

# Activité physique et architecture active : étude sur la mobilité et l'environnement de travail des employés administratifs de l'ECAS

Romane Albisetti

Master thesis in Sport Science

**Introduction :** L'activité physique (AP) est cruciale pour prévenir les maladies non transmissibles (MNT) telles que le diabète de type II, l'obésité et les maladies cardiovasculaires, principales causes de décès dans les sociétés occidentales. La sédentarité au travail est en augmentation en raison de la digitalisation et de la robotisation, et l'architecture peut aider à contrer l'inactivité physique en favorisant la mobilité des individus, notamment grâce au concept d'« architecture active » (AA). C'est le pari du bureau d'architectes RBRC à Fribourg, gagnant du concours pour la rénovation et l'agrandissement de l'Établissement cantonal des assurances sociales (ECAS) à Givisiez en 2017.

**Objectif :** L'objectif de ce travail est de comprendre les obstacles à l'AP et d'évaluer l'efficacité de l'AA mise en place dans l'agrandissement (AG) de l'ECAS, ainsi que des aménagements dans l'ancien bâtiment (BE) depuis la fin des travaux.

**Méthode :** Méthode croisée combinant des données quantitatives (capteurs photo-électriques) et qualitatives (entretiens semi-directifs).

**Résultats :** Les données obtenues par les capteurs photo-électriques indiquent une utilisation significativement plus élevée (10%) des escaliers dans l'AG par rapport au BE ( $p = 0.016$ ). Les employés montrent une préférence marquée (59%) pour les escaliers plutôt que les ascenseurs (35%) pour se déplacer du rez-de-chaussée au premier étage dans l'AG. Les résultats des données qualitatives relativisent toutefois ces chiffres par des perceptions plus mitigées. Puis, l'évaluation des nouveaux aménagements du projet « Passerelle » est très satisfaisante, les employés attribuent des notes entre 4 et 4.9 sur 5. Bien que les employés soient majoritairement sédentaires au travail (assis en moyenne 10 heures par jour), ils sont conscients de leur manque d'AP et cherchent à le compenser en développant diverses astuces telles que des micro-déplacements dans les couloirs jusqu'aux fontaines à eau, l'utilisation des escaliers et le travail debout.

**Discussion :** La différence significative dans l'utilisation des escaliers entre les deux bâtiments confirme l'efficacité de l'AA sur l'AP des employés de l'ECAS. Les nouveaux aménagements sont largement appréciés, avec une préférence nette pour la marche dans l'AG par rapport au BE. Cependant, les témoignages des employés soulignent un bilan un peu mitigé quant à l'appropriation des nouveaux aménagements architecturaux et à leur impact sur l'AP. Ainsi, le manque de prise de conscience des potentialités mise en place semble être une première réponse. De plus, des facteurs tels que la pression de la productivité et la digitalisation peuvent limiter l'utilisation des espaces favorisant la mobilité au travail. Finalement, un biais d'auto-sélection dans l'échantillonnage des sujets volontaires en bonne santé et menant une vie active en dehors du travail pourrait expliquer le décalage entre leurs styles de vie actifs et l'intégration des bénéfices des éléments « Archi-Active » sur le lieu de travail.

Prof. Dr. Wolfgang Taube