



Julie Tiland / Projet Monte Association PEPS

LE DESIGN ACTIF DES ESPACES PUBLICS : SANTÉ ET CONVIVIALITÉ

UNE AUGMENTATION SIGNIFICATIVE DES PATHOLOGIES LIÉES AU MODE DE VIE SÉDENTAIRE S'OBSERVE ACTUELLEMENT DANS LES PAYS OCCIDENTAUX. LE CONCEPT DE DESIGN ACTIF PROPOSE UNE DÉMARCHÉ ADAPTÉE POUR UNE CONCEPTION DES VILLES QUI FAVORISE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES CITADINS.

La sédentarité, liée au mode de vie moderne, est un facteur de risque majeur du développement de nombreuses maladies. Les populations inactives ont deux fois plus de risques de présenter des problèmes cardio-vasculaires graves que les populations actives. Près d'un Français sur deux est en situation de surpoids et/ou d'obésité (enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité de la Ligue contre l'obésité, juin 2021). L'activité physique joue, par ailleurs, un rôle très important dans la prévention de diverses pathologies, comme le diabète, l'hypertension, l'ostéoporose et certaines formes de cancers.

Le design actif est une approche multidimensionnelle du développement urbain, qui identifie des stratégies d'aménagement du territoire et de conception urbaine et architecturale dont l'objectif est de développer un environnement favorable aux habitudes saines de vie¹. Le concept de design actif s'articule autour de dix principes, qui peuvent être regroupés en trois catégories : développer les aménités, favoriser leur accessibilité et promouvoir un mode de vie actif auprès de la population.

LA VILLE INCLUSIVE

La France se situe dans la moyenne de l'Union européenne en matière de niveau de pratique d'activité physique et sportive. De fortes disparités sont cependant observées selon l'âge, le sexe, le niveau social, la situation géographique... Bien qu'il existe des espaces aménagés pour favoriser l'activité physique des jeunes et des adultes dans les villes, ils sont peu accueillants pour les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite, les familles avec des enfants en bas âge ou les femmes enceintes. Le vieillissement progressif de la population en Europe est en train d'augmenter significativement le volume des soins et les dépenses de santé. La sédentarité augmente progressivement avec l'âge, et une personne sur deux après 80 ans est totalement sédentaire. Une politique de santé publique qui viserait à encourager et à augmenter l'activité physique dans cette tranche d'âge aurait un impact certain en terme préventif mais aussi économique. Une ville plus accueillante pour les personnes âgées le sera aussi pour les autres groupes de populations vulnérables. Des mesures concrètes dans ce domaine ont prouvé leur efficacité à l'étranger (États-Unis, Pays-Bas, Espagne...) : priorité



Yann Pospisil - Ville de Courbevoie



J.-M. Sicaud / Institut Paris Region

En couverture

Projet réalisé par l'association PEP'S. Métro Guilloitière à Lyon pendant 3 mois (2015).

à gauche :

Parcours de santé sur les berges de Seine à Courbevoie.

à droite :

Groupe de personnes dansant la salsa en haut du parc de Belleville (Paris 20^e).

donnée aux piétons aux carrefours, installation de feux à décompte pour les piétons, réduction du temps de traversée des voies à travers la création de refuges piétons, réduction de la largeur et du nombre de voies, extension des trottoirs pour réduire la distance traversée, réduction de la hauteur des marches (lorsque c'est possible), installation de bancs et de toilettes publiques, etc. À Barcelone, des aires de jeux pour seniors ont été conçues et installées dans les parcs publics.

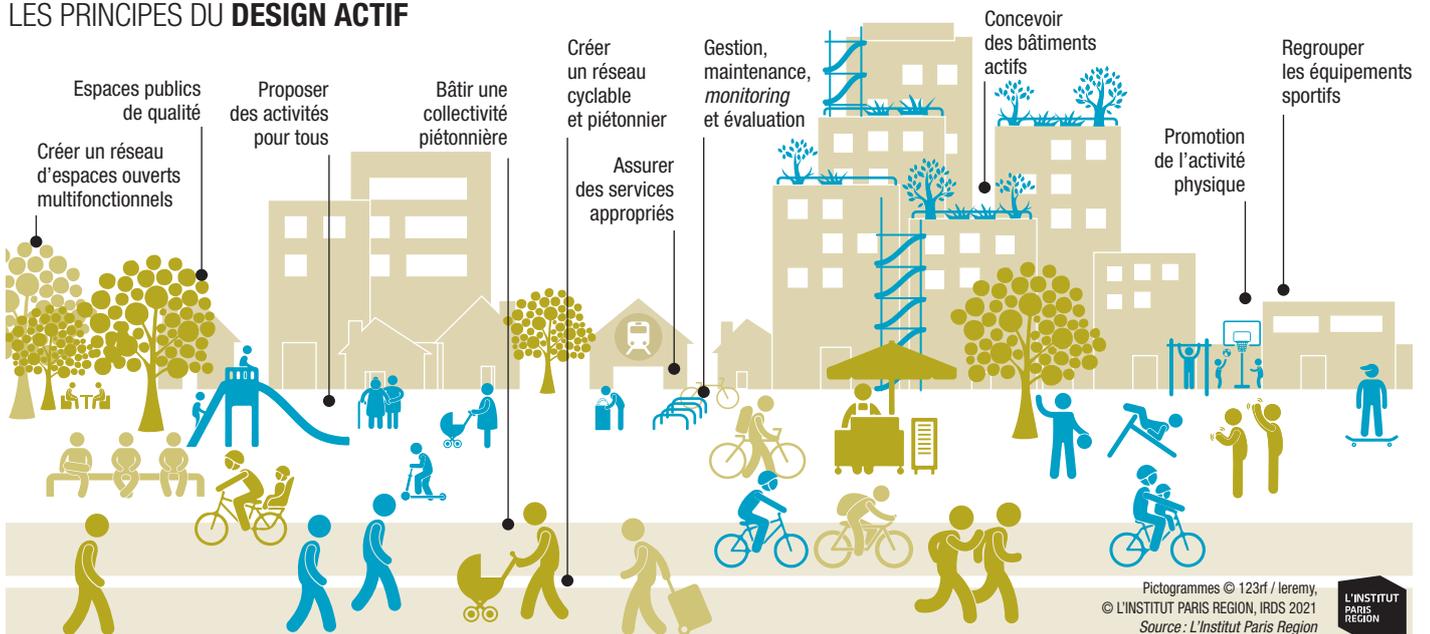
pied. Des études³ montrent une différence de plus de 10% de la prévalence de l'obésité ainsi qu'une baisse de la prévalence du diabète en comparant des quartiers urbains à fort potentiel piétonnier et d'autres à potentiel piétonnier plus faible. Les principaux déterminants de la marchabilité sont la densité d'habitations et la mixité de l'occupation du sol. Celles-ci sont interdépendantes l'une de l'autre : un quartier à forte densité résidentielle ne favorisera pas les déplacements actifs s'il n'offre pas une diversité d'activités à des distances relativement courtes. En utilisant la méthode Walkscore, L'Institut Paris Region a développé une cartographie qui donne à voir le potentiel de marchabilité des communes de la région Île-de-France⁴. La création d'un réseau cyclable et piétonnier, un autre principe du design actif, dépend fortement de la connectivité et de la perméabilité des voies du réseau de circulation, c'est-à-dire des rues dont la qualité est de permettre des trajets directs, sûrs et agréables pour les piétons et les cyclistes. De façon

BÂTIR UNE COLLECTIVITÉ PIÉTONNIÈRE ET CYCLISTE

La pratique plus généralisée du vélo et de la marche est certes très bénéfique en matière de santé pour ceux qui s'y adonnent, mais permet en plus de faire baisser l'utilisation de la voiture et donc le nombre d'accidents, tout en diminuant les taux de pollution atmosphérique.

Le potentiel piétonnier d'un milieu (ou marchabilité²) est sa capacité à faciliter les déplacements à

LES PRINCIPES DU DESIGN ACTIF



évidente, les citoyens marchent et roulent à vélo davantage lorsque les rues et les aménagements relient les principales destinations de la ville. Les mesures de ralentissement de la circulation et les modifications des routes s'avèrent également efficaces, et permettent d'augmenter le nombre de déplacements à pied et à vélo.

La performance du réseau cyclable dépend de la politique nationale globale et des efforts des collectivités sur leurs territoires. Le succès du vélo aux Pays-Bas est le fruit d'une politique très volontariste depuis 45 ans. En France, les communes qui investissent fortement dans le vélo obtiennent des résultats. Le taux d'utilisateurs est directement lié au linéaire d'aménagements cyclables par habitant : en tête, Strasbourg affiche un taux d'utilisation du vélo supérieur à 10%, avec 0,75 mètre de pistes cyclables par habitant, tandis que Lille en est à 2,5% de cyclistes, avec 0,32 mètre de pistes cyclables par habitant⁵. La pandémie actuelle a significativement accéléré le processus de conception et de construction de pistes cyclables temporaires, dont la pérennisation constituera un véritable gain pour compléter et densifier le réseau existant⁶.

Le regroupement et la diversité des équipements et des services sont également des déterminants du design actif. Les citoyens sont plus motivés à se déplacer en mode actif s'ils combinent plusieurs destinations à la fois. La proximité géographique joue également un rôle important sur la motivation, aussi bien que d'autres éléments plus subjectifs, comme le niveau d'utilisation et la disponibilité, la qualité des services proposés, etc.

LA VILLE MULTIFONCTIONNELLE

Dans les grandes villes modernes et denses, les espaces libres sont de plus en plus rares et précieux. Attribuer une seule fonction à ces espaces limiterait leur attractivité, tandis qu'y permettre des usages diversifiés (loisir, marche, jeux, sport, restauration, relaxation, activités culturelles, etc.) les rendrait plus attrayants et animés. Les habitants des villes favorisant la mixité fonctionnelle et préservant les espaces libres ont tendance à être beaucoup plus actifs que ceux vivant dans des banlieues pavillonnaires, qui sont particulièrement dépendants de la voiture.

À la suite de la crise sanitaire et des confinements à répétition, de nouvelles pratiques émergent. Les salles de sport et de danse fermées, de plus en plus de jeunes se sont tournés vers le *street workout*. Cette pratique, qui se développait depuis plusieurs années avec l'installation de mobilier urbain sportif en plein air, prend place partout dans la ville aujourd'hui. Places, squares, jardins, parvis de bâtiments... accueillent désormais de nombreuses initiatives improvisées – sportives et non sportives. Très sollicités, les anciens kiosques à musique parisiens, dans certains squares, abritent une large palette d'activités tout au long de la journée : stretching, boxe, danse, yoga, arts martiaux...

Aménager un espace public de qualité est un autre principe essentiel du design actif. Permettre aux

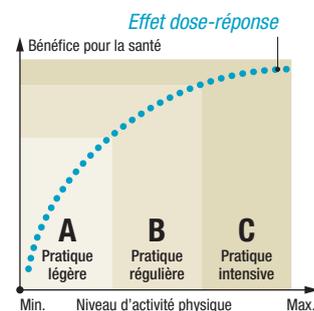
citadins de rejoindre des destinations variées, en sécurité, en leur offrant des parcours agréables, avec un intérêt visuel, favorisera la marche et l'usage du vélo. L'espace public ne doit pas être un simple corridor de passage mais un véritable lieu de vie. Il pourrait abriter une grande diversité d'activités civiques, culturelles et communales : marchés, spectacles et arts en plein air, activités sportives... La sensation de traverser un non-lieu en passant par cet espace disparaîtrait alors. Cela implique un travail sur l'aménagement de l'espace public, le choix des matériaux et du mobilier urbain, ainsi que l'usage des arbres et des plantes. Une attention particulière est à apporter aux espaces verts dédiés au repos : le calme, étant très précieux, est à préserver. Pour inciter à l'activité physique, certaines villes ont mis en place des parcours santé innovants, comme Lyon ou Biarritz, qui sillonnent les plus jolis endroits de la ville, et où les différentes zones d'activités correspondent à des itinéraires de marche ponctués d'exercices physiques et d'informations historiques sur la ville.

Favoriser la conception de bâtiments actifs fait également partie des dix principes du design actif. Elle peut inciter les citoyens à être actifs. Ils passent 90% de leur temps dans un bâtiment. Dans ce concept, l'escalier étroit et sombre, construit comme une sortie de secours, est considéré comme désuet. Il doit reprendre sa fonction initiale, noble, de colonne vertébrale du bâtiment : large, confortable, éclairé et mis en valeur, il incite les occupants à monter à pied. C'est le cas du bâtiment universitaire Cooper Union (New York), où l'escalier central est transformé en un véritable espace public, lieu de rencontre et de communication entre les étudiants et les enseignants. Utiliser, pour les escaliers, des matériaux de qualité, des couleurs adéquates, ainsi que les mêmes finitions et revêtements que dans les couloirs et les autres espaces communs, les placer dans le champ de vision directe du visiteur et à moins de 7,5 m de l'entrée... tout cela rend les escaliers attractifs et plus fréquentés. Les ascenseurs deviennent alors

LE NUDGE AU SERVICE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le *nudge marketing* est une incitation douce à adopter ou à modifier un comportement qui préserve le libre choix de l'individu, tout en l'orientant plus ou moins consciemment vers un choix souhaité. Des expérimentations ont été menées pour étudier l'effet positif qu'un *nudge* pourrait avoir sur l'activité physique. À Stockholm, par exemple, un escalier, très peu emprunté puisque situé à côté d'un escalier mécanique dans le métro, a été repeint en noir et blanc, et sonorisé pour imiter le clavier d'un piano : l'utilisation de l'escalier à la place de l'escalier mécanique a augmenté de 66% à la suite de cette opération. À Montréal, un distributeur analyse la température du corps pour offrir une réduction du ticket de métro à ceux qui ont utilisé l'escalier, tandis qu'à Moscou, un ticket de métro est offert en échange de 30 squats !

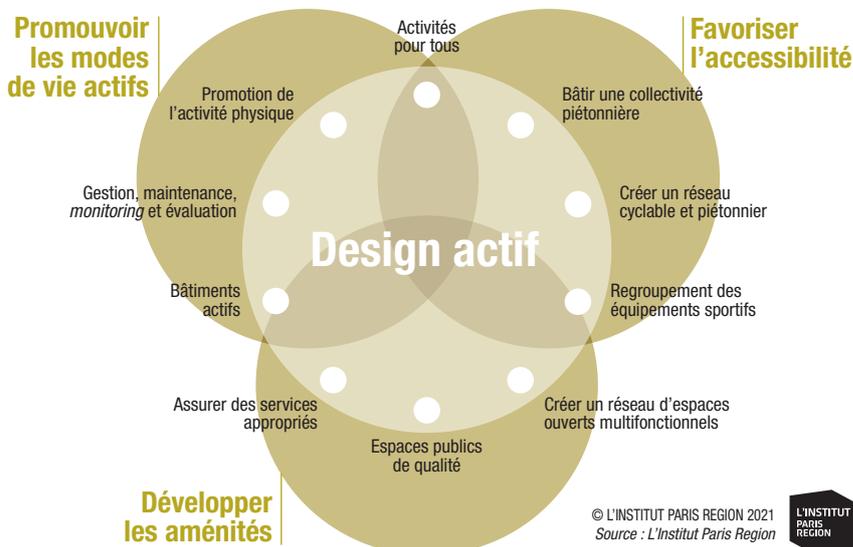
Rapport activité physique - bénéfice santé



© L'INSTITUT PARIS REGION 2021
Source : L'Institut Paris Region d'après Randonature SARL



LES TROIS CATÉGORIES DE PRINCIPES



© L'INSTITUT PARIS REGION 2021
Source : L'Institut Paris Region



accessoires et leur utilisation ponctuelle (personnes à mobilité réduite, personnes âgées, etc.). D'autres exemples montrent comment la toiture d'un bâtiment peut devenir un véritable espace public (opéra d'Oslo) ou se transformer en promenade verte qui incite les habitants à monter à pied pour rejoindre leur logement (Via Verde, immeuble de 222 logements, dans le Bronx, à New York). Ce « parc » suspendu devient un espace partagé où les gens peuvent se promener, jardiner, faire du sport ou se reposer dans un espace vert protégé.

Un important facteur limitatif à la pratique de l'activité physique est l'absence d'aménagements adaptés (stationnements sécurisés, douches sur les lieux de travail...) sur les lieux de départ ou les lieux de destination. Assurer les services appropriés est ainsi l'un des principes du design actif à ne pas sous-évaluer.

PROMOUVOIR UN MODE DE VIE ACTIF

Les interventions de promotion de l'activité physique portent principalement sur deux types de déterminants : les motivations individuelles, où il s'agit d'encourager les gens à adopter de nouveaux comportements, et les facteurs liés à l'environnement à travers des aménagements incitatifs. Ces deux aspects sont nécessaires dans le cadre d'une politique globale. Ainsi, les actions de sensibilisation et de communication cibleraient un public plus large : des gens aux profils variés en termes d'âge, d'état de santé, d'origine sociale, culturelle ou géographique, incités à pratiquer des activités douces et ordinaires, simples d'accès et avec des bénéfices immédiats (se promener, marcher, prendre l'escalier à la place de l'escalier mécanique ou de l'ascenseur...). Cependant, une attention particulière doit être portée à la promotion de l'activité physique des publics les plus éloignés de la pratique, comme les personnes âgées, les femmes (surtout les jeunes filles), les personnes handicapées et celles issues d'un milieu défavorisé. Il est également important de prendre en compte les plus jeunes enfants, notamment sur les temps scolaires, car l'école joue un rôle central dans l'acquisition des habitudes fondamentales.

Développer une activité physique pour tous et toutes demande la mobilisation d'un grand nombre d'acteurs : professionnels de santé, élus locaux, urbanistes, architectes, parents, enseignants, employeurs, acteurs du monde sportif... Des interventions de proximité, réalisées dans les quartiers, sur les lieux de travail ou dans les universités, peuvent entraîner une augmentation de 44 % du temps passé à être physiquement actif⁷. Cependant, il faut veiller à ce que les activités organisées soient inclusives et ne visent pas toujours la compétition.

Le design actif est un concept à plusieurs échelles, dont l'objectif est de favoriser la pratique de l'activité physique pour tous et toutes. Il nécessite l'implication de nombreux acteurs dans différents secteurs (éducation, santé, environnement, urbanisme et aménagement, transports et mobilité...) et appelle à de profondes mutations dans le mode de vie des citoyens. En plus de son impact important sur la santé publique, le concept de design actif peut induire prospérité et cohésion sociale dans les villes, car l'activité physique favorise les relations sociales et renforce la convivialité. ■

Teodora Nikolova, ingénieur et architecte-urbaniste,
département Aménagement, urbanisme et territoires (*Cécile Diguët, directrice*)

1. Highlights from the Center for Active Design, NYC, 2013.
2. Traduction du terme anglais « walkability ».
3. Dr. Gillian L. Booth, *Journal of the American Medical Association*, May 2016.
4. La carte, intitulée « Les territoires de la marche en Île-de-France », est disponible sur le site de L'Institut : www.institutparisregion.fr/nos-travaux/publications/les-territoires-de-la-marche-en-ile-de-france/.
5. Impact économique et potentiel de développement des usages du vélo en France, Ademe, avril 2020.
6. Cf. Aménagements urbains temporaires des espaces publics, Ademe et L'Institut Paris Region, octobre 2020.
7. Gimbert V., *Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous*, France Stratégie, novembre 2018.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Fouad Awada

DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION

Sophie Roquette

RÉDACTION EN CHEF

Laurène Champalle

MAQUETTE

Jean-Eudes Tilloy

INFOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

Sylvie Castano

MÉDIATHÈQUE/PHOTOTHÈQUE

Inès Le Meledo, Julie Sarris

FABRICATION

Sylvie Coulomb

RELATIONS PRESSE

Sandrine Kocki

33 (0)1 77 49 75 78

L'Institut Paris Region

15, rue Falguière
75740 Paris cedex 15
33 (0)1 77 49 77 49

ISSN 2724-928X
ISSN ressource en ligne
2725-6839



institutparisregion.fr



RESSOURCES

- Lina Hawi, Laure Thévenot, « Bouger ! Le sport rythme la ville », *Les Cahiers* n° 177, L'Institut Paris Region, juin 2020.
- Claire Peuvergne (IRDS), Florian Vaudois (Plaine Commune), « Une trame pour inscrire l'activité physique et sportive au cœur du développement urbain », *Note rapide* n° 902, L'Institut Paris Region, juillet 2021.
- Active design guidelines – Promoting physical activity and health in design, Center for active design, City of New York, 2010.
- Active Design, Planning for health and wellbeing through sport and physical activity, Public Health England, octobre 2015.
- Pour des espaces publics ordinaires de qualité, Point FNAU, août 2014.

