

## "Active Design in Buildings" - résumé sommaire en Français

La Science a prouvé le lien entre activité physique, bonheur et santé de façon globale. L'Active Design dans la construction s'intéresse à la manière dont l'architecture peut influencer nos comportements. Elle offre ainsi des solutions pour réintégrer l'activité physique dans nos vies au sein du bâti.

Qui n'a pas souhaité vivre une longue vie heureuse et en pleine santé ? Il est évident que l'activité physique est une condition sine qua non afin d'atteindre cet objectif.

Les personnes actives ont de meilleures performances à l'école et au travail, une meilleure image d'eux-mêmes et de façon général prennent davantage part aux réseaux sociaux.

L'activité physique aide également à réduire les risques liés à des pathologies chroniques tels que les diabètes de type 2, l'obésité, les maladies du cœur. En améliorant notre espérance de vie, cela réduit le besoin en traitements médicaux et par-là diminue également le fardeau de notre système de santé.

Malgré les multiples avantages évidents de l'activité physique, il est de la nature humaine d'économiser l'énergie métabolique. Au cours de notre évolution, nous avons développé des moyens d'économiser notre énergie, parmi lesquels l'inactivité. Le progrès technologique a suralimenté ce comportement inné, en sous-traitant l'activité physique à d'innombrables innovations dans le travail et les loisirs.

Nous pouvons renverser la tendance en faisant de l'exercice physique régulièrement mais tout le monde n'a pas la discipline requise pour le faire.

Heureusement, nos routines journalières nous offrent une myriade d'opportunités d'accroître notre activité physique. Ces opportunités peuvent être identifiées, amplifiées, leurs fréquences augmentées, stimulant l'activité physique et créant un réel impact.

Les bâtiments sont un parfait espace pour mettre en place de petits changements dans nos routines journalières, après tout c'est là que les gens passent plus de 90% de leur temps.

Cependant l'architecture n'est rien d'autre qu'un instrument pour un style de vie actif.

La modernité nous a amené à une architecture dominée par une distribution efficiente des ressources (économiques) plutôt que par les besoins physiologiques ou psychologiques de l'être humain.

A l'inverse, une conception centrée sur l'humain nous permet d'identifier ses besoins réels et d'encourager l'activité physique. Cette approche de conception active dans l'architecture peut être divisée en 2 axes : décourager les comportements passifs et promouvoir les comportements actifs.

En étant exposé à une signalétique vantant les avantages d'utiliser les escaliers plutôt que l'escalator, on est encouragé à prendre consciemment une décision.

De façon similaire, un espace attrayant peut nous motiver à prendre des escaliers accueillants plutôt que d'attendre tout ce temps l'ascenseur.

L'Humain prend également des décisions de manière subconsciente en superposant toutes ses perceptions sensorielles. L'Architecture est éminemment capable de stimuler chacun de nos sens et peut influencer le comportement humain si elle est pensée en conséquence. Offrant une diversité de lumière et de paysages sonores par exemple, elle joue sur le fait que l'Humain a besoin biologiquement de différents environnements au travers de la journée. La façon par laquelle l'expérience sensorielle influence notre perception de l'espace, nos comportements sociaux et nos activités est brillamment expliqué dans le documentaire à la fois informatif et divertissant "The Social Life of Small Urban Spaces" (1980) de William Whyte.



Lien vers la publication  
"Active Design in Buildings"