

Santé, rythmes et politiques urbaines

Sandra Mallet⁽¹⁾
Université de Reims
Champagne-Ardenne



L'accélération des rythmes de vie n'est pas sans poser de questions en terme de santé publique.

Conséquence de l'accélération des rythmes, la mise en continuité correspond à une densification de certaines périodes et à la réduction des temps jugés « morts ». Ces évolutions temporelles ont conduit à mettre en place des politiques urbaines visant à mieux coordonner les temps des habitants pour améliorer leur qualité de vie.

L'importance des rythmes sur la santé

Selon une enquête IPSOS menée pour Veolia Environnement en 2007 dans 14 métropoles du monde, le temps constitue pour les citadins l'un des aspects les plus négatifs de l'appréciation de leur mode de vie. D'une métropole à l'autre, les durées des activités d'une journée moyenne (travail, transports, repos, loisirs, etc.) sont similaires et les habitants aspirent à un meilleur équilibre entre leurs différents temps quotidiens, le temps pour soi étant jugé insuffisant. L'accélération des rythmes de vie se traduit par l'accroissement des sensations de manque de temps, d'urgence et de stress (AUBERT, 2003; ROSA, 2010). Des études empiriques montrent que cela se ressent surtout en ville. En 1903 déjà, Georg Simmel remarquait que le rythme de la grande ville, de par la présence de stimuli nombreux et changeants, intensifiait la stimulation nerveuse et créait des conditions psychologiques distinctes de celles de la petite ville et de la campagne (SIMMEL, 1903). L'urbanisation, artificialisant les espaces, nous affranchit des rythmes naturels, cosmologiques. La nuit, en particulier, change sous l'effet du

Les sociétés occidentales sont marquées par la vitesse, l'urgence et l'accélération. Le modèle d'une ville en continu, accessible 24h/24, 7j/7, 365 jours par an, interroge la société actuelle, influencée aussi bien par un processus de globalisation que d'individualisation. Cette mise en continuité soulève, également, des questions en terme de santé publique, renouvelant l'intérêt pour la mise en place de politiques urbaines temporelles.

développement des loisirs nocturnes mais, aussi, des activités diurnes qui prolongent leurs horaires en soirée (GWIAZDZINSKI, 2005). La ville nocturne se vit alors différemment, amenant d'autres populations à la fréquenter (le nombre de travailleurs de nuit augmente, de même que celui des sortants nocturnes dont les profils se diversifient). Or, l'alternance jour/nuit constitue le rythme de base quotidien de l'être humain. La chronobiologie montre que les rythmes circadiens, d'une période de 24 heures – les plus étudiés et les plus connus – tiennent une place prépondérante. Ils jouent un rôle important sur la santé, influençant les cycles de sommeil, le rythme cardiaque, le système immunitaire, la sécrétion hormonale, les cycles menstruels, l'appétit, l'humeur... Leur perturbation entraîne des risques accrus de cancers, de maladies cardio-vasculaires ou de maladies infectieuses. On soupçonne, également, les rythmes circadiens d'avoir une influence sur le diabète, l'obésité, et l'accélération du vieillissement. Ces rythmes peuvent être dérégulés par des facteurs génétiques et/ou environnementaux. En particulier, l'exposition à la lumière du jour régule l'horloge biologique interne. Le travail de nuit posté est soupçonné d'accroître le risque de cancers. Il est classé « cancérigène probable » par l'OMS depuis 2008 et il a été démontré, récemment, que le risque de cancer du sein est augmenté chez les femmes ayant travaillé la nuit (MENE-GAUX, et. al. 2012).

(1) Maître de conférences, EA 2076 Habiter-IRCS, IATEUR, Université de Reims Champagne-Ardenne.

Références bibliographiques

- AUBERT Nicole, *Le culte de l'urgence : La société malade du temps*, Champs Flammarion, 2003.
- BONFIGLIOLI Sandra, « Ville et temporalités urbaines », *Urbanisme*, janvier-février 1999, n° 304, 1999, pp. 23-25.
- GROSSIN William, *Pour une science des temps : introduction à l'écologie temporelle*, Octarès, 1996.
- GWIAZDZINSKI Luc, *La nuit, dernière frontière*, Paris, Éditions de l'Aube, 2005.
- LONGCORE Travis, RICH Catherine, « Ecological light pollution », *Frontiers in Ecology and the Environment*, n° 2, 2004, pp.191-198.
- MALLET Sandra (2013), « Aménager les rythmes. Politiques temporelles et urbanisme », *EspacesTemps.net*, 2013.
- MENEGAUX, et. al., "Night work and breast cancer: A population-based case – control study in France", *International Journal of Cancer*, 2012.
- ROSA HARMUT, *Accélération. Une critique sociale du temps*, La Découverte, 2010.
- SIMMEL Georg (1903), « Métropoles et mentalité », In : Grafmeyer Yves, Joseph Isaac *L'École de Chicago. Naissance de l'écologie urbaine*, Champs Flammarion, 1979.
- VIRILIO Paul, *Vitesse et politique*, Éditions Galilée, 1977.

Au-delà de la santé humaine, les éclairages artificiels génèrent une pollution lumineuse qui trouble les comportements des animaux, venant perturber les écosystèmes (LONGCORE, RICH, 2004).

Un renouveau nécessaire des politiques des temps

La prise en compte du temps a longtemps été délaissée par les urbanistes et les aménageurs, centrés sur les problématiques spatiales. Cependant, les transformations des rythmes urbains ont amené ces derniers à s'y intéresser. L'attention est portée aux conséquences temporelles des aménagements spatiaux et aux modalités d'action des politiques publiques. Dès les années 1950 en France, des politiques « d'aménagement du temps » ont été instaurées, via la mise en place d'horaires variables et la désynchronisation des activités. En agissant sur le temps des horloges qui régulent nos activités, elles ont surtout eu pour objectif de fluidifier le trafic automobile et les pointes dans les transports en commun.

La préoccupation pour l'aménagement du temps en France a, ensuite, connu un nouvel essor dans les années 1990. L'attention est, cette fois-ci, portée à l'harmonisation des temps de la vie quotidienne des individus. Les « politiques temporelles » et les Bureaux du temps – structures qui leur sont associées – ont été impulsées par la DATAR, en prenant modèle sur les initiatives menées en Italie dès les années 1980 sous l'impulsion de mouvements féministes (BONFIGLIOLI, 1999). Le débat engagé fait écho aux lois Aubry qui organisent le temps de travail salarial réglementaire à 35 heures par semaine et qui recommandent une harmoni-

sation des services publics en rapport avec les besoins des habitants. Il s'agit d'adapter la rigidité des horaires traditionnels à la diversification des emplois du temps des populations et de pacifier les conflits temporels urbains qui se développent. Les politiques temporelles apportent un regard novateur sur les territoires, présentant l'intérêt de recentrer les actions urbaines sur les usages, en les abordant de manière explicite sous l'angle spécifique du temps (MALLET, 2013).

D'autres initiatives temporelles existent et se développent aujourd'hui. Les « mouvements slow » se multiplient, dans un contexte où nombreux s'attachent à faire l'éloge de la lenteur. Le réseau international des *Cittaslow*, ou « Villes lentes », est issu du *Slow Food*, créé en 1986 en Italie, promouvant le plaisir de manger, certaines formes d'agriculture, de production artisanale et d'approvisionnement (CHAPELLE, 2011). Ces principes sont repris dans la charte des *Cittaslow*, s'intéressant plus largement aux problématiques urbaines. Le réseau, né en 1999 dans quatre villes italiennes, compte début 2014, environ 150 villes adhérentes dans le monde. Seules les villes de moins de 50 000 habitants peuvent obtenir le label. L'adhésion implique l'éloignement des voitures du centre, un développement des transports alternatifs, des rues piétonnes, des terrasses de cafés, des bancs, des espaces verts et de loisirs, la suppression de places de parking, un étalement urbain réduit, le développement des commerces de proximité, etc.

D'autres actions dans le domaine de l'aménagement et de l'urbanisme viennent également apporter, indirectement, des réponses en faveur du ralentissement. La critique de l'utilisation généralisée de la voiture particulière amène à promouvoir les modes de déplacement lents, telles la marche à pied ou l'utilisation du vélo, et à instaurer des limitations de vitesse (zones 30, espaces partagés, par exemple).

Si ces différentes initiatives visent toutes, plus ou moins directement, une meilleure qualité de vie pour les habitants, la santé constitue aujourd'hui un nouveau facteur d'interrogation des politiques temporelles. La question des rythmes urbains touche, en effet, à des aspects sociaux, psychologiques et physiques, comme la prend en compte l'OMS dans la définition de la notion de santé. Pour toutes ces raisons, la question du temps doit être mieux investie par les politiques publiques. Cet aménagement des rythmes se rapporte directement à la construction d'une écologie temporelle qui reste encore à définir (GROSSIN, 1996) pour tendre à de meilleurs équilibres de vie.



De nouvelles pratiques se développent visant à promouvoir le ralentissement et la lenteur.