pays investit l'espace public.



Superkilen, Copenhague, lieu de rencontre de populations d'âge et de culture variés.



La place de la République rendue aux piétons, après le nouvel aménagement, Paris.

cultures et générations qui la composent. Cela renforce, par ailleurs, le développement de l'économie locale, du tissu associatif, ainsi que la sensation de sécurité et de bien-être des habitants. Superkilen, place et parc urbain linéaire à Copenhague, ancien lieu de rencontre des drogués et dealers, et carrefour d'insécurité et de crime, accueille un nouvel espace public situé au cœur du quartier populaire, multi-ethnique et très dense de Nørrebro. Il est composé de 3 parties, aménagées en trois couleurs différentes qui se succèdent sur une longueur de 750 m. « La place rouge » est dédiée aux rassemblements et aux activités sportives. « La place verte » représente un jardin vallonné planté qui accueille des lieux de repos et de promenade, et des terrains du sport. « La place noire », calme et récréative est investie par les personnes âgées et les enfants. Cet endroit, à fonctions très différentes, devient un vrai lieu de rencontre de populations d'âge, de culture et d'intérêts très variés. On y ressent la touche danoise dans la subtilité et l'originalité du design. Le mobilier urbain provient de 57 pays différents. Cette collection de bancs, lampadaires, poubelles, équipements sportifs, etc., a été ramenée, en partie, par des habitants, de leurs pays d'origine, lors des voyages organisés par un groupe d'artistes. Ainsi, le toboggan japonais en forme de pieuvre voisine avec des balançoires de Bagdad, des bancs belges, une fontaine marocaine, un panier de basket somalien, un ring de boxe thaïlandais et des poubelles écossaises... Immédiatement après son inauguration en 2012, ce parc à couleurs et design originaux est devenu l'endroit préféré des habitants des quartiers voisins.

Le paysage urbain dépend de plusieurs variables : les dimensions du bâti et de l'espace, la lumière, les volumes, les matériaux, la végétation et, bien sûr, les gens. Les concepteurs de ces paysages ont une lourde responsabilité, car leurs choix peuvent changer le quotidien de millions de personnes.

Seuls un travail et une association pluridisciplinaire, de professionnels aux compétences variées permettent de transformer une multitude de bâtiments et de lieux en un espace de vie conçu de façon cohérente pour le bien-être des gens. Aujourd'hui, le focus a été mis globalement sur le changement climatique et la réduction des gaz à effet de serre, ainsi que la durabilité économique et sociale, mais rarement sur la qualité de vie dans les villes et leur climat interne. Pourtant un milieu urbain sain, favorisant la santé physique et mentale, le bien-être de ses habitants, générerait une plus-value économique, sociale et environnementale.

La ville, avant d'être un objet conceptuel ou d'étude est, d'abord, un endroit à vivre.