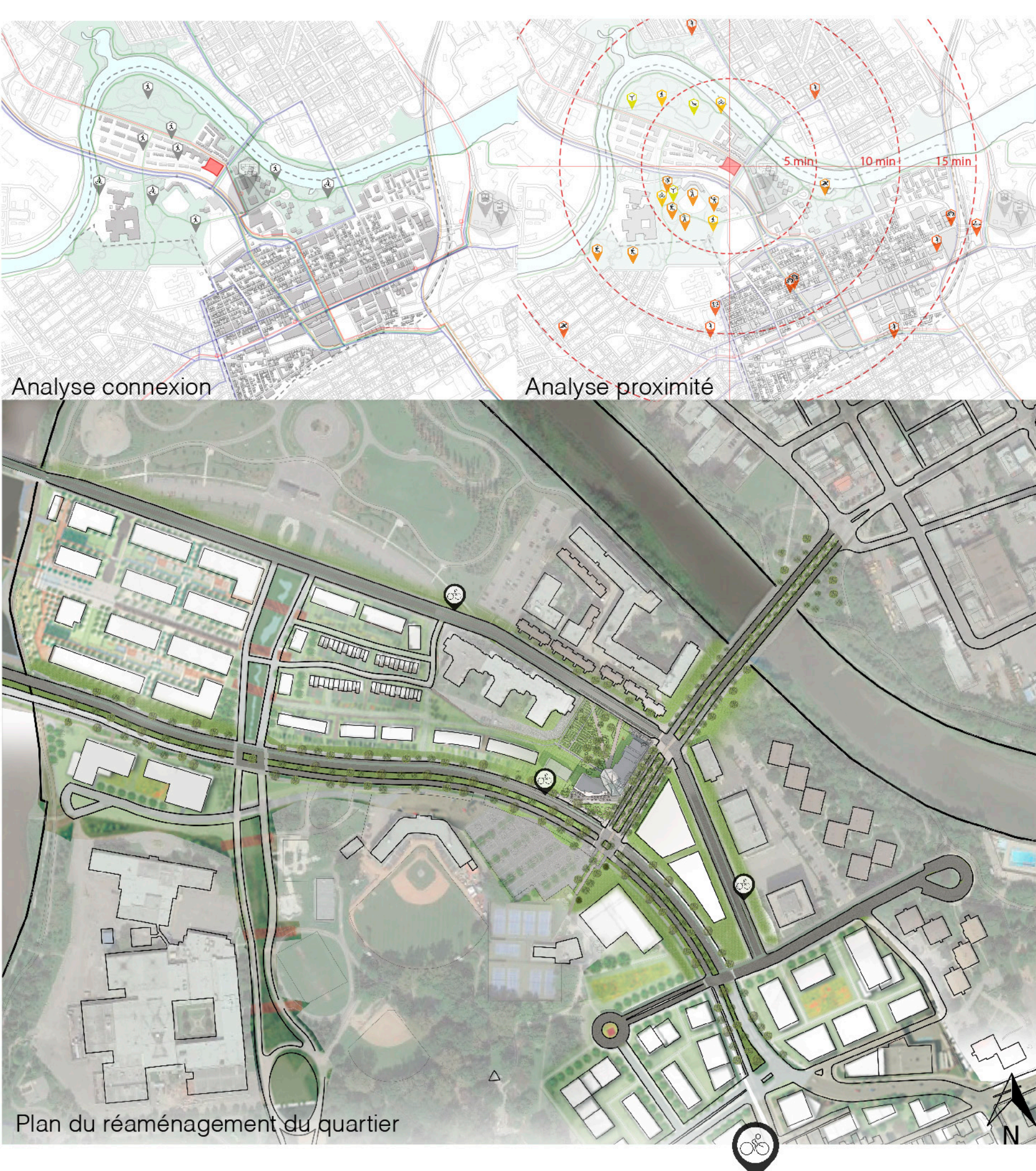
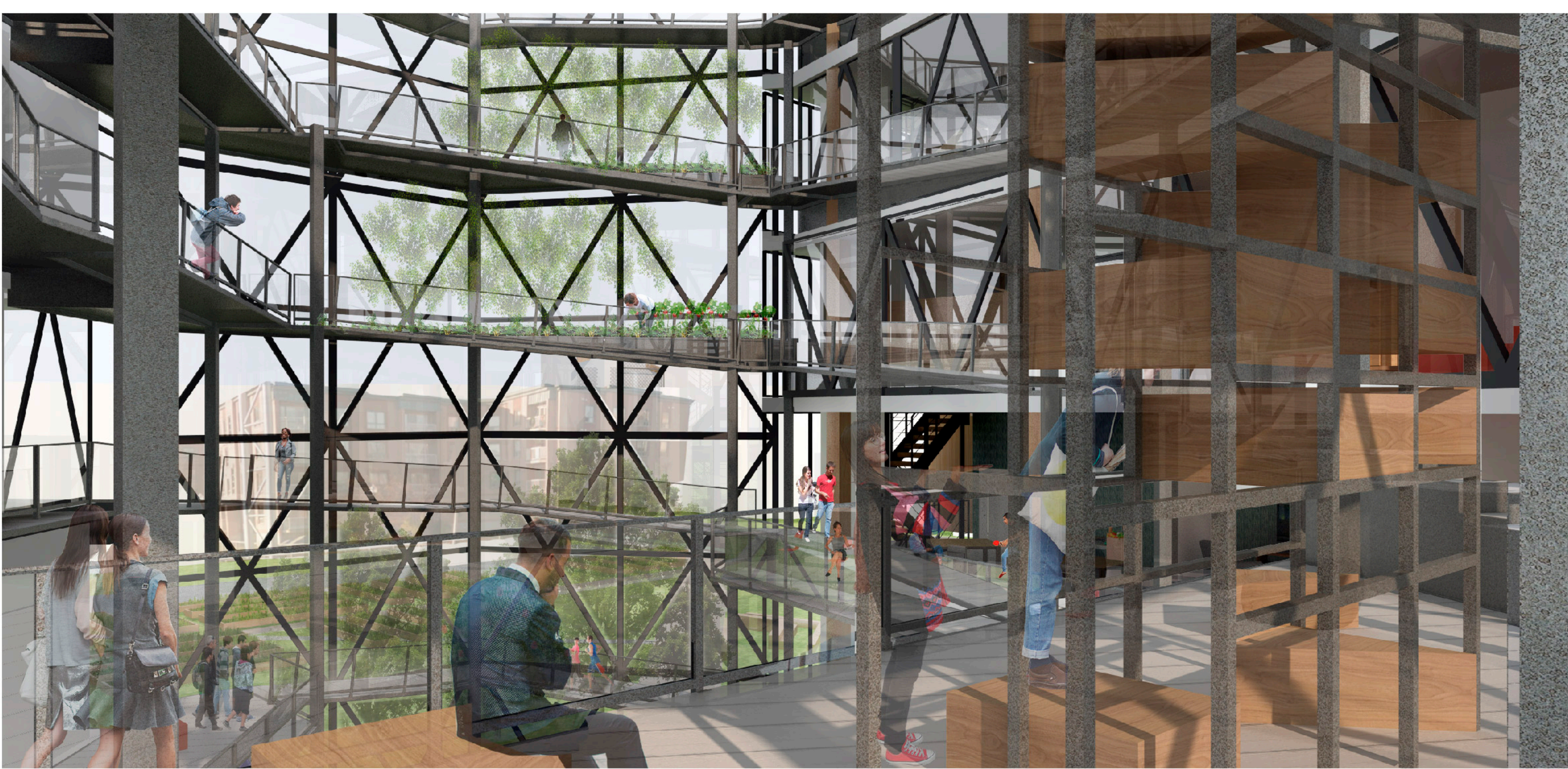


CO-ACTIVE

Les saines habitudes de vie au cœur d'un espace de travail partagé de Saint-Roch

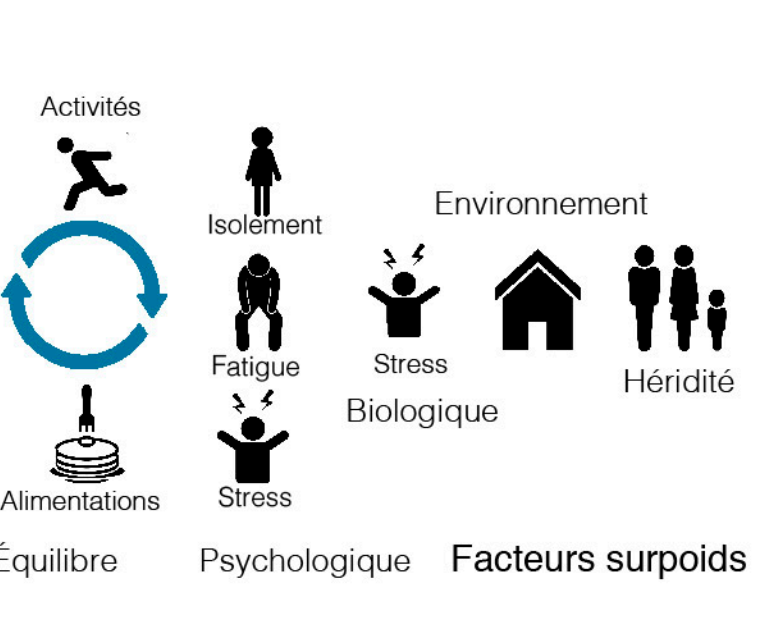
Marie-Andrée Lessard



Cet essai (projet) s'intéresse à l'influence et à la contribution de l'environnement bâti sur l'amélioration des problèmes de santé publique plus particulièrement les surpoids qui concernent 14,3 millions de Canadiens. La polyvalence et la proximité des nouvelles technologies ont élargi la sphère d'activités sédentaires où l'individu a accès, en moyenne, pendant 10 heures par jour et ont contribué à la croissance de la consommation d'aliments énergétiquement denses augmentant le risque de surpoids.

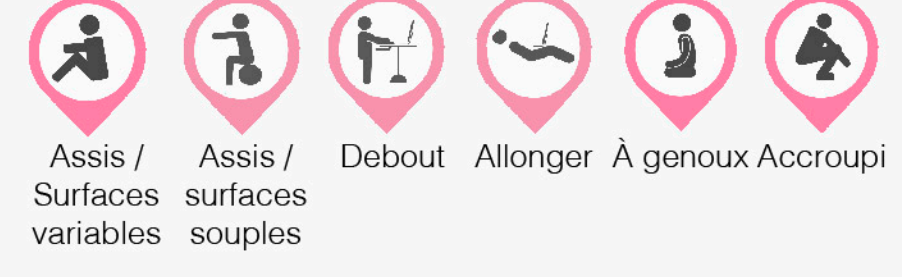
L'exploration prend racine dans un espace de travail partagé dans le quartier St-Roch à Québec. Elle cherche à comprendre l'influence de l'environnement physique sur le comportement du travailleur de manière à composer avec le potentiel résiduel de cet environnement vers un objectif d'adopter des saines habitudes de vie tout en favorisant un lieu de rencontre, de collaboration et de partage d'idées adaptées aux travailleurs indépendants. Elle cherche à comprendre l'influence de l'environnement physique sur le comportement du travailleur de manière à composer avec le potentiel résiduel de cet environnement vers un objectif d'adopter des saines habitudes de vie tout en favorisant un lieu de rencontre, de collaboration et de partage d'idées adaptées aux travailleurs indépendants.

Cet essai (projet) suggère qu'une approche favorisant une connexion prononcée avec le quartier par l'animation de l'espace public et la convivialité des déplacements ainsi qu'un accès sensible aux besoins et à la perception des travailleurs en misant sur la compréhension de l'impédance du cerveau envers son milieu, pourrait avoir une incidence positive sur le comportement et la santé des utilisateurs et de la population du quartier.

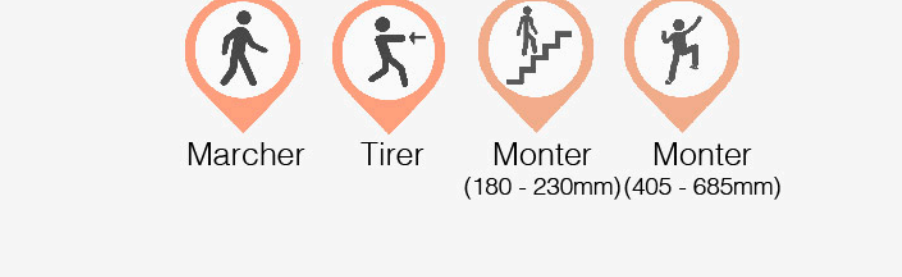


Intégration des saines habitudes de vie

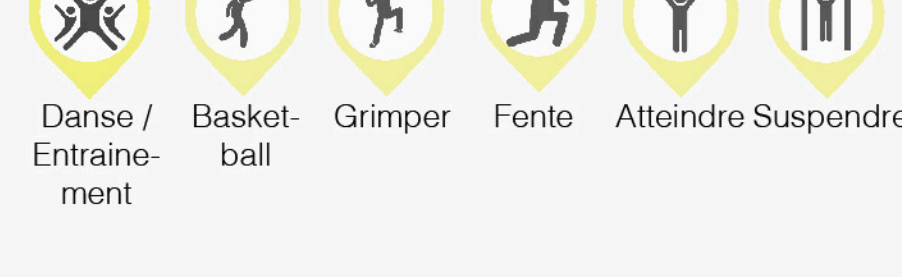
Mouvements lorsque le cerveau est engagé par le travail pour améliorer la stabilité du corps



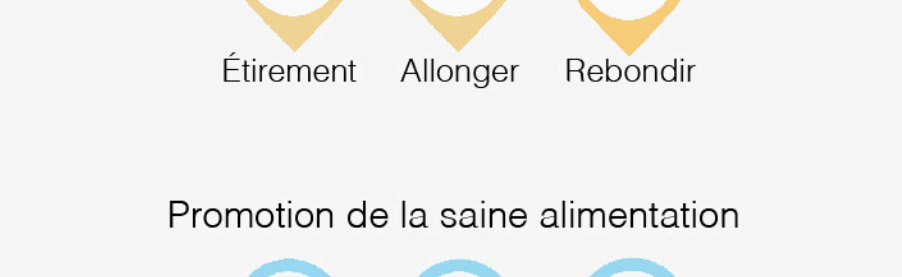
Mouvements lors des déplacements qui développent la coordination, la flexibilité et l'équilibre



Mouvements lors des déplacements qui engagent la force et la mobilité du corps



Mouvements lors des périodes de repos qui engagent l'équilibre et la coordination



Promotion de la saine alimentation



LEGENDE

- Gardiennage
- Espace extérieur gardiennage
- Marché public
- Café
- Restaurant
- Stationnement vélo
- Jardin communautaire
- Atelier culinaire / Salle polyvalente
- Salle d'entraînement
- Vestiaire public
- Petite salle de conférence
- Salle d'étirement
- Zone privée / Téléphone
- Espace de travail à aire ouverte
- Espace de rencontre
- Comptoir de travail
- Cuisinette
- Salle de repos / jeux
- Grande salle de conférence
- Bibliothèque
- Espace de travail fermé
- Potager intérieur
- Bar
- Module de mouvements

