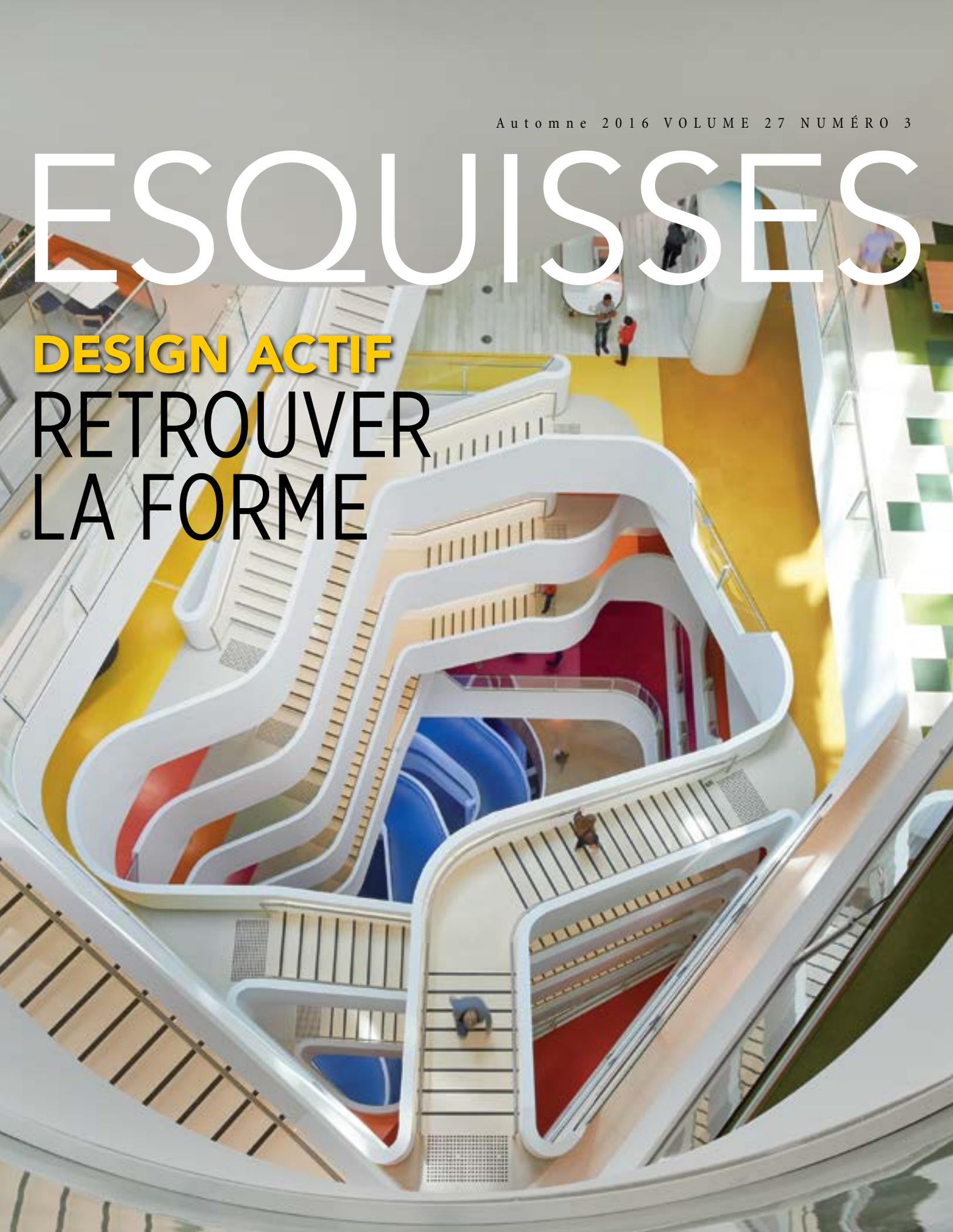


Automne 2016 VOLUME 27 NUMÉRO 3

ESQUISSES

DESIGN ACTIF
RETROUVER
LA FORME





ORDRE DES
ARCHITECTES
DU QUÉBEC

420, rue McGill, bureau 200
Montréal QC H2Y 2G1
Tél. : 514-937-6168
1-800-599-6168
esquisses@oaq.com
www.oaq.com

ÉDITEUR **Pierre Frisko**
RÉDACTRICE EN CHEF **Christine Lanthier**
JOURNALISTE **Hélène Lefranc**
RÉVISEUR **Christine Dufresne**
CONCEPTRICE GRAPHIQUE **Amélie Beaulieu** (Kokonut design)
RECHERCHE PHOTO **Nathalie Renaud**
ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO **Gabrielle Anctil,**
Marie-Pierre Bédard, Marie-Eve Cloutier, Leslie Doumerc,
Jean-Pierre Dumont, Anne-Laure Favereaux, Emmanuelle Gril,
Benoîte Labrosse, Emilie Laperrière, Rémi Leroux,
Martine Roux, Olivier Roy-Baillargeon

Esquisses est publié quatre fois l'an par
l'Ordre des architectes du Québec.
Ce numéro est tiré à 5400 exemplaires.
Dépot légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

SERVICES DE L'ORDRE

DIRECTION ET PRÉSIDENTE

Présidente **Nathalie Dion**
presidence@oaq.com
Directeur général et secrétaire **Jean-Pierre Dumont**
jpdumont@oaq.com | poste 211
Adjointe **Elena Harizomenov**
eharizomenov@oaq.com | poste 221

ADMINISTRATION

Directrice **Nathalie Thibert**
nthibert@oaq.com | poste 220
Chargée de projets **Edouardine Gombé Tobane**
megombe@oaq.com | poste 210
Coordonnatrice des finances **Marie-Pascale Fontaine-Dulude**
mpfontaine-dulude@oaq.com | poste 209
Contrôleur contractuel **Patrick St-Amour**
pst-amour@oaq.com | poste 230
Adjointe administrative générale **Laurianne Juvigny**
(en congé de maternité)
Adjointe administrative générale **Pascale Sandaire**
psandaire@oaq.com | poste 222

BUREAU DU SYNDIC

Syndic **Pierre Collette**
pcollette@oaq.com | poste 231
Enquêteur et syndic adjoint **Claude Bonnier**
cbonnier@oaq.com | poste 232

COMMUNICATIONS ET AFFAIRES PUBLIQUES

Directeur **Pierre Frisko**
pfrisko@oaq.com | poste 223
Chargée de projets **Véronique Bourbeau**
vbourbeau@oaq.com | poste 239
Éditrice et agente de recherche **Christine Lanthier**
clanthier@oaq.com | poste 229
Agente de recherche et de liaison **Hélène Lefranc**
hlefranc@oaq.com | poste 233

PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Directeur **Sébastien-Paul Desparois**
sdesparois@oaq.com | poste 251
Coordonnatrice de l'admission **Alexia Coupepe**
acupez@oaq.com | poste 212
Coordonnatrice de l'inspection
professionnelle **Christina Dorion-Racine**
cdorionracine@oaq.com | poste 235

PUBLICITÉ

CPS Média inc. **Nathalie Emond McQuade**
nemonid@cpsmedia.ca | 450 227-8414 | poste 303



En couverture

Qui ne voudrait pas avoir plus de temps pour se mettre en forme? Oublions un instant la culpabilité; notre sédentarité a beaucoup à voir avec certains aspects de notre mode de vie: travail à l'ordinateur, conduite automobile, escaliers mécaniques, ascenseurs... Et si l'on nous offrait plus d'occasions de bouger sur notre parcours quotidien? C'est le pari que font les autorités publiques de certaines municipalités. Jadis confinés à des rôles de figurants, escaliers, corridors, trottoirs et supports à vélos doivent désormais occuper le devant de la scène. Action!

Immeuble Medibank Place,
Melbourne, Hassell
Photo: Earl Carter

ACTUALITÉS

- 7 **Éditorial** Investir dans les actifs
- 12 **Sur la place publique**
- 14 **Grand Nord** Améliorer le logement
- 16 **Projet Le Colibri à Lac-Mégantic** Capteur de rêves
- 20 **Concours d'architecture** Des cadres raffinés
- 24 **Portugal** Le luxe de la simplicité

DOSSIER DESIGN ACTIF

- 30 **RETROUVER LA FORME**
- 32 **Santé publique** S'activer en douce
- 36 **En chiffres**
- 38 **New York** Le fruit des efforts
- 42 **En pratique** Anatomie du mouvement
- 44 **Municipalités** Quête de sens
- 46 **Montréal** Emboîter le pas
- 48 **Salaberry-de-Valleyfield** Donner envie de bouger
- 50 **Escaliers inspirants** Marches à suivre
- 54 **Milieus de travail** Mobilité de la main-d'œuvre
- 58 **Inclusion** À qui la ville?

AIDE À LA PRATIQUE

- 60 **Le design urbain** La ville à dessein
- 64 **Formation continue** Programmation automne 2016
- 66 **Reconnaissance au travail** Les compliments du chef
- 68 **La capsule du Fonds** Questions de plans
- 70 **Multimédia**
- 74 **Tableau de l'Ordre**

Le magazine *Esquisses* vise à informer les membres de l'OAQ des conditions de pratique de la profession d'architecte au Québec et des services de l'Ordre. Il vise également à contribuer à l'avancement de la profession et à une protection accrue du public. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'Ordre. Les produits, méthodes et services faisant l'objet d'annonces publicitaires dans *Esquisses* ne sont ni approuvés, ni recommandés, ni garantis par l'Ordre.



SANTÉ PUBLIQUE

S'ACTIVER EN DOUCE

Alors que la sédentarité provoque l'augmentation des problèmes de santé chroniques, des bâtiments conçus pour favoriser l'activité physique pourraient aider à renverser la vapeur, estiment les spécialistes.

Benoîte Labrosse

Entre 1990 et 2004, l'obésité a crû de 70 % au Québec, selon les données de l'Institut de la statistique du Québec : la proportion de personnes touchées est passée de 13 à 22 %. « Et l'obésité, qui cause beaucoup de maladies chroniques, a des coûts assez astronomiques », fait remarquer Suzanne Guay, conseillère en promotion de la santé au service Environnement urbain et saines habitudes de vie de la Direction régionale de la santé publique de Montréal (DSP). Selon l'Institut national de santé publique (INSPQ), elle a coûté 1,5 G\$ en soins de santé au Québec en 2011, soit 10 % de la facture totale pour les adultes. La diminution de l'activité physique des Québécois, observée depuis 40 ans, est l'un des facteurs en cause.

« Il y a plusieurs moyens de prévenir l'obésité et les maladies chroniques, mais l'une des grandes stratégies, c'est que les gens adoptent un mode de vie physiquement actif », fait valoir Sophie Paquin, urbaniste à la DSP et professeure associée au Département d'études urbaines et touristiques de l'Université du Québec à Montréal.

Entrent ici en scène les principes du design actif. « Il nous faut des bâtiments qui amènent les gens à faire de l'activité physique sans s'en rendre compte », explique Éric Robitaille, chercheur d'établissement à l'unité Habitudes de vie de l'INSPQ. « La clé, ce n'est pas de forcer à bouger, mais d'inviter à le faire », renchérit Lucie Lapierre, conseillère principale au transfert des

connaissances chez Québec en Forme et professeure associée à l'École d'urbanisme et d'architecture du paysage de l'Université de Montréal.

BOUGER EN S'AMUSANT

Les escaliers sont l'exemple classique de l'intégration du design actif dans un bâtiment. Ceux-ci doivent être placés en évidence – plus que les ascenseurs –, de bonne taille, lumineux et attrayants. « L'Université Concordia a un projet appelé Be Moved By Art, illustre Éric Robitaille. On a décoré l'escalier [de la de la John Molson School of Business] d'œuvres d'art pour inciter les gens à monter les marches.

En Suède, une expérience menée dans le cadre d'une campagne publicitaire de Volkswagen a fait tout un tabac : dans une station de métro de Stockholm, des marches situées à côté d'un escalier mécanique ont été transformées en touches de piano interactives. Résultat : 66 % plus de gens qu'à l'habitude ont décidé de les emprunter. Une idée qui réjouit Lucie Lapierre : « Longtemps, on a vu le fait de bouger comme étant très contraignant. » Or, cela devrait être ludique, assure-t-elle en évoquant les balançoires musicales et la fontaine animée du Quartier des spectacles de Montréal. Ailleurs sur la planète, des bureaux sont dotés d'une glissoire ou de longs corridors à parcourir en planche à roulettes. « Je rêve de ça ici ! Ça aère l'esprit dans des milieux de travail tellement cérébraux. » →

Sophie Paquin ajoute que les bâtiments commerciaux gagneraient à exploiter davantage leurs toits plats. « Ils pourraient être utilisés à des fins récréatives actives, par exemple une patinoire l'hiver et un terrain de badminton l'été », suggère-t-elle. De la même façon dont des ruelles montréalaises sont transformées en aires de jeu ou en patinoires depuis quelques années.

Éric Robitaille classe l'approche ludique « dans la catégorie des avenues prometteuses », même s'il n'a pas connaissance de recherches associant plaisir et mode de vie plus actif. Idem pour l'éloignement des fonctions dans un édifice. « Aux États-Unis, de nouveaux sièges sociaux sont conçus pour favoriser la marche, par exemple en éloignant la photocopieuse des bureaux, dit-il. Certains autorisent l'utilisation du vélo pour circuler à l'intérieur. »

L'IMPORTANCE DE L'ENVIRONNEMENT

Les spécialistes admettent que les exemples de bâtiments intégrant le design actif sont encore rares au Québec. « C'est un *work in progress* », nuance Sophie Paquin, qui dit percevoir « une bonne réceptivité de la part des futurs urbanistes et des professionnels de l'aménagement ».

Il faut savoir qu'en matière de santé publique la conception des bâtiments n'est que l'une des facettes d'un « environnement favorable aux saines habitudes de vie », selon l'expression consacrée. « L'idée est de rendre plus faciles les choix sains et un peu plus difficiles les choix moins propices à la santé », résume Sophie Paquin en soulignant que les choix sains sont rendus possibles par la combinaison d'environnements physique, politique, économique et socioculturel favorables.

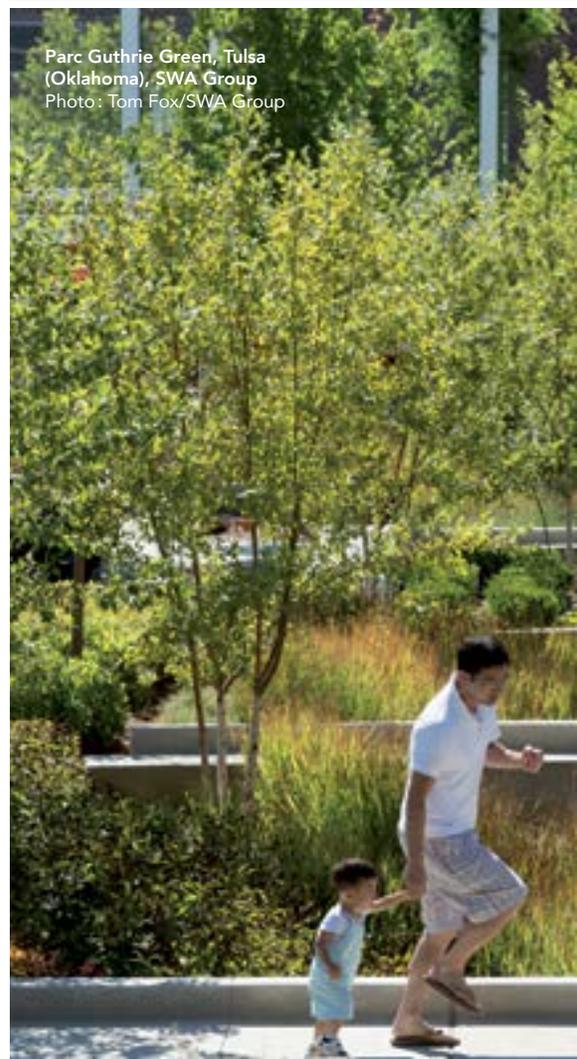
Cela signifie entre autres de faciliter le recours aux moyens de transport actifs. « Les trajets doivent être très efficaces, sécuritaires et bordés de supports à vélo, observe Lucie

Lapierre. Les points de jonction avec les autobus et les trains aussi. » Sans oublier l'arrivée au bureau. « Ce n'est pas trop *glamour* pour l'architecte, mais il faut prévoir de l'espace pour des douches, des casiers et des stationnements à vélos », ajoute Éric Robitaille. Il souligne qu'après avoir amélioré ses infrastructures, le Complexe Desjardins a constaté « une augmentation de l'apport modal du vélo » chez ses employés. Selon le Rapport de responsabilité sociale et coopérative de l'entreprise, 933 employés y ont utilisé vestiaires et douches en 2015, soit 22 % de plus que l'année précédente.

Favoriser la marche vaut également le coup. Une étude torontoise publiée en mai dernier dans le *Journal of the American Medical Association* a démontré une différence de plus de 10 % de la prévalence de l'embonpoint et 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 plus faible. La D^{re} Gillian L. Booth et son équipe sont arrivées à ces résultats après 12 ans d'observation dans 8777 communautés ontariennes.

L'incitation à la marche passe entre autres par une implantation judicieuse du bâtiment sur son site et une bonne insertion dans l'environnement. « Il est possible d'aménager des sentiers, des potagers ou encore un terrain de sport, énumère Sophie Paquin. C'est important de travailler les interfaces entre le bâtiment et la rue, puis entre le site et le quartier, pour s'assurer qu'elles soient favorables aux piétons. » Encore une fois, même si peu de recherches ont été publiées à ce sujet, Éric Robitaille estime que l'aménagement des abords des édifices est un pas dans la bonne direction.

« Les architectes et les designers ne savent probablement pas à quel point ils contribuent à la santé de la population », croit Lucie Lapierre. Qu'ils suscitent le goût de bouger ou la paresse, leurs projets influent sans contredit sur le tour de taille de quelques générations d'utilisateurs. ☺



Parc Guthrie Green, Tulsa (Oklahoma), SWA Group
Photo: Tom Fox/SWA Group