



République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique



**UNIVERSITÉ ABOU BEKR BELKAID DE TLEMCCEN**  
**FACULTÉ DE TECHNOLOGIE**  
**DÉPARTEMENT D'ARCHITECTURE**

**MÉMOIRE DE MASTER EN ARCHITECTURE**

**OPTION : Nouvelle technologie**

**CENTRE DE BIEN ETRE PSYCHIQUE ET PHYSIQUE**  
**POUR LES FUTURES MAMANS**

Soutenu le 25 Juin 2019 devant le jury:

**Président:** Mr. F. HADJOUI

UABT Tlemcen

**Examineur:** Mr. A. MESSAR

UABT Tlemcen

**Examinatrice :** Mlle. I. DJILALI

UABT Tlemcen

**Encadreur :** Mr. K. BENDI-OUIS

UABT Tlemcen

Présenté par : Meriem SIKADDOUR  
Matricule : 15053-T-14

Amaria LAISSOUF  
Matricule : 15259-T-14

Année académique : 2018-2019

**Résumé :**

**Notre projet de fin d'étude consiste à la mise en œuvre d'un centre de bien être psychique et physique dans la commune de Mansourah, spécialisé pour les femmes enceintes et les jeunes mamans qui souffrent de dépression post ou prénatale avec la participation des membres de la famille.**

**Le programme du centre est basé sur 5 entités : remise en forme, relaxation et bien être, formations, réception et consultations médicales, loisirs et restauration.**

**Les objectifs de ce travail et cette recherche c'est d'assurer une intégration sociale des femmes qui souffrent de dépression post ou prénatale et de les aider à améliorer leur santé psychique et physique .**

**Mots clé : centre, dépression post et prénatal, femmes enceintes, jeunes mamans, remise en forme, relaxation et bien être, formation, réception et consultations médicales, loisir, restauration.**

**Abstract:**

**Our final project consists of the implementation of a psychological and physical wellness center in the municipality of Menorah, specialized for pregnant women and young mothers who are suffering from depression post or prenatal with the participation of members of the family.**

**The program of the center is based on 5 entities: fitness, relaxation and wellness, training, reception and medical consultations, recreation and restoration.**

**The objectives of this work and this research are to ensure the social integration of women who suffer from post and prenatal depression and to help them improve their mental and physical health.**

**Keywords: center, post and prenatal depression, pregnant women, young mothers, fitness, relaxation and well-being, training, reception and medical consultations, recreation, restoration.**

## ملخص

يتمثل مشروع نهاية دراستنا في تنفيذ مركز صحي نفسي وجسدي في بلدية منصوره ، متخصص للحوامل والأمهات الشابات اللاني يعانون من إ اكتئاب قبل أو ما بعد الولادة بمشاركة الأعضاء من العائلة في بعض النشاطات.

يعتمد برنامج المركز على 5 كينات : اللياقة البدنية والاسترخاء والعافية والتدريب والاستقبال والاستشارات الطبية والترفيه والاستعادة.

أهداف هذا العمل وهذا البحث هو ضمان الاندماج الاجتماعي للنساء اللاني يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة وما قبل الولادة ومساعدتهن على تحسين صحتهن العقلية والبدنية .

الكلمات المفتاحية: مركز ، اكتئاب ما قبل و بعد الولادة ، النساء الحوامل ، الأمهات الشابات ، اللياقة البدنية ، الاسترخاء والرفاهية ، التكوين ، الاستقبال والاستشارات الطبية ، الترفيه, إطعام.

**Remerciement**

**Au terme de ce travail**

**Nous remercions Dieu le tout puissant de nous avoir donné le pouvoir et la volonté pour continuer notre chemin et arriver à cette étape.**

**Nous tenons aussi à remercier notre encadreur : M.BENDIOUIS de nous avoir accompagné et orienté tout au long de l'année.**

**Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude :**

**A monsieur le président et l'ensemble des jurés d'avoir acceptée d'examiner et de juger notre travail.**

**Merci**

## **Décidas**

C'est grâce à Dieu que tout a commencé.

Et c'est à lui que je rends grâce.

Le reste n'est que dédicace.

Je dédie ce projet aux êtres les plus chers à mon cœur :

### **Les meilleurs de tous les parents :**

Qui m'ont soutenu durant toute ma vie ,qui m'ont aidé durant mes années d'étude ,qui m'ont appris à aimer le travail et le bon comportement ,pour leur amour infini et leur bienveillance jour et nuit .

Je souhaite prouver mon grand remerciement qui ne sera jamais suffisant pour eux j'espère les rendre fiers par ce travail.

### **A mes chers frères et sœur :**

je vous dédie ce travail en témoignage des liens solides et intimes qui nous unissent et pour leurs soutiens, leurs encouragements en vous souhaitant un avenir plein de succès et de bonheur.

### **A tous mes amis et mes proches :**

Je vous dédie ce travail en vous souhaitant un avenir éclatant et plein de bonnes promesses

### **A tous les gens qui ont cru en moi :**

Je vous remercie tous, vos encouragements et votre soutien me donnent la force de continuer.

Meriem ....

## **Décidas**

C'est grâce a dieu que tout a commencé.

Et c'est à lui que je rends grâce.

Le reste n'est que dédicace.

Je dédie ce projet à l'être les plus cher à mon cœur :

### **La meilleur de toutes les mères :**

Qui m'a soutenu durant toute ma vie, qui m'a aidé durant mes années d'étude, qui m'a appris à aimer le travail et le bon comportement ,pour sont amour infini et sa bienveillance jour et nuit .

Je souhaite prouver mon grand remerciement qui ne sera jamais suffisant pour elle j'espère la rendre fière par ce travail.

### **A tous mes amis et mes proches :**

Je vous dédie ce travail en vous souhaitant un avenir éclatant et plein de bonnes promesses

### **A tous les gens qui ont cru en moi :**

Je vous remercie tous, vos encouragements et votre soutien me donnent la force de continuer

Amaria....

## Sommaire

Résumé :.....	II
Remerciement.....	V
Décidas .....	VI
<b>Chapitre I : introduction</b> .....	18
I. Introduction générale.....	19
II. Motivation .....	20
III. Problématique.....	20
IV. Objectifs .....	20
V. Hypothèses .....	20
<b>Chapitre II: approche thématique</b> .....	22
I. Introduction : .....	23
1. La santé: .....	23
1.1. Définition de la santé:.....	24
1.2. Types de la santé : .....	24
1.3. Situation du système de santé:.....	24
1.4. Les secteur de santé en Algérie : .....	24
1.5. Infrastructures hospitalières en Algérie:.....	24
1.6. Plan d’actions du MSPRH : .....	25
2. Le stress :.....	25
2.1. Définition du stress :.....	25
2.2. L’impact du stress sur la santé : .....	25
3. La grossesse :.....	26
3.1. Définition de la grossesse :.....	26
3.2. Définition du stress chez la femme enceinte : .....	26
3.3. le stress chez la femme enceinte et ses causes : .....	26
3.4. Signes de stress :.....	28
3.5. Les troubles psychiques liés à la grossesse : .....	29
3.5.1. La psychologie de la femme enceinte : .....	29
3.5.2. Troubles psychiques de la grossesse : .....	29
3.6. Les conséquences du stress chez la femme enceinte et le bébé :.....	30
3.7. La politique du bien être et la psychologie de la femme enceinte en Algérie : .....	31
3.8. Les statistiques : .....	31
4. Le bien-être: .....	34
4.1. Définition du bien-être : .....	34

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

4.2.	Classification des équipements de sport, santé et bien être :.....	34
4.3.	-Stress, sport :.....	34
5.	SPORT : .....	34
5.1.	Définition de sport :.....	35
5.3.	Les recommandations liées à l'activité physique :.....	37
5.4.	Les bienfaits de l'activité physique :.....	37
5.5.	Les activités physiques à éviter durant la grossesse :.....	38
	<b>Analyse des exemples.....</b>	<b>39.</b>
1.	Exemples 1 : centre de bien être Maman bull .....	40
1.1.	Situation : .....	40
1.2.	Objectif du centre du bien être maman bull : .....	40
1.3.	Les types d'usagers à prendre en charge : .....	40
1.4.	L'accessibilité et la circulation :.....	41
1.5.	les différentes fonctions du centre :.....	41
2.	Exemple 02 : la fitness port orange : .....	42
2.1.	Situation.....	42
2.2.	Accessibilité : .....	42
2.3.	.Analyses des fonctions : .....	43
2.4.	Analyse de la forme :.....	43
2.5.	.Analyse de la façade :.....	44
2.6.	. La structure et les matériaux de construction :.....	44
3.	Exemple 3 : Djeddah Wellness center :.....	45
3.1.	.Présentation du projet :.....	45
3.2.	.Situation.....	45
3.3.	Annalyse paln de masse : .....	45
3.4.	Source d'inspiration et développement du projet :.....	46
3.5.	Analyse de la forme :.....	46
3.6.	Analyse de la façade :.....	46
3.7.	. Analyse de fonctionnement :.....	47
3.8.	.Structure : .....	47
	. Exemple 4 : AMANGUIRI SPA : .....	47
4.	Example4 : LE centre amanguerie .....	48
4.1.	.Situation.....	48
4.2.	Analyse du plan de masse : .....	48
4.3.	. Analyse de façades : .....	48

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

4.4.	. Volumétrie :	49
4.5.	. Analyse des fonctions :	49
4.6.	Ambiance intérieurs :	50
5.	Exemple 5 : l'institut de beauté brin de folie :	51
5.1.	Situation :	51
5.2.	Analyse des façades :	51
5.3.	.Analyse de fonctions :	51
5.4.	. Ambiance intérieure :	51
6.	Exemple 6 : Bull yoga :	52
6.1.	Situation :	52
6.2.	Analyse de la façade :	52
6.3.	Analysde des fonctions :	52
7.	Comparaison entres les exemples thématiques :	53
8.	Synthèse de l'analyse thématique :	56
	<b>Chapitre III: approche programmatique</b> :	57
I.	Introduction :	59
II.	Méthode d'approche :	59
1.	Objectif de cette approche :	60
III.	Elaboration du programme :	60
1.	Pour qui ? (Les utilisateurs) :	60
2.	Pour quoi ? (cibles du projet) :	62
2.1.	. L'échelle du projet:	62
2.2.	Capacité d'accueil:	62
3.	Comment ? (programme) :	63
3.1.	Identification des fonctions de base :	63
3.2.	Schéma fonctionnel :	63
3.3.	Programmation qualitative :	64
3.3.1.	Entité réception et gestion et consultations médicales :	65
3.3.2.	. Entité formation :	66
3.3.3.	Entité loisir et restauration :	69
3.3.4.	Entité relaxation, bien être et détente :	69
3.3.5.	Entité remise en forme :	76
3.4.	Programmation quantitative :	77
3.4.1.	calcul des surfaces :	77
IV.	Synthèse :	89

<b>Chapitre IV: approche urbaine</b> .....	90
I. Introduction : .....	91
II. Le choix de la ville : .....	91
1. Situation : .....	91
2. Analyse géographique : .....	92
3. Analyse climatologique : .....	92
4. Situation démographique : .....	92
4.1. Structure de la Population: .....	92
5. Données économique : .....	93
5.1. Disponibilités en zones industrielles : .....	93
5.2. Disponibilités en zones d'activité : .....	93
5.3. Etat des zones industrielles et zones d'activités: .....	93
6. Activité agriculture : .....	94
7. Infrastructure de Base : .....	94
7.1. Réseau routier: .....	94
7.2. Réseau portuaire : .....	95
7.3. Réseau Aéroportuaire: .....	95
7.4. Réseau électrique: .....	95
8. Tourisme: .....	95
9. Education et formation: .....	95
10. Infrastructures hospitalières à TLEMCEN: .....	96
11. Les ressources naturelles et humaines: .....	97
11.1. Naturelle: .....	97
11.2. Humaines: .....	97
<b>Chapitre V: approche architecturale</b> .....	98
I. Le choix de site: .....	99
1. Présentation des différents sites: .....	99
2. Analyse comparative des 3 sites proposés : .....	101
2.1. Méthode du choix : .....	101
II. Analyse du site de Béni Boulbène : .....	102
1. situation : .....	102
2. Délimitation .....	103
3. Les points de repères : .....	104
4. Caractéristique et morphologie du terrain : .....	104
5. topographie de terrain : .....	105

6.	Ensoleillement et Ventilation : .....	105
7.	Accessibilité et Flux mécanique : .....	106
8.	Les servitudes : .....	107
9.	Gabarit : .....	107
10.	Nature du sol .....	108
11.	Prévision du PDEAU : .....	108
12.	Synthèse : .....	109
III.	La genèse du projet : .....	110
1.	Analyse d'état des lieux : .....	110
2.	Actions initiales à entreprendre: .....	110
3.	Les phases de la gènese .....	111
3.1.	Phase 1 : zoning (implantation des services): .....	111
3.2.	. Phase 2 : accessibilité .....	112
3.3.	phase3 : la masse bâtie : .....	113
3.4.	Phase4 : intégration .....	117
IV.	Description des plans : .....	119
1.	Description du plan de masse: .....	119
1.1.	Aménagement extérieur : .....	119
2.	description des plans : .....	119
3.	Façade : .....	121
	<b>Chapitre VI: approche technique</b> .....	123
I.	Introduction .....	124
II.	Choix du système structurel : .....	124
1.	L'infrastructure : .....	125
1.1.	Les fondations : .....	125
1.1.1.	Semelles isolées(ou ponctuelles) : .....	125
1.1.2.	Semelles filantes (continue) : .....	125
1.1.3.	Le mur de soutènement : .....	125
2.	La super structures : .....	126
2.1.	Les poteaux : .....	126
2.2.	Les poutres .....	126
2.3.	Les joints .....	126
2.4.	Les couvre joints .....	126
2.5.	Les cloisons: .....	127
2.6.	Les planchers : .....	128

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

2.7. Le faux plafond.....	128
3. Le système de façade double peau : .....	129
4. Construction des bassins (piscine): .....	129
4.1. Les éléments du bassin .....	130
4.2. . Le revêtement des bassins : .....	130
5. Les revêtements des sols : .....	131
6. La menuiserie : .....	131
7. Eclairage : .....	132
8. La circulation verticale : .....	132
III. Conclusion général : .....	135

## Table de matière :

Figure 1 schéma représente les composants qui assure la santé.....	23
Figure 2: les contraintes exterieures qui cause le stress .....	25
Figure 3: modèle conceptuel du stress chez la femme enceinte, réalisé par Huet ,M Sellem L et Vaucher .....	27
Figure 4: stress du travail .....	23
Figure 5: dispute entre couple .....	23
Figure 6: la fatigue chez la femme enceinte.....	28
Figure 7 : problèmes digestifs .....	23
Figure 8:insomnie .....	23
Figure 9: angoisse.....	28
Figure 10: les troubles psychiques chez les femmes enceintes .....	30
Figure 11: nombre des etablissements de la sante qui contient des services d'accouchements au niveau de la wilaya de Tlemen.....	32
Figure 12 : les conséquences du stress .....	33
Figure 13: centre du bien être Maman bull .....	40
Figure 14: les jeunes mamans .....	40
Figure 15: les enfants .....	40
Figure 16: les femmes .....	40
Figure 17:le centre fitness porte orange .....	42
Figure 18:volumétrie .....	43
Figure 19: la façade de la fitness porte range .....	44
Figure 20: la structure du centre.....	44
Figure 21:remplissage de la façade et l enveloppe extérieure du centre .....	44
Figure 22:volumétrie .....	46
Figure 23:les façades du centre de Djeddah.....	46
Figure 24:les façades du centre amangueri .....	48
Figure 25:la volumétrie .....	49
Figure 26:la façade de brin de folie.....	51
Figure 27:les façades de yoga bull .....	52
Figure 28 : schéma représentatif la méthode d'approche.....	59
Figure 29: schéma représentatif des questions basiques .....	60
Figure 30: schéma représentatif des usagers .....	61
Figure 31: schéma représentatif du parcoure des usagers .....	61
Figure 32: organigramme fonctionnel .....	63
Figure 33: accueil .....	65
Figure 34: salle de détente.....	65
Figure 35: massage bébé .....	66
Figure 36: portage bébé.....	66
Figure 37: langue des signes avec bébé.....	67
Figure 38: le langage naturel du bébé.....	68
Figure 39: les ateliers de formation et loisir pour enfants .....	68
Figure 40:restaurant.....	69
Figure 41: les jeux d'intérieurs .....	69
Figure 42: les jeux en plein air .....	69
Figure 43 : le shiatsu .....	70
Figure 44 : salle de yoga.....	72

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

Figure 45: yoga prénatal.....	72
Figure 46:salle de pilâtes.....	73
Figure 47: salle de sophrologie .....	74
Figure 48: séance de sophrologie .....	74
Figure 49:séance naitre enchanté.....	75
Figure 50: séance de réflexologie.....	75
Figure 51: salle de réflexologie .....	75
Figure 52: dimension d'un bureau de secretariat .....	77
Figure 53: dimension salle de réunion.....	77
Figure 54: dimension d'une salle de consultation.....	78
Figure 55: dimension des places dans un restaurant.....	78
Figure 56: dimension d'une table de restaurant .....	78
Figure 57: salle de billard.....	79
Figure 58: salle de bowling .....	79
Figure 59: salle de Ping pong .....	79
Figure 60: salle de remise en forme .....	79
Figure 61: dimension salle de sport.....	79
Figure 62 : salle de musculation.....	80
Figure 63: dimension d'une piscine .....	80
Figure 64: piscine couverte .....	80
Figure 65: cabinet de sauna .....	81
Figure 66 : dimensions sauna .....	81
Figure 67: différents dimensions d'une cabinet de sauna .....	81
Figure 68 : détail cabinet de sauna .....	81
Figure 69: cartede Tlemcen et sa situation géographique .....	91
Figure70 : situation démographique de la ville de Tlemcen .....	92
Figure 71:Etat des zones industrielles et zones d'activités à Tlemcen .....	93
Figure 72: carte des infrastructures de base de la wilaya de Tlemcen.....	94
Figure 73: port Honaine .....	95
Figure 74: centre de formation .....	95
Figure 75: infrastructures hospitalières à Tlemcen .....	96
Figure 76: répartition de la population occupée par secteur d'activités de la wilaya de Tlemcen.....	97
Figure 77: plan de situation .....	102
Figure 78: des différentes prises de vue du terrain.....	102
Figure 79: l'environnement immédiat du site d'intervention .....	103
Figure 80: forme et dimension du terrain .....	104
Figure 81: coupe (A-A).....	105
Figure 82: coupe (B-B).....	105
Figure 83: ensoleillement et ventilation au niveau du site d'intervention .....	105
Figure 84: flux et accessibilité du site d'intervention .....	106
Figure 85: les servitudes du terrain .....	107
Figure 86: le gabarit de l'environnement du terrain.....	107
Figure 87: carte géodésique de la zone de Mansourah.....	108
Figure 88: carte de prévision de PDEAU sur le site.....	108
Figure 89: motifs du minaret Mansourah .....	122
Figure 90 : structure poteau -poutre .....	124
Figure 91: semelle isolé.....	125
Figure 92: mur de soutènement .....	125

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

Figure 93 : poteau en béton armé .....	126
Figure 94 : poutre en béton armé.....	126
Figure 95: joint de rupture.....	126
Figure 96: les types de couvre joints .....	126
Figure 97: mur rideau .....	127
Figure 98: détails dalle pleine .....	128
Figure 99: faux plafond .....	128
Figure 100: installation faux plafonD.....	128
Figure 101: exemple d'une façade double peau.....	129
Figure 102: ferrailages de bassin.....	129
Figure 103: radier en béton armé.....	129
Figure 104: insertion des éléments de circuit .....	130
Figure 105: schéma représentant les éléments de bassin.....	130
Figure 106: type mosaïque .....	130
Figure 107: portes d'intérieur .....	131
Figure 108: porte iso-phonique .....	131
Figure 109:porte d'entrée en verre.....	132
Figure 110:ascenseur.....	131
Figure 111: extincteur automatique.....	132
Figure 112:détecteur de chaleur .....	132
Figure 113:extincteur mobile.....	132
Graphe 1 : le taux de naissance et de décès au niveau du differente commune de la wilaya .....	31
Graphe 2 : têt d accouchement du 2018 par les trois façons .....	32
Graphe 3 : têt de mortalité au niveau d'EHS Tlemcen.....	32
Plan 1 : plan de masse .....	41
Plan 2 situation .....	42
Plan 3 : plan de masse .....	42
Plan 4:plan RDC.....	43
Plan 5 : 1er étage .....	43
Plan 6 : plan de situation .....	45
Plan 7:plan de masse .....	45
Plan 8:plan RDC.....	47
Plan 9;plan 1er étage .....	47
Plan 10:plan 2em étage.....	47
Plan 11:plan de structur.....	47
Plan 12:plan de situation .....	48
Plan 13:plan de masse .....	48
Plan 14:plan RDC.....	49
Plan 15:plan de masse .....	51
Plan 16:plan de masse .....	52

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

Plan 17: plan RDC.....	52
Tableau 1: les types de santé .....	24
Tableau 2:infrastructures hospitalières en Algérie .....	24
Tableau 3: données climatique a tlemcen.....	92
Tableau 4: données disponibilités en zones industrielles à Tlemcen .....	93
Tableau 5: données disponibilités en zone d'activités à Tlemcen .....	93

# Chapitre I : introduction générale

## **I. Introduction générale**

Le défi majeur de l'architecte est de répondre aux besoins et aux demandes de la société en assurant un environnement appropriable et un bien être pour ses usagers. Parmi ses préoccupations, l'absence d'équipement pour la prise en charge de la Santé mentale et bien être psychologiques des femmes dans la période de la grossesse et la période postpartum.

La venue d'un bébé implique d'énormes changements dans la vie des parents et il se peut qu'elle génère quelques inquiétudes. Il a cependant été démontré que l'anxiété intense chez une femme enceinte pouvait avoir des effets négatifs sur le petit être qu'elle porte. Le stress de la future maman peut avoir des effets sur les fœtus, mais également être à l'origine de différents problèmes qui affecteront l'enfant tout au long de sa vie.

Au fur et à mesure que la grossesse avance, la femme enceinte peut avoir des difficultés à se familiariser avec le bébé qu'elle porte, ce qui l'empêche de réaliser ce qui lui arrive. Au cours des mois suivants, elle peut se sentir davantage déprimée jusqu'à se retrouver, soit dans un état de dépression appelé « dépression sèche », c'est-à-dire sans aucune émotion apparente, soit dans une « dépression plus anxieuse » avec des angoisses plus importantes. La future mère se retrouve ainsi dans un état psychique où l'arrivée du bébé est vécue comme une « catastrophe à venir » plutôt qu'un heureux événement.

La Santé mentale et bien être psychologiques des futures mamans sont aussi liées à plusieurs facteurs telles que les Ressources psychiques et comportement individuel ; facteur environnemental ; Contexte social et économique qui peuvent être à l'origine d'un bien être psychologique ou des troubles psychiques de la femme dans cette période .

## II. Motivation

Dans notre société la dépression chez la femme enceinte n'est pas détectée, et même si elle est détectée on la considère comme une maladie mentale.

Les raisons qui nous ont poussées à réfléchir à cette thématique sont :

- La grossesse et la période post partum peuvent être à l'origine de différents troubles psychiques et psychopathologiques pour la femme enceinte spécialement et le couple en général.
- L'état psychique de la mère se reflète plus tard sur le comportement de l'enfant.

## III. Problématique

Tlemcen possède une richesse de réalisations dans différents secteurs, dans le secteur sanitaire : elle bénéficie de plusieurs hôpitaux, centre médicaux, cliniques privées avec différents services .D'autre part il ya une absence totale d'équipement spécialisé de la prise en charge psychique des femmes dans la période de grossesse et post partum

- Quel type d'équipement sanitaire peut –il répondre au mieux aux exigences des patientes en même temps physiques et psychiques?
- Quelle est la démarche à suivre pour que l'architecture soit au service de bien être de futures mamans?
- Quelles est la démarche à suivre pour assurer l'intégration sociale des femmes qui souffrent de dépression prés ou post natale et comment les aider à améliorer leur santé psychologique et surmonter les difficultés de la grossesse et la période poste partum ?
- comment intégrer notre équipement dans un site qui va lui assurer un bon fonctionnement et un bon rendement sur les patientes.

## IV. Objectifs

- Améliorer l'impact de la conception architecturale sur la psychologie de l'occupant.
- Développer les capacités de bien être, l'adaptation ; et l'évolution de la femme enceinte.

## V. Hypothèses

Un centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans, qui gagne sur la prise en charge et l'offre du soutien moral et les conseils médicaux nécessaires pour vivre une grossesse épanouie et une maternité sereine. Ce centre est fait pour les femmes enceintes ou déjà maman, leurs enfants et le papa bien sur.

### I. Démarche méthodologique :

- Pour mieux organiser notre travail, nous l'avons divisé en trois(3) grandes parties:  
D'abord **une introduction générale** explicative de notre thème, de son but, ainsi que la problématique rencontrée et les objectifs de notre travail.

- **La première partie (partie recherche)** auquel nous avons fait des définitions sémantiques des terminologies associées à la grossesse, la santé psychique chez les femmes enceintes ainsi que la recherche thématique.

- **La deuxième partie (partie analytique)** qui concerne l'analyse du contexte dans lequel le projet s'inscrira ainsi que de son site d'implantation.

- **La troisième partie (partie de production)** qui comprend l'étude programmatique et l'analyse du contexte et du site dans lequel on va implanter notre projet.

# **Chapitre II : Approche Thématique**

## I. Introduction :

L'Approche thématique, a pour objectif d'éclaircir le thème, en tirant des recommandations, qui nous permettrons de cerner toutes les exigences liées au projet.

## II. Choix du projet :

Le choix du projet a été basé sur la recherche d'un équipement de santé et d'intégration sociale qui guérisse à la fois le corps et l'âme.

- ✓ La nécessité d'avoir des équipements sanitaires dans la ville.
- ✓ L'amélioration de la couverture sanitaire.
- ✓ L'évolution de la mortalité maternelle et infantile demeure anormalement élevée (25,5 enfants pour mille meurent de différentes pathologies chaque année en Algérie).
- ✓ La lutte contre la mortalité maternelle et même périnatale avec le développement de structures prenant en charge le côté psychique et physique de la femme enceinte et son bébé.
- ✓ l'amélioration des conditions de l'accouchement et du suivi post-natal de la mère et de l'enfant.

## III. Analyse du thème :

-Le thème de la santé est très sensible de part son importance et l'incidence qu'il a sur le développement d'une société. L'Algérie, longtemps considéré comme le pays où l'accès aux soins est le plus élevé et garanti à plus de 90% de la population par rapport aux pays voisins. Toutefois et pour des raisons évidentes, notamment la décennie noire durant laquelle toute l'économie nationale a été mise à plat, causant ainsi un retard immense en matière de développement tout secteurs confondus.

Ceci a nécessité une mise à niveau des structures déjà existantes et la réalisation d'autres structures, c'est donc un thème qui non seulement est sensible mais aussi d'actualité qui fait l'objet d'attention particulière de la part des autorités.

**1. LA SANTE<sup>1</sup>:** droit universel fondamental ressource majeure pour le développement social, économique et individuel.

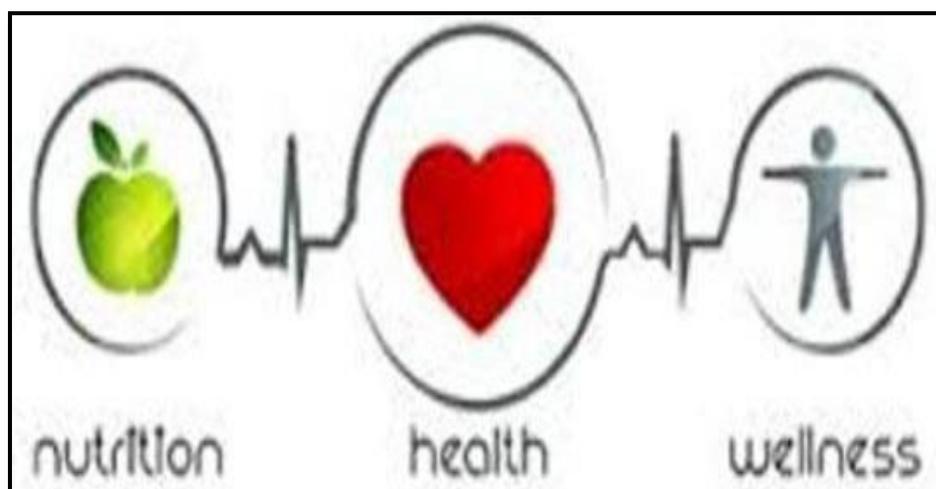


Figure 1 schéma représente les composants qui assure la santé

<sup>1</sup> systeme\_sante\_chachoua.pdf .mémoire de master . Melle Chabane

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 1.1. Définition de la santé<sup>2</sup>:

La santé est un état de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

## 1.2. Types de la santé :

<u>Santé public</u>	<u>Santé mentale</u>	<u>Santé physique</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>• protection contre les maladies épidémiques et contagieuses</li><li>• lutte contre les fléaux sociaux</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• adaptation au milieu social</li><li>• Equilibre dynamique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiène</li><li>• alimentation</li><li>• période d'activité et de repos •</li><li>qualité du sommeil</li></ul>

Tableau 1: les types de santé

## 1.3. Situation du système de santé<sup>3</sup>:

L'enjeu est de taille pour l'Algérie, la santé reste un problème qui se résout petit à petit grâce à la création de nombreux hôpitaux et de réformes sanitaires (type sécurité sociale)

## 1.4. Les secteurs de santé en Algérie<sup>4</sup>:

**Le secteur parapublic** : c'est quasi effondré sous les difficultés économiques vécues par grand nombre d'entreprises nationales.

**Le secteur privé** : Peine à trouver sa place et a tendance à se concentrer dans les grands centres urbains du pays, dès lors qu'il se nourrit en grande partie dans son fonctionnement des Ressources humaines publiques.

**Le secteur public** : connaît encore des difficultés pour offrir aux citoyens des soins accessibles, de qualité et de moindre coût.

## 1.5. Infrastructures hospitalières en Algérie<sup>5</sup>:

Infrastructures hospitalières	Structures de proximité
1 EHU	271 EPSP
5 EH	1375 polycliniques
68 EHS	5376 salles de soins
195 EPH	

Tableau 2:infrastructures hospitalières en Algérie

Total :

- Hôpitaux publics: 282
- Structures de proximité: 7022

<sup>2</sup> (<http://www.who.int/about/definition/fr/print.html> 2017)

<sup>3</sup> Organisation mondiale de la santé

<sup>4</sup> Systeme\_sante\_chachoua

<sup>5</sup> idem

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- Structures privées: 330 structures + 111 centres de dialyse
- 68 154 lits (publics + privés) : 1 lit pour 500 habitants
- Couverture globale en lits d'hospitalisation satisfaisante mais très dispersé entre les Wilayas.

## 1.6. Plan d'actions du MSPRH<sup>6</sup> :

1. Rapprocher la santé du citoyen.
2. Améliorer la qualité des prestations de santé.
3. Prendre en charge la transition démographique et épidémiologique.
4. Atteindre les objectifs du millénaire fixés par les Nations Unies à l'échéance 2015.
5. Effacer les disparités géographiques, 6. Rationaliser la gestion.

## 2. LE STRESS :

### 2.1. Définition du stress<sup>7</sup> :

Le stress fait partie intégrante de notre vie, il s'agit d'une réaction d'adaptation de notre organisme aux contraintes extérieures. Le stress se manifeste dans le travail, dans la vie sociale, dans la vie familiale et même pendant le sommeil. La plupart des gens se plaignent du stress comme d'un mal qui affaiblit leur caractère, sape leur énergie, diminue leur productivité et leur résistance face à la maladie.

### 2.2. L'impact du stress sur la santé :

Il est incontestable de reconnaître aujourd'hui les effets dévastateurs que peut avoir le stress sur la santé. Véritable enjeu de santé publique, le stress touche un public de plus en plus nombreux quel que soit l'âge et le niveau social.

Les impacts sur la santé peuvent apparaître et amener à des pathologies complémentaires :

**Le stress peut ainsi entraîner une augmentation de la tension, des troubles cardiovasculaires, des troubles d'ordres psychologiques comme la dépression et l'anxiété.**

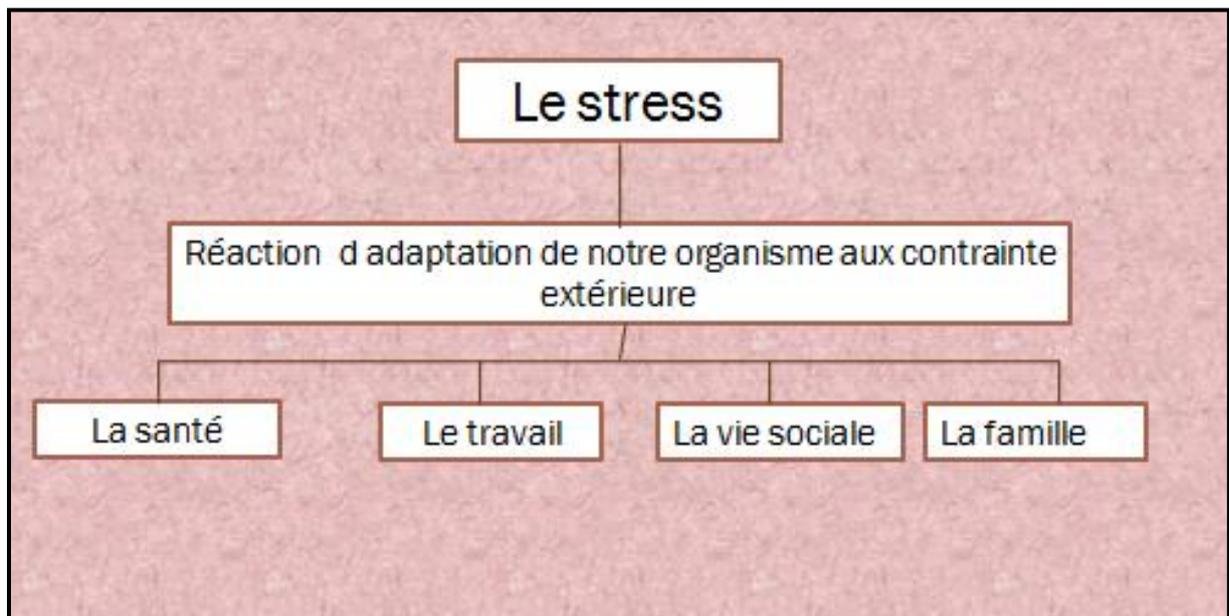


Figure 2: les contraintes extérieures qui cause le stress

<sup>6</sup> systeme\_sante\_chachoua.pdf .mémoire de master . Melle Chabane

<sup>7</sup> Sport de santé et bien-être.pdf

### 3. LA GROSSESSE :

#### 3.1. Définition de la grossesse :

La grossesse est l'état d'une femme qui attend un enfant. Elle est divisée en trois trimestres.

#### 3.2. Définition du stress chez la femme enceinte :

le stress est un concept fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise. Et pourtant il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle. Plus précisément, c'est un quasi-réflexe qui se décompose en trois phases : alarme, résistance, épuisement.

#### 3.3. le stress chez la femme enceinte et ses causes<sup>8</sup> :

Durant la grossesse, les potentielles sources de stress sont nombreuses et de différentes natures, avec bien sûr un impact différent selon les futures mamans, leur caractère, leur histoire intime, leurs conditions de vie, les circonstances de la grossesse, etc. Au stress courant de la vie quotidienne, aux situations de stress aigu (deuil, divorce ou séparation, perte de l'emploi, situation de guerre, etc.) viennent s'ajouter différents éléments inhérents à la grossesse :

- le risque de fausse-couche.
- les maux de la grossesse (nausées, remontées acides, mal de dos, malaises), outre les désagréments physiques qu'ils entraînent, peuvent épuiser nerveusement la future maman .
- une grossesse obtenue par PMA.
- le stress du travail, la crainte d'annoncer sa grossesse à son patron, de ne pas retrouver son poste à son retour du congé maternité sont une réalité pour de nombreuses femmes enceintes salariées.
- les examens médicaux réalisés dans le cadre du dépistage prénatal, la crainte de la découverte d'un problème chez le bébé ; l'angoisse de l'attente lorsqu'une anomalie est suspectée.
- la crainte de l'accouchement, la peur de ne pas savoir reconnaître les signes du travail.
- l'angoisse à la perspective du nouveau rôle de maman quand il s'agit d'un premier bébé.
- Le dérèglement hormonal dû à la fluctuation et à l'interaction des différentes hormones de la grossesse entre elles (progestérone, estrogènes, prolactine, etc) favorisent en effet une certaine hyperémotivité chez la future maman

---

<sup>8</sup> <http://www.enfant-encyclopedie.com>

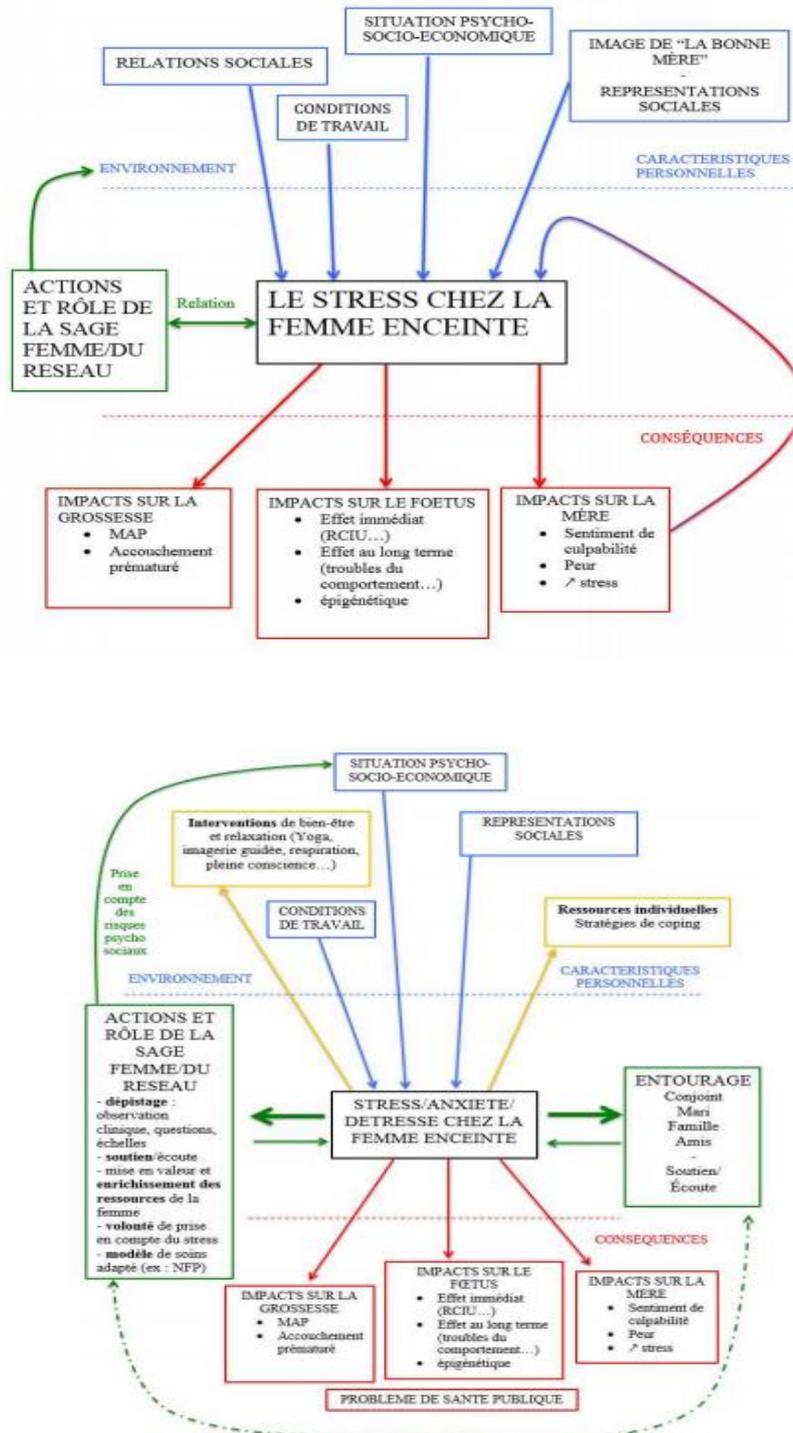


Figure 3: modèle conceptuel du stress chez la femme enceinte, réalisé par Huet ,M Sellem L et Vaucher



Figure 4: stress du travail      figure 5: dispute entre couple      Figure 6: la fatigue chez la femme enceinte

### 3.4. Signes de stress <sup>9</sup>:

Le stress peut se manifester par des symptômes physiques:

- Problèmes digestifs
- Insomnie
- Manque d'appétit
- Baisse d'énergie

•

Les signes affectifs sont aussi fréquents :

- Angoisse
- Saute d'humeur
- Nervosité
- Cauchemar



Figure 7 : problèmes digestifs



Figure 8:insomnie



Figure 9: angoisse

<sup>9</sup> <http://www.canalvie.com>

### 3.5. Les troubles psychiques liés à la grossesse :

#### 3.5.1. La psychologie de la femme enceinte<sup>10</sup> :

La grossesse est une étape très particulière du développement psychologique chez la femme. Elle entraîne de profonds remaniements.

C'est un fait, la grossesse est synonyme de **bouleversements physiques** mais pas seulement. au niveau psychologique, que l'on soit consciente ou pas, des changements s'opèrent aussi. De ce fait, **la grossesse** peut entraîner une apparition ou une exacerbation de **troubles psychologiques ou psychiatriques**

#### 3.5.2. Troubles psychiques de la grossesse :

- **Pendant la grossesse :**

-les troubles mineurs.

- les dépressions gravidiques.

-les troubles psychiatriques avec ou sans ATCD connus (décompensations psychotiques ).

- **Dans le post –partum :**

- le baby-blues<sup>11</sup> : l'épisode de déprime qui touche près de 60% des femmes qui accouchent. Il survient en général au 3eme jour des couches, soit 3 jours après l'accouchement. Il s'agit d'un "orage" hormonal, émotionnel et existentiel. Le baby-blues est lié à la conjonction de plusieurs phénomènes : fatigue, chute des progestatifs - hormones de la grossesse- bouleversement psychologique.

Il est généralement passager et dure de quelques heures à 15 jours.

- les dépressions du post-partum<sup>12</sup> : Si les symptômes du baby blues se prolongent au-delà de la première semaine et s'ils deviennent plus importants, il s'agit plutôt d'une dépression post-partum. Dans ce cas, la patiente semble découragée, elle peut avoir des douleurs (maux de tête, douleurs abdominales), des phobies (peur de faire du mal à son bébé).

La dépression post-partum peut se manifester à tout moment pendant l'année suivant l'accouchement.

- les psychoses puerpérales<sup>13</sup> : Près d'une femme sur 1000 est confrontée à **la psychose puerpérale**. Une **pathologie psychiatrique** parfois présente dès la grossesse mais qui se manifeste **surtout quelques jours après l'accouchement**.

**Forme la plus sévère de dépression post-partum**, la psychose puerpérale comporte **des risques plus ou moins graves** selon les cas, qui peuvent conduire au suicide ou à l'infanticide.

---

<sup>10</sup> <http://www.canalvie.com>

<sup>11</sup> <https://naitreetgrandir.com/fr>

<sup>12</sup> <https://www.futura-sciences.com>

<sup>13</sup> <http://www.doctissimo.fr>

### • SOIGNER LES TROUBLES PSYCHIQUES PENDANT LA GROSSESSE

La femme enceinte peut avoir recours à **un professionnel afin de soulager ses angoisses**. Dans ce cadre, des **entretiens avec un psychologue**, en liaison avec l'équipe médicale, **sont parfois nécessaires** pour mieux vivre la grossesse et préparer l'arrivée du bébé.

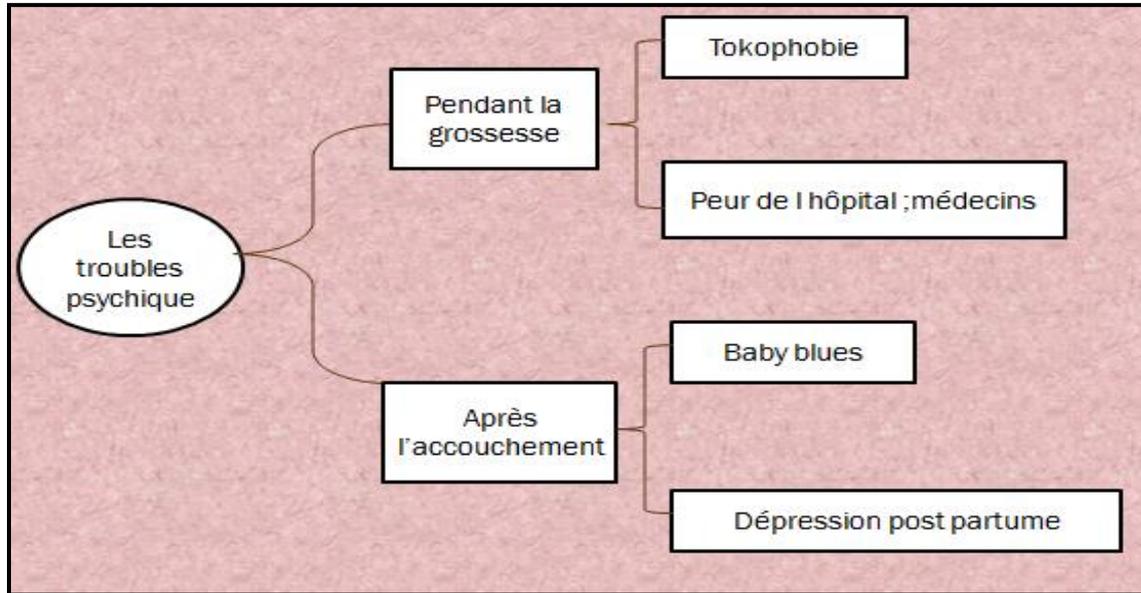


Figure 10: les troubles psychiques chez les femmes enceintes

### 3.6. Les conséquences du stress chez la femme enceinte et le bébé <sup>14</sup>:

- Fausses couches et prématurité :

Les fœtus stressés sont plus susceptibles de quitter le navire avant l'heure. Les femmes anxieuses sont plus souvent victimes de fausses couches et elles ont plus tendance à donner naissance à des bébés prématurés.

- COMPLICATIONS A LA NAISSANCE :

Par ailleurs, même à terme, ces bébés risquent d'avoir un poids plus faible que la moyenne. Le fait d'avoir été stressée tout au long de la grossesse peut aussi être à l'origine de complications lors de l'accouchement.

### PLUS TARD DANS LA VIE DE L'ENFANT

- ASTHME
- TROUBLES D'APPRENTISSAGE ET DE COMPORTEMENT
- SCHIZOPHRENIE

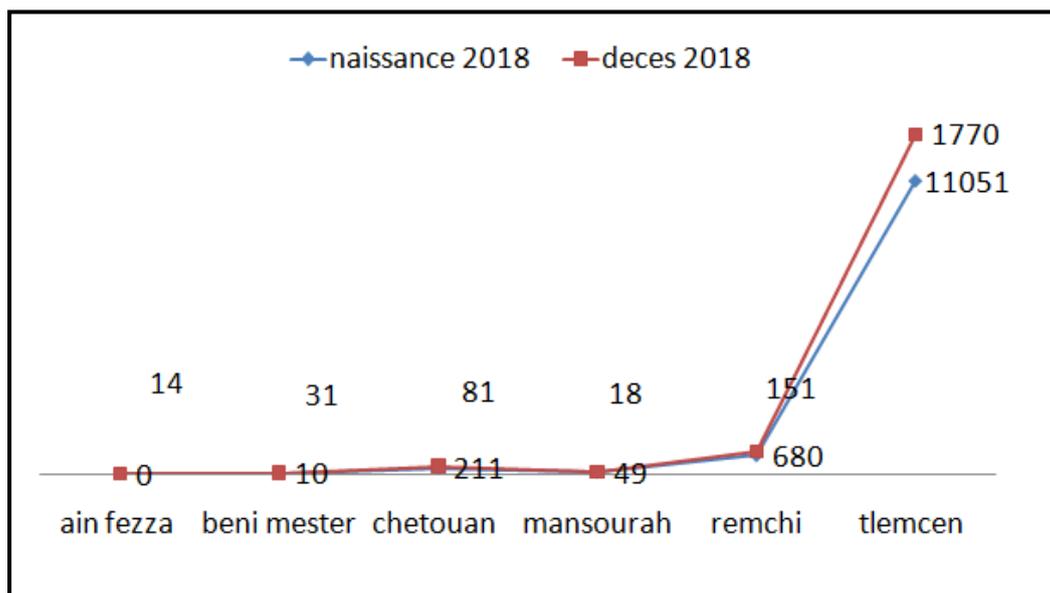
<sup>14</sup> <https://naitreetgrandir.com>

### 3.7. La politique du bien être et la psychologie de la femme enceinte en Algérie :

- **me Meslem Si Amer Mounia** : la prise en charge des cas de dépression et de troubles émotionnels et psychiques des mères en post-partum.
- **le ministre de la Santé** : élaborer un plan national d'action
- **le psychanalyste Dr. Akli Karim** : L'importance de création des « complexe mère-enfant pour la santé mentale ».
- **Le secrétaire général du ministère de la Santé** : annoncé la création de services hospitaliers spécialisés pour le bien-être des mères.

### 3.8. Les statistiques :

- D'après les études scientifiques récentes :
  - ✓ le stress est un facteur qui a de l'importance au cours d'une grossesse. Il peut carrément augmenter de 42% le risque de faire une fausse couche .
  - ✓ 7% des femmes en Algérie souffrent des dépressions pendant la grossesse et au période post partum.
- ✓ En Algérie : les études confirment que 39% des femmes souffrent de la dépression postpartum
- D'après la direction de la santé de la wilaya de Tlemcen et l'établissement hospitalier spécialisé mère- enfant on a :



Graph 1 : le taux de naissance et de décès au niveau du differente commune de la wilaya

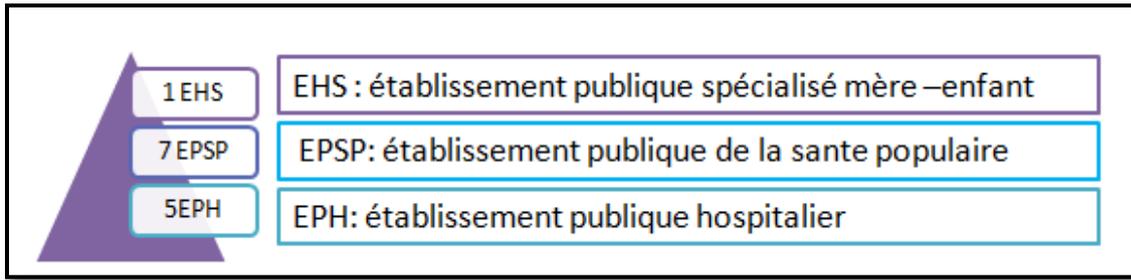
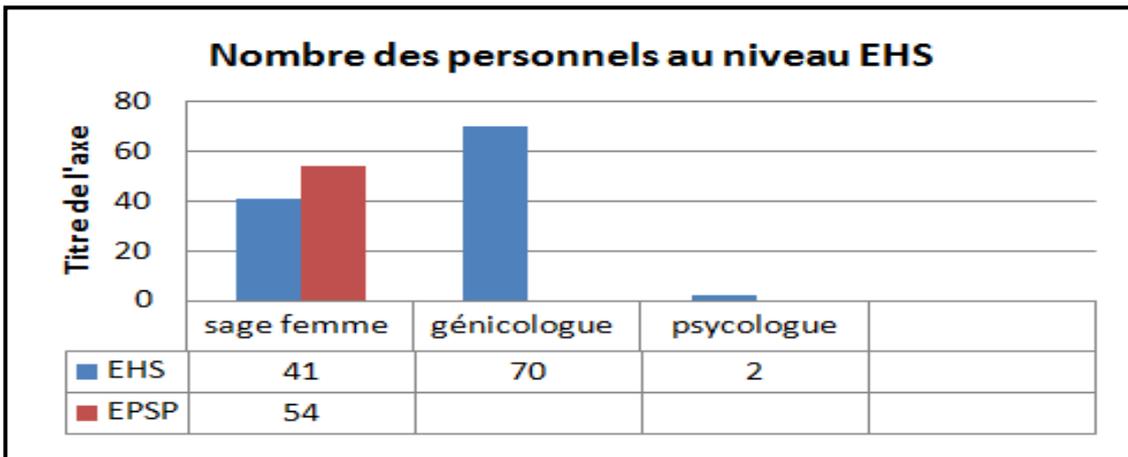
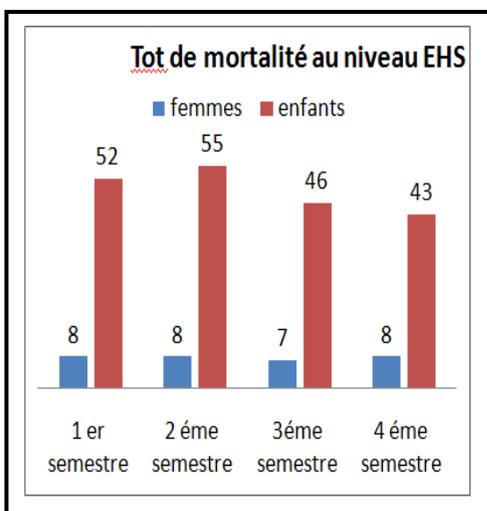


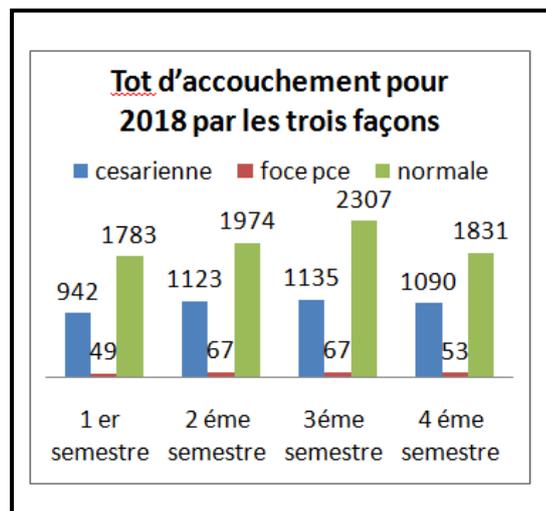
Figure 11: nombre des etablissements de la sante qui contient des services d'accouchements au niveau de la wilaya de Tlemcen



- au niveau de l'établissement publique spécialisé mère –enfant on observe un grand contraste entre le nombre des personnels de la santé physique et le nombre des personnels de la santé psychique donc la négligence de la prise en charge psychique de la femme pendant la grossesse .



Graphe 3 : têt de mortalité au niveau d'EHS Tlemcen



Graphe 2 : têt d accouchement du 2018 par les trois façons

- Le tût élevé de mortalité au niveau de EHS Tlemcen : 196 femmes et 31 enfants en 2018
- Parmi les causes de mortalité chez l'enfant et la maman on trouve le stress.

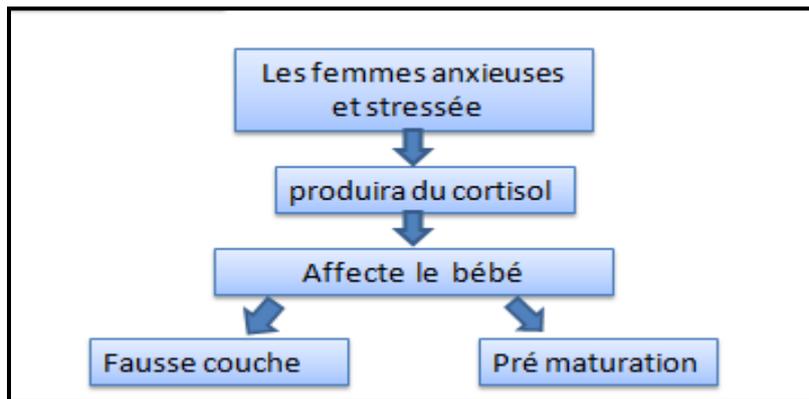


Figure 12 : les conséquences du stress

**La prise en charge psychique de la maman vas diminuer le taux de mortalité**

### 4. LE BIEN-ETRE:

#### 4.1. Définition du bien-être<sup>15</sup> :

-C'est une sensation de plaisir et d'équilibre physique et psychologique, provoquée par la satisfaction des besoins du corps.

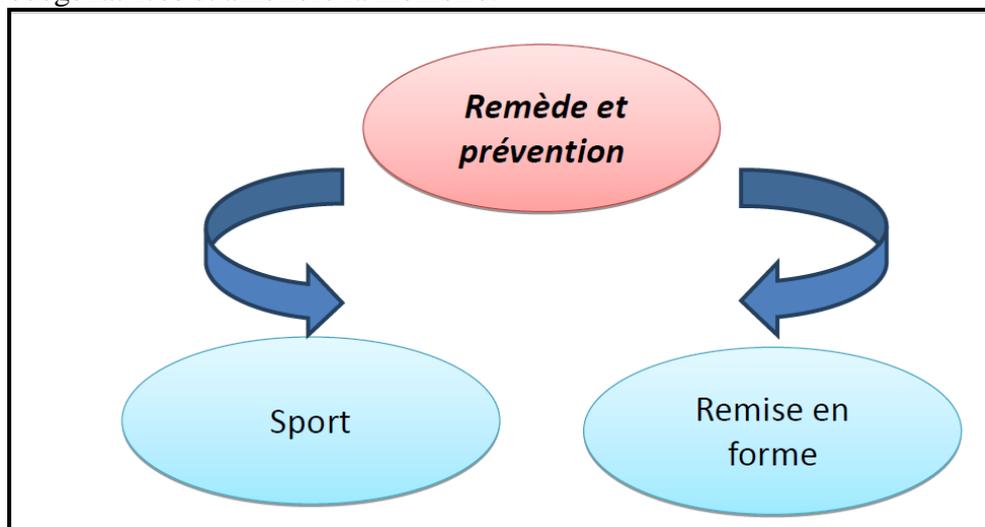
- Le terme de bien-être renvoie à deux principales désignations :
  - La première est physique.
  - La seconde est psychologique: est issue d'une évaluation personnelle et subjective.

#### 4.2. Classification des équipements de sport, santé et bien être :

- Centre de Bien-être.
- Salon de Massage.
- Centre de Thalassothérapie.
- Centre Antistress.
- Certaines salles de sport.
- Institut de Beauté pour Femmes.
- Institut de Beauté pour Hommes.
- Wellness-center.

#### 4.3. -Stress, sport :

Le sport est un formidable remède antistress. Cela est un avantage du sport indéniable. Lorsque l'on ressent la fatigue physique, on dort mieux et on est moins sujet à des troubles d'anxiétés généralisées. Effectivement, pendant un effort physique, le cerveau est mieux oxygéné et donc l'activité cérébrale est plus détendue par la suite. Une oxygénation de cerveau régulière via le sport a également un impact sur la diminution des maladies neurodégénératives et améliore la mémoire.



### 5. SPORT :

<sup>15</sup>Wikipédia

## 5.1. Définition de sport<sup>16</sup> :

Le sport est l'ensemble des activités physiques qui se pratiquent individuellement ou Collectivement sous forme de jeu.

Le terme de « sport » a pour racine le mot de vieux français *des port* qui signifie « Divertissement, plaisir physique ou de l'esprit ». En traversant la Manche, *de sport* se mue en « sport » et évacue de son champ la notion générale de loisirs pour se concentrer sur les seules activités physiques.

## 5.2. les SPORTS À PRATIQUER DURANT LA GROSSESSE<sup>17</sup>

### ✓ LA MARCHÉ

Naturelle pour se déplacer, lorsque qu'elle est dynamique, la marche favorise le retour veineux. Elle limitera ainsi les risques d'apparition de varices et la formation d'œdèmes en bas des jambes.



### ✓ LA RELAXATION

Pour éviter les effets néfastes du stress pendant la grossesse, la relaxation s'avère très efficace. Bien contrôler sa respiration par des exercices d'inspiration et d'expiration est bénéfique lors de l'accouchement qui s'accompagne de contractions. Les exercices de relaxation permettent aussi de tonifier le périnée pour faciliter l'expulsion du bébé.



### ✓ LA NATATION

La natation est indéniablement le sport le plus adapté à la grossesse. Elle détient des vertus calmantes et relaxantes. Elle permet à la future maman de se sentir plus légère portée par l'eau. La natation a des effets très positifs sur le corps. En adoptant une nage lente, elle détend, entretient tous les muscles du corps et accroît les capacités cardiaques. Il faudra faire abstraction, bien sûr, de toute notion de performance et de compétition. Cette activité sportive réservée à la femme enceinte est proposée dans la plus part des piscines municipales et sous le contrôle d'un maître nageur.



### ✓ L'AQUABIKEING RÉSERVÉ AUX FEMMES ENCEINTES

C'est un sport conseillé aux femmes enceintes entre le 3ème et le 8ème mois de grossesse. Effectué avec douceur, il ne maltraite pas les articulations. Les exercices doux effectués dans l'eau permettent de travailler le souffle, le buste, de parfaire les muscles du dos et le soulager de ses douleurs. L'aquabiking tonifie aussi les cuisses.



<sup>16</sup> Wikipédia

<sup>17</sup> [www.allobebe.fr](http://www.allobebe.fr)

### ✓ L'AQUAGYM POUR LES FEMMES ENCEINTES S'APPELLE L'AQUANATAL

On vous proposera des exercices doux à effectuer dans l'eau pour entretenir la musculature de vos cuisses et pour soulager les douleurs dorsales qui peuvent apparaître au fil des mois de la grossesse. Ces exercices durent 45 minutes et sont suivis d'un travail sur la respiration, d'une séance d'étirements doux et de relaxation.



### ✓ LA GYMNASTIQUE

Des séances de gymnastique douce pour future maman sont proposées pour venir en complément de la préparation à l'accouchement. Vingt minutes, deux ou trois fois par semaine avec un échauffement de quelques minutes avant d'entamer les exercices, sont suffisantes pour une femme enceinte. Sans étirements violents, la gymnastique est salutaire pour la future maman pour limiter la prise de poids et entretenir sa masse musculaire. La gymnastique aide à limiter la prise de masse grasseuse.



### ✓ LE YOGA

Le yoga se révèle être une excellente préparation à l'accouchement. Il permettrait aussi de mieux supporter la douleur des contractions et de la délivrance. Toutes les postures ne sont cependant pas indiquées. Il faut privilégier celles qui ne compressent pas le ventre. Le yoga offre des exercices de méditation susceptibles de vous aider aussi dans votre quotidien lors de petites baisses de moral. Vous devrez être accompagnée d'un professionnel.



### ✓ LE STRETCHING

Le stretching est une technique d'étirements qui travaille sur l'élasticité des muscles et sur la mobilité des articulations. Les articulations étant fragilisées pendant la grossesse, la future maman aura besoin d'une gymnastique douce. Le stretching adapté à la future maman et son apprentissage au contrôle de la respiration se révèle d'une grande efficacité lors de l'accouchement.



### ✓ LA MÉTHODE PILATES

Elle permet de mieux contrôler sa respiration et de soulager certains maux liés à la grossesse, en travaillant à la fois le mental et le physique de la future maman. Il est recommandé de suivre un cours spécifique pour femme enceinte.



### ✓ LE VÉLO D'APPARTEMENT

Le vélo qui reste fixé au sol est excellent pour travailler le souffle et tonifier le bas du corps. Tout comme la marche, il limitera les risques de varices et la formation d'œdèmes. Il est vivement conseillé de ne pas pédaler à un rythme effréné lorsque l'on attend un bébé.



### 5.3. Les recommandations liées à l'activité physique<sup>18</sup> :

Les connaissances actuelles démontrent qu'il n'y a pas de risques à faire de l'exercice durant la grossesse, à condition que la femme n'ait pas de contre-indications à l'exercice. Au contraire, **l'activité physique est bénéfique autant pour la mère que pour le bébé**. Plusieurs organismes de santé, comme la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), la Société canadienne de physiologie de l'exercice et l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), recommandent de faire de l'activité physique régulièrement durant la grossesse.

Les plus récentes recommandations canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse indiquent que, **pour retirer le maximum de bienfaits** de l'activité physique, les femmes enceintes devraient :

- **faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine**. Pendant une activité d'intensité moyenne, la personne doit être capable de parler, mais pas de chanter. L'effort doit être assez important pour augmenter de manière significative son rythme cardiaque (marche rapide, vélo stationnaire, aqua forme, raquette, etc.);
- **bouger au moins 3 fois par semaine**, mais de préférence tous les jours;
- **varier entre les activités** cardiovasculaires et musculaires;
- **effectuer des exercices de renforcement pelvien** tous les jours (ex. : exercices de Kegel). Pour des résultats optimaux, il est recommandé d'apprendre la bonne technique d'exécution des exercices.

### 5.4. Les bienfaits de l'activité physique :

- une diminution de 32 % du risque de prendre trop de poids pendant la grossesse;
- une diminution de 38 % du risque de souffrir de diabète de grossesse;
- une réduction de 40 % des risques d'hypertension artérielle et de pré éclampsie;
- une meilleure condition physique, ce qui diminue l'essoufflement;
- une réduction d'au moins 25 % du risque de dépression;
- une meilleure estime de soi;
- une diminution de la sévérité des maux de dos;
- une diminution du risque et de la sévérité des symptômes d'incontinence urinaire pendant la grossesse;
- une réduction des interventions médicales lors de l'accouchement;
- une réduction du risque de gros bébé (ayant un poids supérieur à 4 kg) à la naissance.
- La préparation à l'accouchement c'est:
  1. une préparation physique: respiration, force, endurance, ouverture du bassin;
  2. une préparation mentale: se préparer psychologiquement à l'effort physique de l'accouchement et à la douleur, pour mieux les accepter et les gérer.

---

<sup>18</sup> naitreetgrandir.com

- **Les études ont démontré que l'exercice à intensité modérée n'augmente pas le risque de fausse couche, de naissance prématurée, de bébé de faible poids à la naissance ou de césarienne.**

### **5.5. Les activités physiques à éviter durant la grossesse :**

- Activités pratiquées dans un environnement excessivement chaud et humide (ex. : *hot yoga*)
- Activités qui comportent des risques de chutes ou de traumatismes au ventre (ex. : équitation, ski alpin, hockey sur glace, gymnastique, vélo de route et haltérophilie)
- Plongée sous-marine
- Activités physiques en haute altitude (soit à plus de 2 500 mètres d'altitude) si le lieu de résidence se trouve sous cette altitude

## **ANALYSE DES EXEMPLES**

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- Nous avons choisis les exemples thématiques selon la classification des équipements de sport, santé et bien-être.

## 1. EXEMPLES 1 : CENTRE DE BIEN ETRE MAMAN BULL :

### 1.1. Situation :

Le centre de bien être Maman bull se situe à Nice France ; d'une surface 140 m<sup>2</sup>

-Créé par Julie Pourbaix



Figure 13: centre du bien être Maman bull

### 1.2. Objectif du centre du bien être maman bull :

-le Centre réunit et propose des soins et activités ciblés autour du bien-être, de la remise en forme et de la beauté que toute femme pourrait rechercher pendant sa maternité

-accompagnée, entourée, et chouchoutée la femme pendant sa grossesse ou après la naissance de son enfant.

-s'octroyer du temps pour la maman et son bébé, de se mettre comme dans « une bulle » en la partageant éventuellement avec d'autres mamans.

### 1.3. Les types d'utilisateurs à prendre en charge :



Figure 16: les femmes

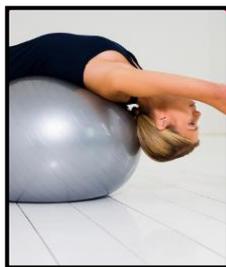


Figure 14: les jeunes mamans



Figure 15: les enfants

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 1.4.L'accessibilité et la circulation :

-Le projet est intégré dans un milieu urbain il suit l'alignement de la voie il possède un seul accès piéton.

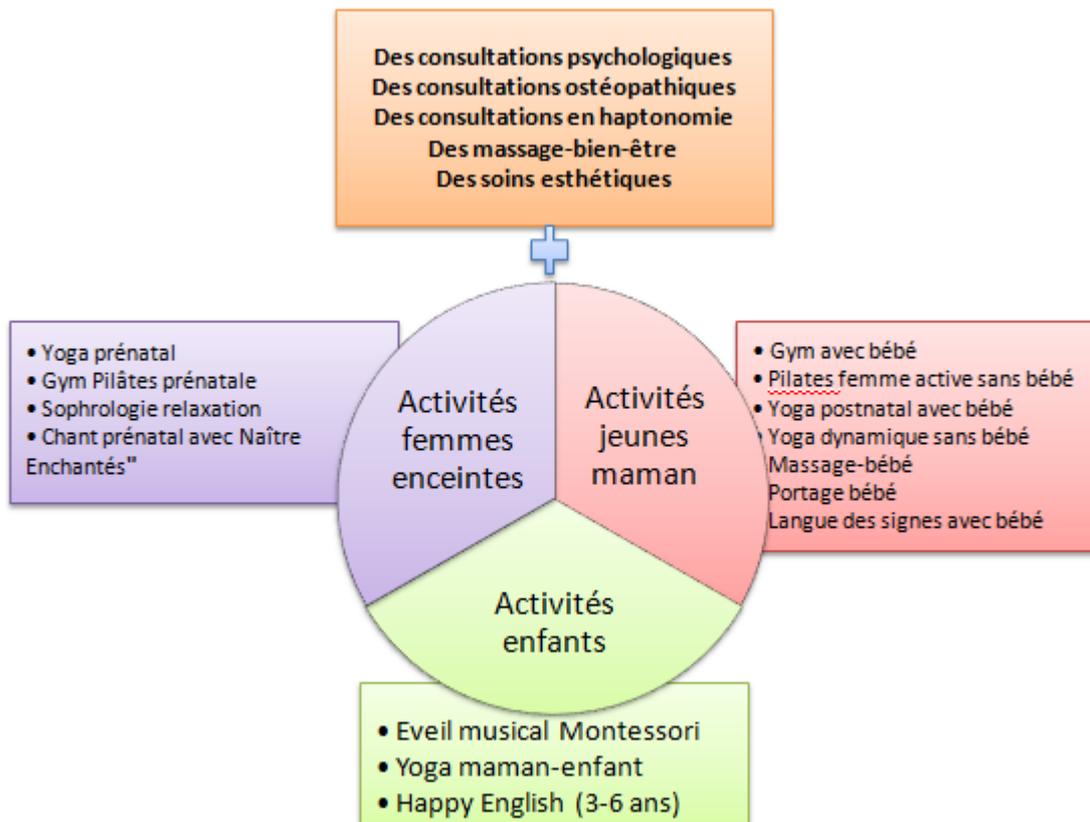
### -légende :

-  Accès principale
-  Arrêt de bus
-  Ligne de tramway
-  Flux mécanique moyen
-  Flux mécanique fort
-  Le projet



Plan 1 : plan de masse

## 1.5.les différentes fonctions du centre :



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

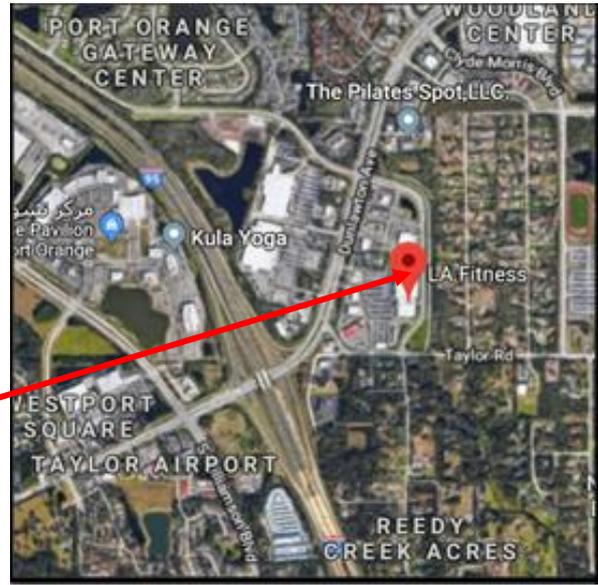
## 2. Exemple 02 : la fitness port orange :

### 2.1.Situation

Le centre La Fitness Port orange se situe a Dunlawton Avenue, Port Orange USA. Proximité de Golden Corral Buffet and Grill et Goodwill Port Orange



Figure 17:le centre fitness porte orange

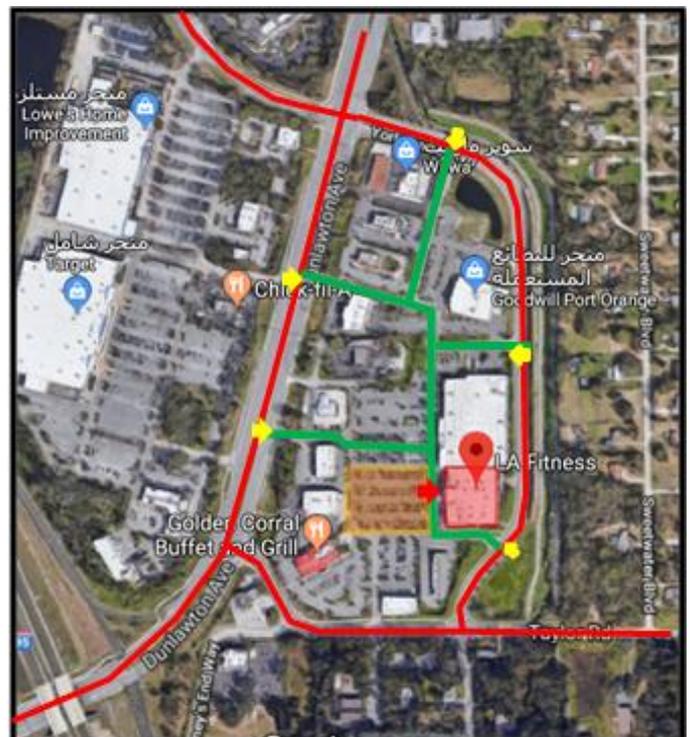


Plan 2 situation

### 2.2. Accessibilité :

	Accès mécanique	L lé g e n d e
	Accès principale	
	Voie primaire	
	Voie secondaire	
	Le projet	
	parking	

- Le projet est intégré dans un milieu urbain.
- 5 accès mécaniques à partir des voies primaires qui mènent vert le parking.
- la proximité des restaurants.
- absence de lignes de transport public

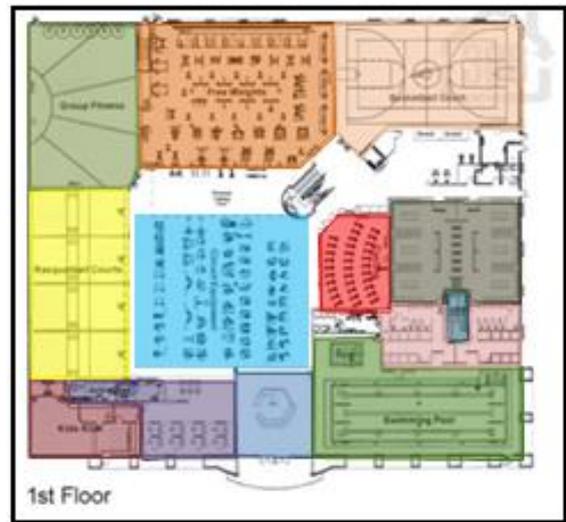


Plan 3 : plan de masse

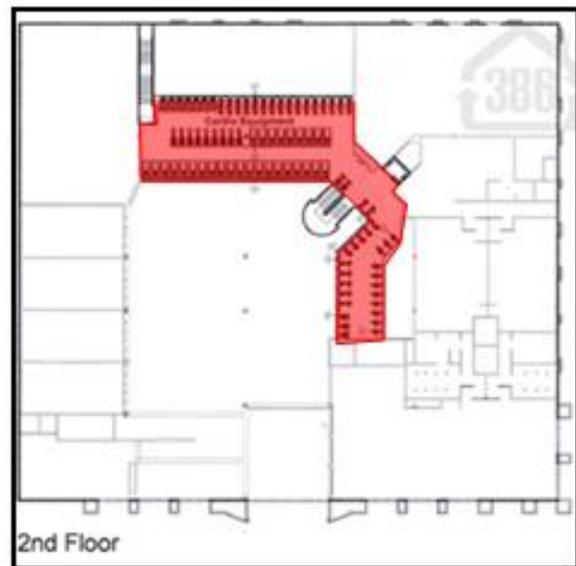
# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 2.3..Analyses des fonctions :

	cyclisme
	Espace équipement de circuit
	terrain de raquetball
	Foyer
	Espace enfants
	Espace poids libre
	Vestiaires
	piscine
	Sauna et douches
	Terrain de basketball
	accueil
	fitness



Plan 4:plan RDC



Plan 5 : 1er étage

-Le programme du projet composé de plusieurs types de fonctions (sport et remise en forme ; relaxation ; restauration ; est espaces enfants).

-regrouper les espaces humides dans une seule partie (sauna, douches ,vestiaire et piscine).

- les espaces ouverts spécialisés aux activités individuelles .les espaces fermés pour les activités collectives (terrains de basket Ball, raquetball.fitness.et cyclisme).

- la circulation verticale se fait pas escalier et ascenseur.

## 2.4.Analyse de la forme :

-Le projet est sous forme d un volume compact d une forme géométrique.



Figure 18:volumétrie

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 2.5..Analyse de la façade :

-des grandes ouvertures en formes rectangulaires.

-l' utilisation du verre et la peinture blanche et orange.

-l'utilisation d'une toiture courbée pour mettre en valeur l'entrée principale .



Figure 19: la façade de la fitness porte range

## 2.6.. La structure et les matériaux de construction :



Figure 20: la structure du centre



Figure 21:remplissage de la façade et l'enveloppe extérieure du centre

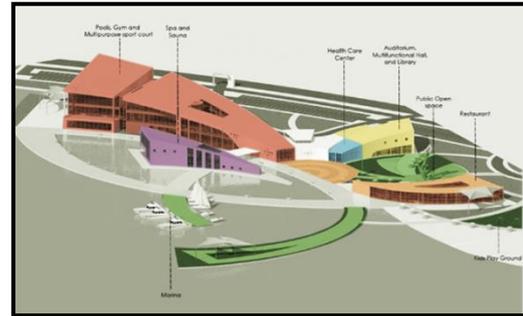
- L'utilisation de la structure métallique pour libérer le maximum d'espace intérieur.
- L'utilisation des panneaux en béton préfabriqué pour les cloisons.
- Remplissage des murs de la façade par la brique cuite.

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 3. EXEMPLE 3 : DJEDDAH WELLNESS CENTER :

### 3.1.Présentation du projet :

Le projet vise à inciter les gens à adopter et à mener une vie active et en bonne santé. Le projet combine 6 dimensions de bien-être physique, environnemental, social, médical, intellectuel et mental.



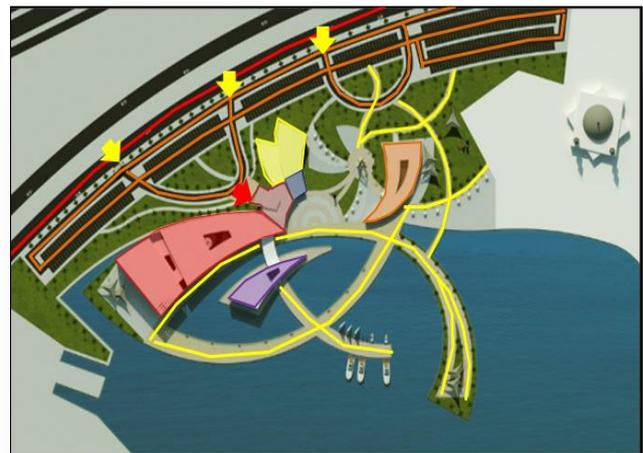
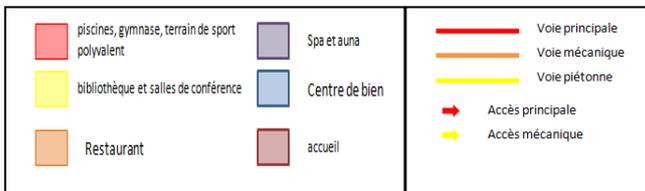
### 3.2.Situation

Le projet se situe a Djeddah au milieu de la corniche à côté de la mosquée d Anani et des palais royaux Fayçal et Salam, ce site est entouré de nombreux palais et zones de loisirs.



Plan 6 : plan de situation

### 3.3.Analyse palm de masse :



Plan 7:plan de masse

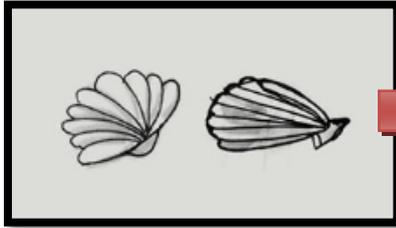
-C'est un complexe à usage mixte qui inclut différentes fonctions, telles que: piscines, gymnase, terrain de sport polyvalent, spa, sauna, restaurant, bibliothèque et salles de conférence et il vise à améliorer la qualité de la vie et le bien-être des résidents de Djeddah.

-accessible par 3 accès mécaniques et un seul accès principal ; un parking dans la partie Est.

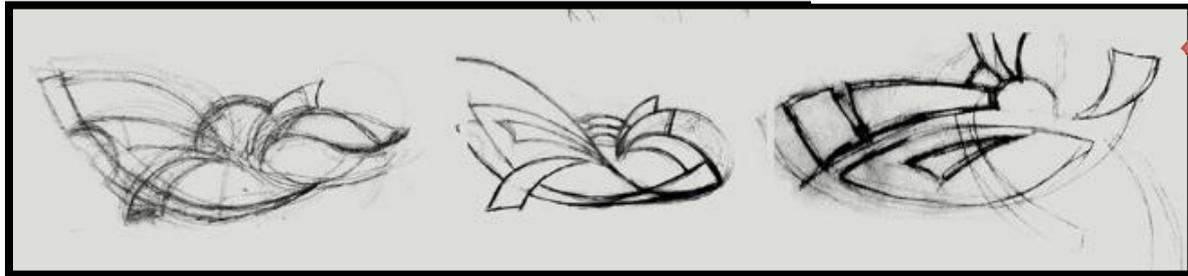
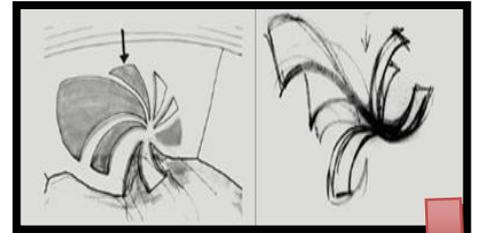
-une partie du bâti est implanté sur la mer et la grande partie sur le littoral.

**3.4. Source d'inspiration et développement du projet :**

La forme de la conception a été inspirée par les coquillages



La forme a été divisée en parties



Reformée pour atteindre cette solution (la forme finale)

**3.5. Analyse de la forme :**

-Le projet est sous forme d'un volume éclaté composé de plusieurs bâtiments fluides qui forment un tout cohérent et fonctionnel.



Figure 22: volumétrie

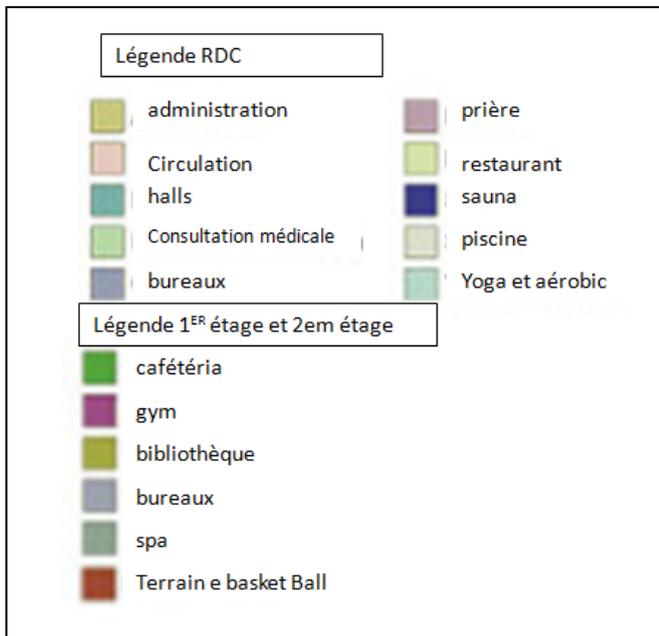
**3.6. Analyse de la façade :**



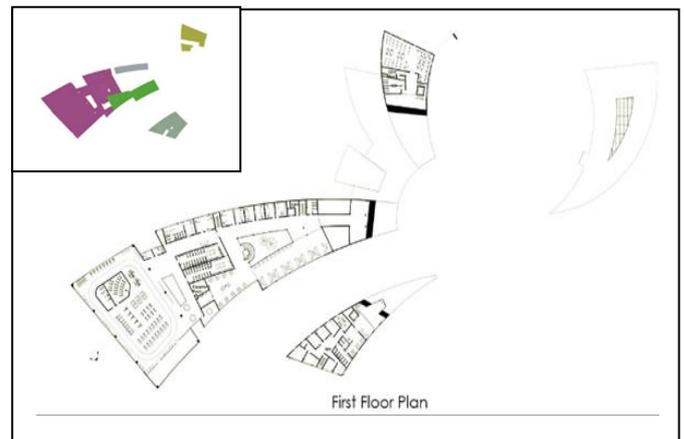
Figure 23: les façades du centre de Djeddah

- Des façades contemporaines traitées avec des murs rideaux.
- l'utilisation de la toiture en coque pour animer les façades.
- l'utilisation de la couleur blanche en s'inspirant des bâtiments du bord de la mer.

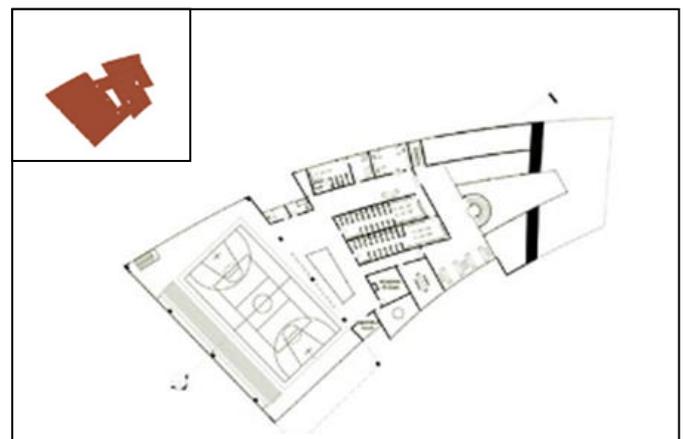
## 3.7.. Analyse de fonctionnement :



Plan 8 : plan RDC



Plan 9 : plan 1eme étage



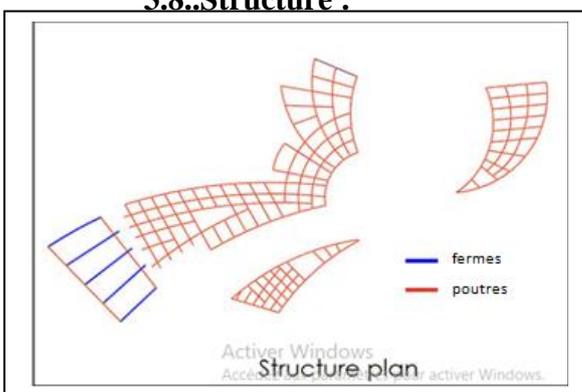
Plan 10 : plan 2eme étage

-diversité fonctionnelle.

-séparation entre les 3 fonctions principales (restauration ; remise en forme ; administratif et culturelles.)Par la création de 3 volumes séparer l'un des autres.

-la circulation horizontale se fait par des couloir set des halls d'une surface proportionnelle ;et la circulation verticale se fait pas des escaliers et des ascenseurs .

## 3.8..Structure :



Plan 11 : plan de structure

L utilisation de la structure mixte entre le béton et l'acier

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 4. EXEMPLE4 : LE CENTRE AMANGUERIE

### 4.1. Situation

Amanguiri, «montagne paisible», est située dans l'Utah, dans le sud-ouest des États-Unis. La région est également connue sous le nom de Four Corners où se rencontrent les États de l'Utah, de l'Arizona, du Nouveau-Mexique et du Colorado. Situé sur 328 hectares (810 acres), le complexe est niché dans une vallée protégée offrant une vue imprenable sur le paysage de la région. Conçu pour compléter ses environs



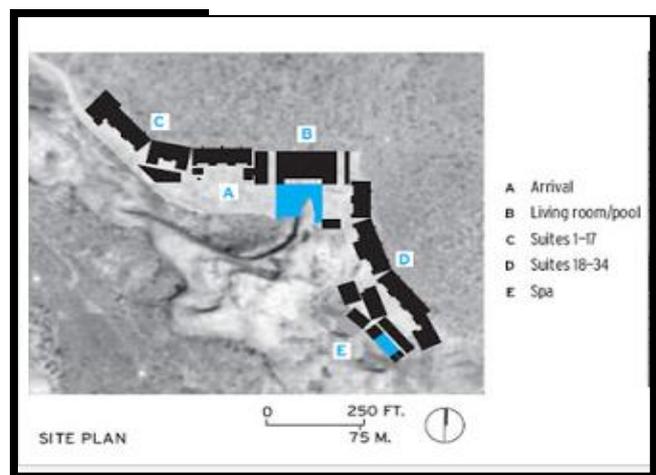
Plan 12: plan de situation

### 4.2. Analyse du plan de masse :

Le projet est caractérisé par un escarpement rocheux élevé, qui se courbe autour de la piscine principale. Un exemple parfait de l'intégration par rapport au site.

-une surface de 2 322 mètres carrés.

-Le bâtiment est divisé en 4 parties (réception ; suites ; spa ; piscine et chambres).



Plan 13: plan de masse

### 4.3. Analyse de façades :



Figure 24: les façades du centre amangueri

-Des façades simples avec de grandes baies vitrées.

-Des ouvertures horizontales dans la partie qui donne sur la piscine et des ouvertures verticales dans la partie extérieures.

-la peinture du bâtiment fait rappel à l'environnement saharien de l'implantation.

- Amanguiri présente des teintes et des matériaux naturels.

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

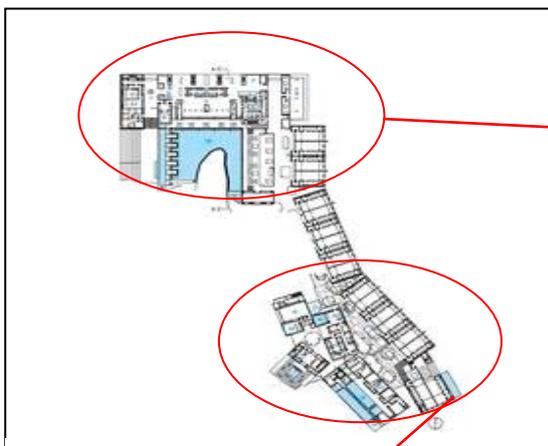
## 4.4. Volumétrie :

-l'ensemble du projet est sous forme de plusieurs parallélépipèdes implantés en suivant la morphologie du site et la topographie.

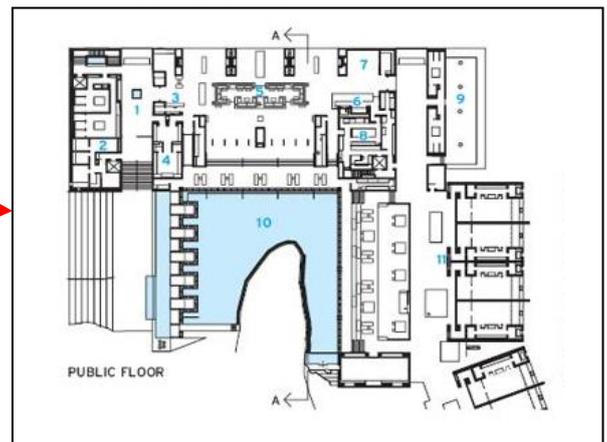


Figure 25: la volumétrie

## 4.5. Analyse des fonctions :



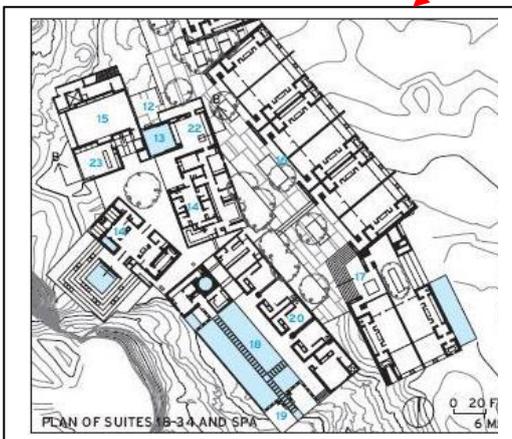
Plan14 : plan RDC



-Le complexe est construit autour de la piscine principale qui embrasse un escarpement de roche naturelle.

-Au centre de la station se trouve le pavillon ou se trouvent le salon, la bibliothèque, la galerie, la salle à manger, la salle à manger privée et la cave à vin.

- Deux ailes d'hébergement mènent du pavillon au désert: 16 suites sont situées dans l'aile Désert et 18 autres suites, ainsi que le spa Aman, sont situées dans l'aile Mesa.



- 1 Entry court
- 2 Administration
- 3 Reception
- 4 Gift shop
- 5 Living room
- 6 Chef's counter
- 7 Private dining
- 8 Kitchen
- 10 Pool
- 11 Suites 18-34
- 12 Spa entry
- 13 Reflecting pool
- 14 Changing room
- 15 Yoga
- 16 Piazza for suite
- 17 Suite with own
- 18 Spa pool
- 19 Outdoor treatr
- 20 Treatment roor
- 21 Mechanical roor
- 22 Reception
- 23 Salon

-Le spa Aman s'ouvre sur une zone de réception (en bas à gauche) menant à une série de pavillons. Le Pavillon de l'eau est une caractéristique essentielle du spa. Il comprend une piscine extérieure chauffée (à droite) et un salon intime. Les clients peuvent également profiter de la vie privée dans le jacuzzi (en haut à gauche).

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- L'adéquation des espaces avec la morphologie du terrain.
- la séparation entres les parties publiques et les parties intimes.
- la forte relation entres les espaces et le milieu naturel.

### 4.6.Ambiance intérieurs :



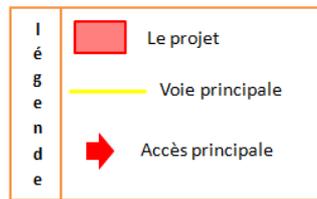
# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 5. Exemple 5 : l'institut de beauté brin de folie :

### 5.1. Situation :

Brin de folies est une institue de beauté qui se situe à Bressuire. France

- se trouve dans un milieu urbain.
- un seul accès piéton et mécanique dans le coté ouest.



Plan 15: plan de masse

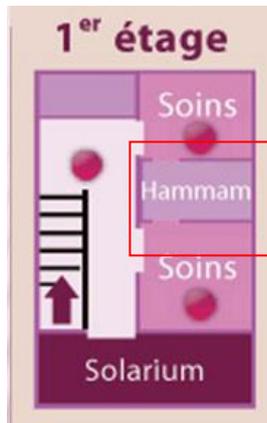
### 5.2. Analyse des façades :

- une façade avec un mur rideau.
- l'utilisation des autocollants comme décor.



Figure 26: la façade de brin de folie

### 5.3. Analyse de fonctions :



- les fonctions principales du projet c le bien être et relaxation ; commerce.
- minimisée l'espace en créant des activités communes.
- utilisation du hall d'accueil comme boutique de produits cosmétiques.



### 5.4. Ambiance intérieure :



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

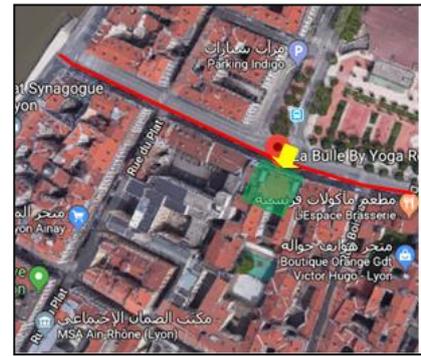
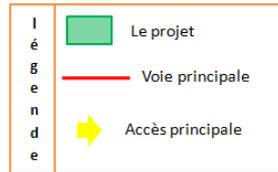
## 6. EXEMPLE 6 : BULL YOGA :

### 6.1. Situation :

-Le centre de yoga bulle se situe a Lyon ; France.

-intégré dans milieu urbain.

-un seul accès mécanique et piéton dans le coté



Plan 16: plan de masse

### 6.2. Analyse de la façade de :

-le projet est intégré dans l'étage d'un bâtiment .

-l'horizontalité des ouvertures.

-le revêtement en pierres de la façade .

- l'utilisation du bois pour les portes et les cadres des fenêtres.



Figure 27: les façades de yoga bull

### 6.3. Analyse des fonctions :

-la fonction principale c'est la détente et la relaxation.

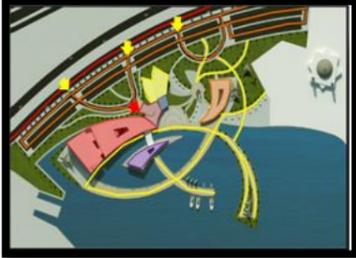
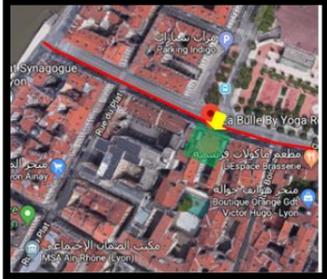
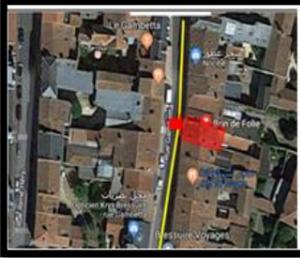
-regroupement des activités humides.

-distribution des espaces autour d'un espace central.



Plan 17: plan RDC

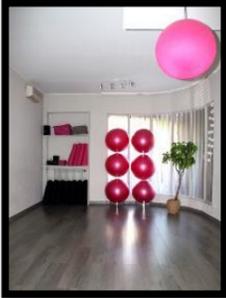
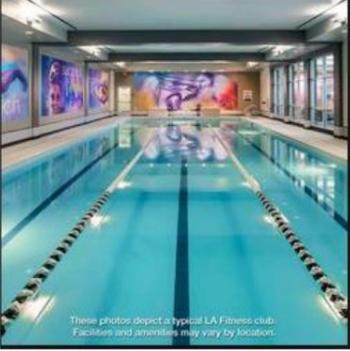
7. COMPARAISON ENTRE LES EXEMPLES THEMATIQUES :

les exemples	Centre de bien être Djeddah	Amanguéri	Maman bull	Yoga bull	La fitness porte orange	L institue de beauté brin de folie
<b>Illustration</b>						
<b>Situation</b>	Djeddah ksa	Utah, USA	Nice France	Lyon France	Port orange, florida, usa	Bressuire, France
<b>Emplacement</b>	Un milieu urbain prêt de la cote	Milieu naturel (le désert)	Un milieu urbain (Centre ville)	Un milieu urbain	Un milieu urbain	Un milieu urbain
<b>Plan de masse</b>						
<b>Accessibilité</b>	Bonne accessibilité	Mauvaise accessibilité	Bonne accessibilité	Bonne accessibilité	Bonne accessibilité	Bonne accessibilité
<b>Forme et volumétrie</b>	 Chaque bâtiment					

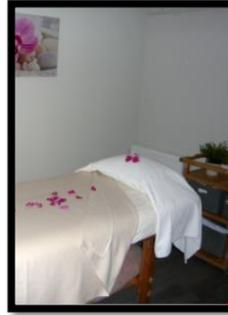
Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

	possède une fonction toute en créant un système cohérent et fonctionnel	Forme étalée	Intégré dans un étage	Intégré dans un étage	Forme compacte	Intégré dans un étage
--	---	--------------	-----------------------	-----------------------	----------------	-----------------------

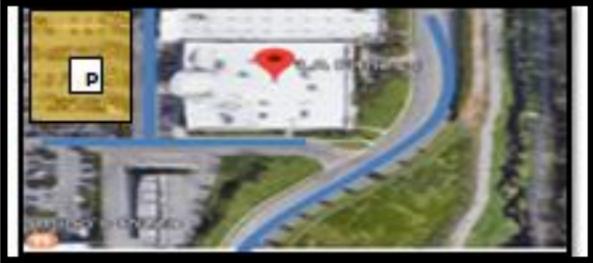
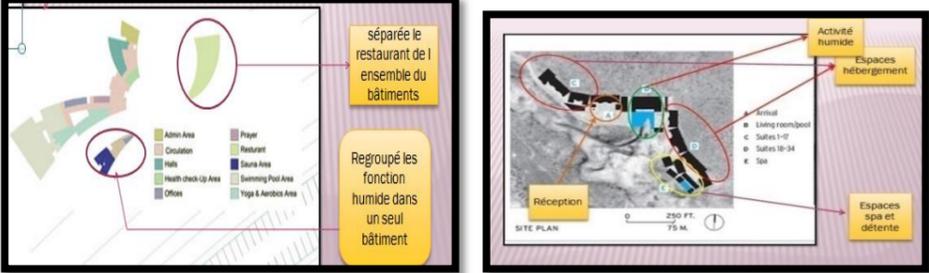
<b>programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Piscines</li> <li>-salles de sport</li> <li>-terrain de sport polyvalent</li> <li>-bibliothèque</li> <li>-salle de conférence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>salon</li> <li>-spa:</li> <li>-massage</li> <li>-jacuzzi</li> <li>-centre de fitness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Yoga prénatale</li> <li>-gym pilâtes prénatale</li> <li>-sophrologie et relaxation</li> <li>-chant prénatale</li> <li>-Massage bien être</li> <li>-esthétique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 grandes salles de yoga</li> <li>• Les vestiaires</li> <li>• Les douches</li> <li>• Salon cocon</li> <li>• Espace boutique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salle de gym</li> <li>• Piscine couverte</li> <li>• Salle de musculation</li> <li>• Vestiaires et douches</li> <li>• Stade de basket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Hamman</u></li> <li>• <u>Spa</u></li> <li>• <u>Douches multi-jets</u></li> <li>• <u>Soin du visage</u></li> </ul>
------------------	--	--	--	---	--	---

<b>Ambiance</b>					 <small>These photos depict a typical LA Fitness club. Facilities and amenities may vary by location.</small>	
-----------------	---	--	---	---	---	---

Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



8. SYNTHÈSE DE L'ANALYSE THÉMATIQUE :

critères	Synthèse	Illustration
<b>Emplacement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'importance de la nature dans l'implantation pour assurer le bien être</li> <li>• L'intégration au site</li> </ul>	
<b>Accessibilité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La bonne accessibilité</b></li> <li>• <b>La prise en compte de la mobilité réduite</b></li> <li>• <b>La proximité des parkings et les places de stationnement suffisantes.</b></li> </ul>	
<b>Fonctionnement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séparation entre les espaces privés et les espaces publics</b></li> <li>• <b>Séparation entre les espaces secs et les espaces humides</b></li> </ul>	

<b>Conception</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Éclairage et aération naturel</b></li><li>• <b>Design intérieur assure le bien être</b></li></ul>	
<b>Gestion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>L'utilisation des emplois du temps pour une meilleure gestion</b></li></ul>	

# Chapitre III : approche Programmation

«Programmer, c'est qualifier plutôt que quantifier»

H.-Ch. Barnèdes

## I. Introduction :

« Le Programme est un moment fort du projet. C'est une information obligatoire à partir de laquelle l'architecture va pouvoir exister. C'est un point de départ mais aussi une phase préparatoire »

Le programme est un énoncé des caractéristiques précises d'un édifice à concevoir et à réaliser, remis aux architectes candidats pour servir de base à leur étude, et à l'établissement de leur projet. D'après le dictionnaire Larousse

Le programme consiste en une énumération des entités et locaux nécessaires, avec leur localisation dans le projet et leur surface.

Cela devra nous permettre de **déterminer les exigences quantitatives et qualitatives du projet.**

## II. Méthode d'approche :

Nous avons orienté notre travail de recherche à partir des données théoriques ainsi que d'exemples et pratiques à travers notre investigation sur terrain afin de déterminer d'abord le programme final fonctionnel et surfacique, les différentes recommandations qu'a besoin un centre de bien être, ainsi que l'organisation spatiale.

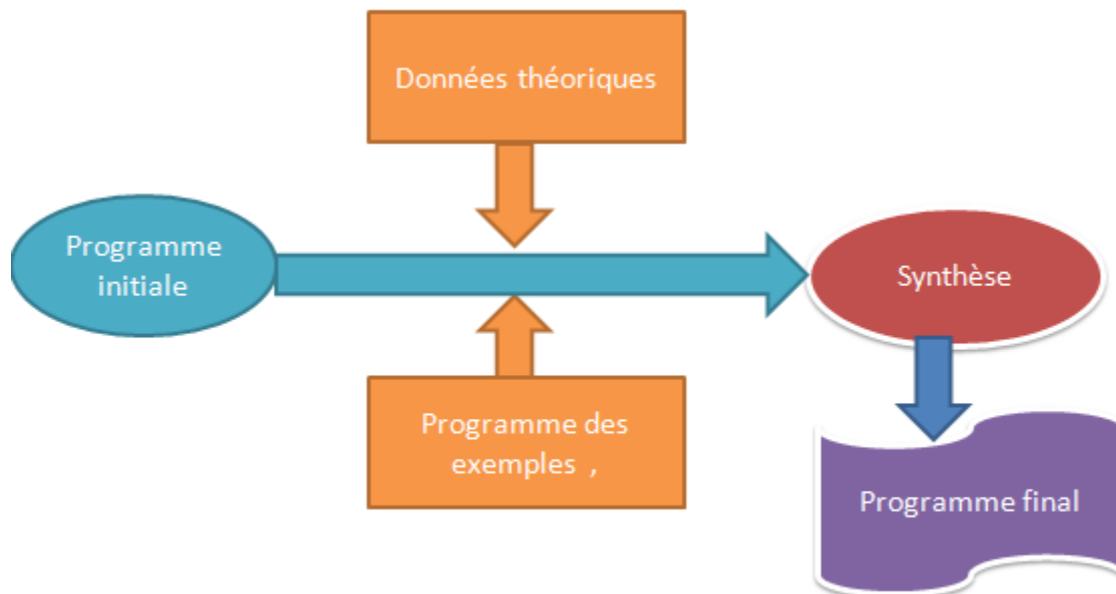


Figure 28 : schéma représentatif la méthode d'approche

## 1. OBJECTIF DE CETTE APPROCHE :

L'objectif de notre recherche est de faire ressortir les différents aspects consistants à apporter des réponses à nos questions basiques (pour qui? comment? et pourquoi?)

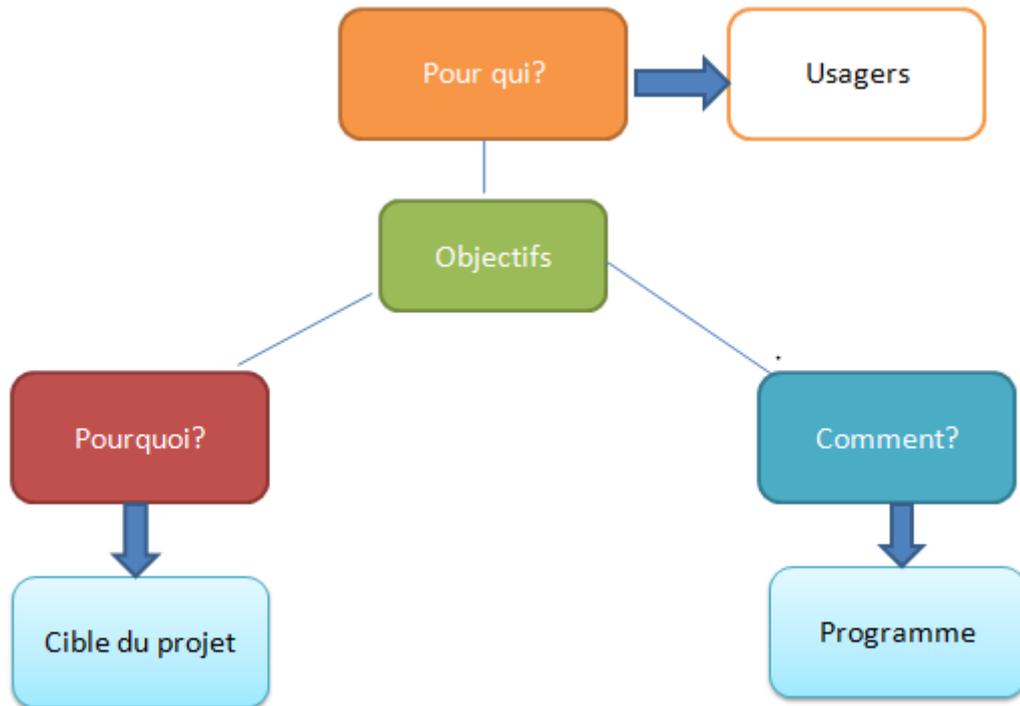


Figure 29: schéma représentatif des questions basiques

Le rôle de la programmation est de déterminer l'organisation fonctionnelle du projet et le dossier de programmation sert de référence pour l'étape suivante qui est l'étape de la conception et le dessin du projet lui-même.

## III. Elaboration du programme :

### 1. POUR QUI ? (LES UTILISATEURS) :

- . Femmes enceintes en cas de dépression ou bien a besoin d'aide psychologique .
- Femmes en période poste natale
- Mamans
- Le père, le bébé, les enfants

**En particulier:**

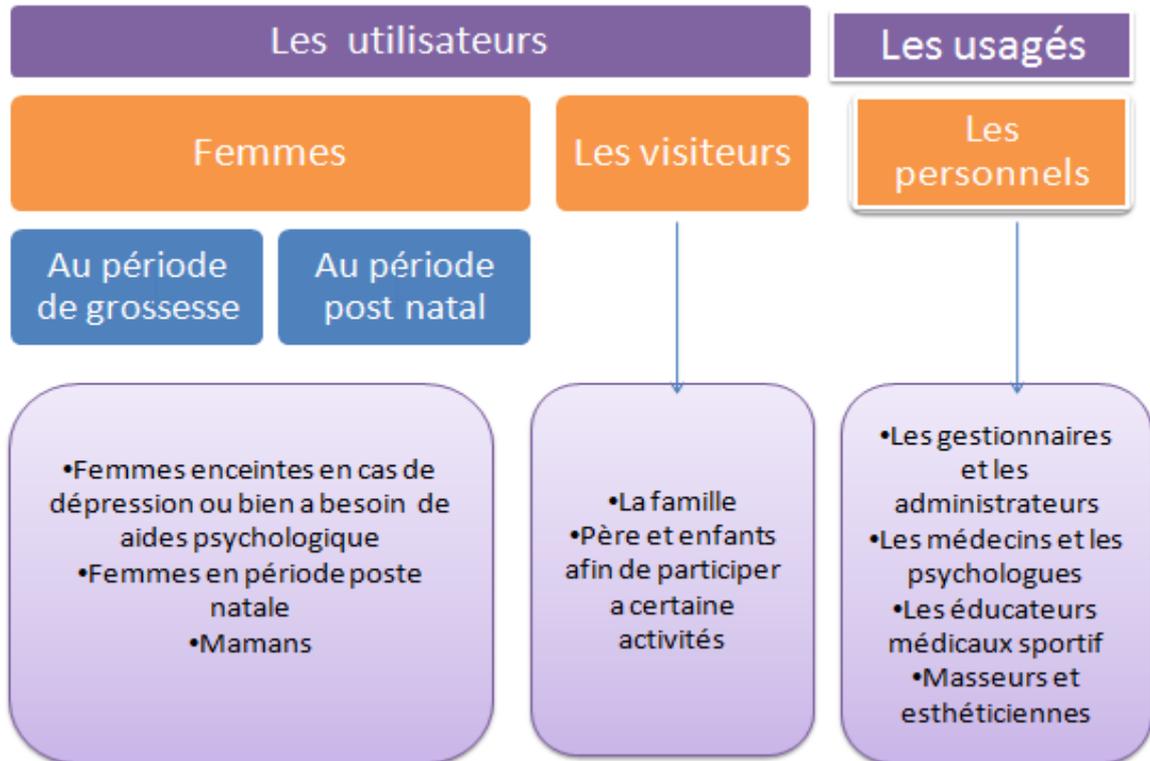


Figure 30: schéma représentatif des usagers

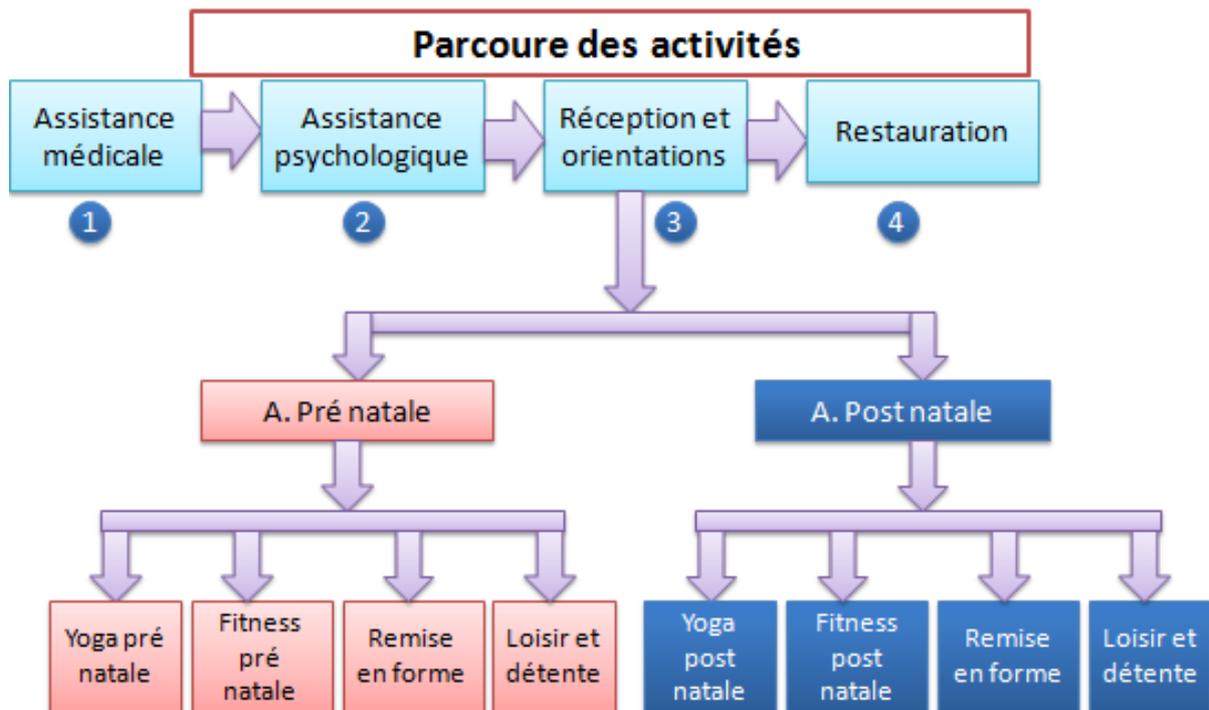


Figure 31: schéma représentatif du parcours des usagers

## 2. POUR QUOI ? (CIBLES DU PROJET)

### 2.1. L'échelle du projet:

Echelle du rayonnement de notre projet est **local**.

**Donc notre projet a pour cibles par rapport à cette échelle d'appartenance :**

- ✓ Satisfaire le besoin de la population locale en termes de bien-être et de prise en charge psychique et de sport de Santé pour les femmes enceintes ou déjà mamans aussi en terme de soins, formations, intégration sociale, santé, détente, divertissement.
- ✓ Créer un équipement de bien être lié à la santé physique et psychique qui répond aux exigences quantitatives et qualitatives des usagers.
- ✓ Par rapport à l'analyse des exemples.
- ✓ Par rapport au taux d'accouchement local .

### 2.2. Capacité d'accueil:

Selon les statistiques :

- on a 7/100 qui est le pourcentage minimal des femmes en Algérie qui souffrent de la dépression (prénatale et post natale)
- Taux d'accouchement au niveau de la commune de Tlemcen:11051
- Donc le taux des femmes qui souffrent de la dépression est : 770 femmes
- D'après les réglementations ERP (équipement recevant du publique) :

On prend une capacité d'accueil optimum de 100 femmes

Pour améliorer la qualité des services donnés par le centre soit pour les utilisateurs, soit pour les personnels il faut donc respecter les éléments suivants :

La fonctionnalité :

- Il est nécessaire de conserver les connexions et relations de proximité et de superposition des aires fonctionnelles pour le bon fonctionnement du centre au long de sa vie utile.

Les circulations:

- Différenciation des flux et circulations mobiles, services et personnel. Création d'une entrée digne créant des circulations alternatives qui résolvent la viabilité du processus de rénovation.

La lumière :

- La lumière naturelle est un critère qui doit être respecté dans tous les espaces avec un usage continu, pour que les usagers ou les personnels puissent profiter de cette lumière naturelle.

Les accès :

- Il est fondamental que les accès soient confortables et clairs. Les accès doivent être différenciés en fonction des usages pour que l'utilisateur puisse s'y retrouver facilement.

## 3. COMMENT ? (PROGRAMME) :

### 3.1. Identification des fonctions de base :

Accueil principal et administration :

Évaluation médicale:

A comme but d'offrir un cadre pour la santé en général et assurer une consultation médicale et une orientation.

Relaxation et bien être:

Ont pour but l'amélioration de la qualité de vie, réduction de stress, augmentation de la remise en forme et l'augmentation de l'endurance dans des espaces propices à la relaxation et le bien-être dont ils se décomposent en deux parties :

**Bien-être** (soin et relaxation partie sec) et **spa** (soin et relaxation partie humide).

Remise en forme :

Comprend des installations assurant le bien-être et la remise en forme dans des espaces assurant la pratique du sport de santé dans le but d'améliorer les capacités Physiques, et ainsi avoir une meilleure forme.

Fonction de loisir et détente:

Comprend des installations assurant le loisir et la distraction du public elle se traduit par des airs de jeu, de détente, etc...

Fonction formation :

Fonction restauration :

Comprend les espaces de restauration et ses annexes et satisfaire les besoins en matière de restauration

### 3.2.Schéma fonctionnel :

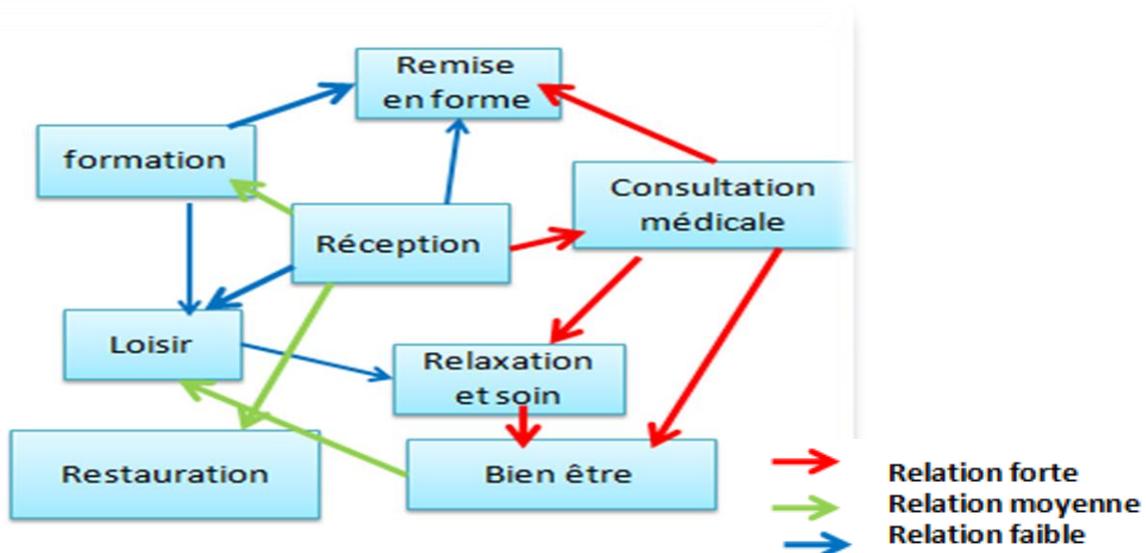
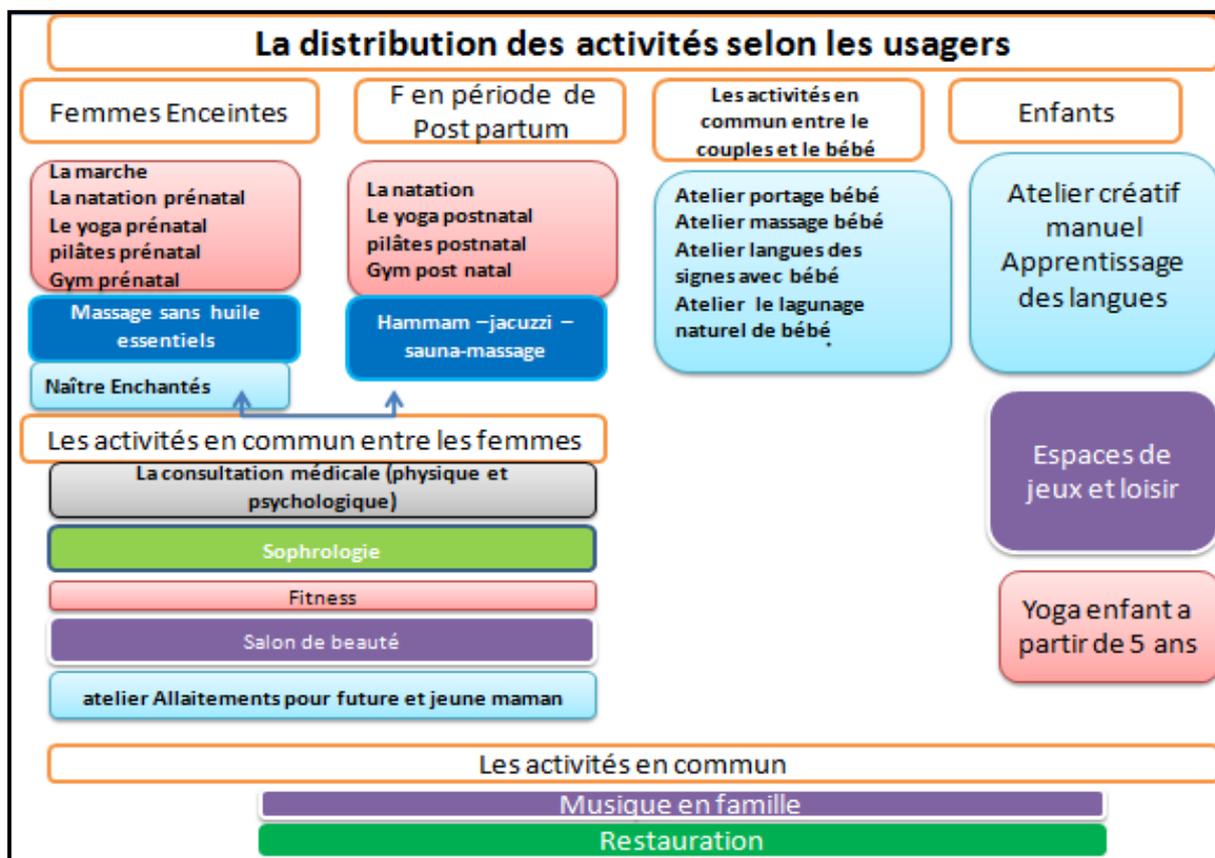


Figure 32: organigramme fonctionnel

### 3.3. Programmation qualitative :

La programmation se compose de Cinq principales entités qui sont :

- a. Entité réception et gestion et consultations médicales
- b. Entité formation
- c. Entité loisir et restauration
- d. Entité relaxation, bien être et détente.
- e. Entité remise en forme



### 3.3.1. Entité réception et gestion et consultations médicales :

#### a. L'accueil :

- ✓ L'activité d'accueil a pour vocation principale : l'accueil des usagers, l'information, le renseignement, il devient alors un espace de service pour les visiteurs, et pour concevoir un espace adapté à l'activité d'accueil on va suivre les conseils suivants :
- ✓ L'emplacement : au cœur de projet
- ✓ L'espace doit également être suffisamment vaste pour autoriser la réception d'un nombre important de personnes au même moment, mais aussi, pour afficher différentes informations (sur des panneaux, plaquettes). Lorsqu'il y a des écrans muraux prévoir du recul pour favoriser la lisibilité des informations.
- ✓ Un espace adapté à l'accueil et au confort des visiteurs.
- ✓ Un poste de travail pour faciliter la mobilité.
- ✓ Le personnel d'accueil est souvent amené à se déplacer derrière le bureau. De plus, le mobilier doit être de très bonne qualité, car il est généralement extrêmement sollicité par de nombreuses personnes



Figure 33: accueil



Figure 34: salle de détente

#### b. Fonction de gestion :

La logistique d'un équipement est importante

##### L'administration:

- ✓ Est le lieu qui gère l'ensemble du projet pour cela il doit être soumis à toutes les conditions d'organisation et d'aménagement pour atteindre le bon fonctionnement de L'équipement.
- ✓ L'administration est un espace de service et de gestion il contient des bureaux, une salle de réunion, espace d'attente et un archive afin d'effectuer un contrôle sur la gestion des Services.
- ✓ Salle de réunion : Ce type de salle doit permettre en général à l'ensemble de l'auditoire de participer et de prendre la parole. Les usagers doivent pouvoir se positionner de face par rapport à l'auditoire afin d'être visibles par tous.
- ✓ Bureau du directeur : Doit être confortable et occupe un coin à l'abri du dérangement .
- ✓ Secrétariat : Mitoyen au bureau de directeur avec une entrée communicante.
- ✓ Bureaux (comptable, personnels et responsable matériel) : Équipés d'un bureau et d'un espace de rangement.
- ✓ Salle d'archives : Pour les dossiers des curistes, un espace qui doit être à l'abri de la lumière et de l'humidité.

#### c. Consultation médicale :

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- ✓ Elle doit assurer les modes des cures, les plannings, les consultations et les orientations et le bon déroulement des soins dans le centre.
- ✓ Bureau du médecin-chef : Doit être confortable et occuper un coin à l'abri du dérangement
- ✓ Salle d'attente : Une salle d'attente est une salle mise à disposition d'utilisateurs pour leur permettre d'attendre le moment où ils seront servis.
- ✓ .Salle de réunion : pour réunir les médecins et les infirmiers.

### 3.3.2. Entité formation :

Assurer le processus d'apprentissage qui permet à un couple ou à la maman et la futur maman d'acquérir le savoir, le savoir-faire et le savoir-être (capacité et aptitude) nécessaires à prendre soin de son bébé .

Cette entité se divise en deux parties une partie pour former les enfants et une autre pour les couples

Cette formation se passe à travers des différents ateliers :

#### a. Ateliers Massage bébé :

- ✓ Le massage peut faire découvrir au bébé l'état de relaxation si précieux dans notre siècle sur-stimulant.
- ✓ A la naissance, bébé perd tous les repères qu'il avait acquis quand il était encore bercé dans le ventre de sa mère. Les séances de massage et les premiers échanges tactiles, peau contre peau avec ses parents, vont l'aider à s'adapter à ce nouvel environnement.

Ce toucher bienveillant l'aidera aussi à mieux dormir, à réduire les périodes de pleurs ou à soulager ses coliques.

- ✓ Masser bébé, le toucher, l'aider à se détendre sont les meilleures façons de tisser avec lui une relation aimante, apaisante, et de soulager ses tensions ou ses angoisses.

Le massage favorise le lien d'attachement entre les parents et l'enfant. La relation entre eux devient plus étroite, augmentant la confiance mutuelle. Les parents apprennent à mieux connaître leur enfant.



Figure 35: massage bébé



Figure 36: portage bébé

### b. Atelier Portage bébé :

- ✓ Porter bébé, c'est répondre à un besoin physiologique du petit d'Homme.
- ✓ Cette atelier offrir aux parents de renseigner a porter leur bébé dans le respect de sa position physiologique et accompagner son développement psychomoteur pour assurer que leur bébé grandit en sécurité et prendre confiance en eux en tant que parent



- ✓ les ateliers portage des bébés guident :
- ✓ Dans les gestes quotidiens pour porter le bébé.
- ✓ -Pour choisir le système de portage.
- ✓ -Pour l'utiliser de manière adéquate et en faire un outil très pratique tous les jours (porter bébé devant, sur le côté, dans le dos, faire un hamac, emmailloter bébé...).
- ✓ -réapproprier un art de maternage qui a toujours existé mais dont nous nous sommes éloignés dans notre société.

### c. Ateliers Langue des signes avec bébé :

Tout d'abord, la gestuelle c'est naturel chez l'enfant. C'est avec son corps que le bébé cherche à communiquer : mouvements particuliers, expression du visage, sourires, gazouillis, mimiques etc... C'est sa façon à lui d'envoyer des signaux subtils afin de renseigner son entourage sur ses besoins, son bien-être, ses émotions et ses sensations.

En grandissant, l'enfant maîtrise de mieux en mieux ses muscles des bras et des mains. Il est naturellement attiré par les mouvements ou gestes que les parents faites devant lui. Il imite les gestes simples liés à notre code culturel de communication exemples de gestuelles : il tend les bras pour être porté, il fait les marionnettes, bravo, oui et non avec la tête, au revoir, chut..., envois des baisers, pointe du doigts les objets sur lesquels il souhaite attirer l'attention.



Figure 37: langue des signes avec bébé

- ✓ L'atelier "langues des signes avec bébé" faire découvrir les atouts fantastiques de la communication gestuelle avec l'enfant à travers les signes de la vie quotidienne, les histoires et comptines.

### d. Atelier "Le Langage naturel des bébés" :

Le Langage Naturel des Bébés (Dunstan Baby Language en anglais- DBL) a été mis en évidence par une chanteuse lyrique australienne, Priscilla Dunstan.

A la naissance de son fils en 1998, elle écoute attentivement les pleurs de son bébé et distingue des schémas de sons répétitifs.

Après 8 années de recherches et d'observations testées cliniquement, en 2006, Priscilla Dunstan a pu créer la « Dunstan Classification of Babies Cries »



Figure 38: le langage naturel du bébé

- ✓ L'atelier permettre aux parents de comprendre les besoins clairement communiqués par leur bébé dès la naissance.
- ✓ Identifier 5 pleurs exprimant les besoins de base du bébé : la faim, le sommeil, le rot, les coliques et l'inconfort.
- ✓ La compréhension de cette communication présente de précieux bénéfices au sein des familles.
- ✓ L'atelier, destinée aux parents de bébés de 0 à 5 mois.

### e. Atelier "Allaitement" pour futures et jeunes mamans :

- ✓ démarrage et pratique de l'allaitement

on a proposé des ateliers de formations pour les enfants de 4 ans et plus pour permettre à tous les membres de la famille de bénéficier de notre centre et participer à ses offres et activités

ces ateliers sont projetés pour assurer à la maman d'être tranquille pour ses enfants quand elle pratique ses activités, on veut projeter un espace non seulement pour garder les enfants mais pour les éduquer et les former aussi à travers les ateliers suivantes :

- ✓ atelier de danse
- ✓ atelier de musique
- ✓ atelier de dessin
- ✓ atelier de poterie
- ✓ atelier de calcul mental
- ✓ atelier des langues



Figure 39: les ateliers de formation et loisir pour enfants

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## 3.3.3. Entité loisir et restauration :

### a. Les espaces de restaurations :

L'espace de consommation dans notre centre se trouve au niveau du RDC.

### b. Cafeteria :

C'est un lieu de réunion, entre les usagers et surtout de détente.

### c. Salon du thé :

C'est un lieu de réunion, entre les usagers et surtout de détente situé au niveau du 1<sup>er</sup> étage dédié seulement aux femmes.

### d. Magasins et boutiques :

Pour mieux animer le centre, on propose des magasins à l'intérieur du centre afin d'éviter aux usagers de se déplacer à l'extérieur du centre pour faire des achats.

### e. Espace de loisir :

Devisé en plusieurs espaces selon leurs usagers :

- Espace familial : salle de dance, salle de photoshooting, espace vert
- Espace pour femmes : salle de Ping Pong , salle de squash , salle de bowling ,espace vert , salle de dance
- Espace pour enfants :

- Les jeux d'intérieur proposés aux enfants ne sont pas très Compliqués. Il s'agit surtout d'offrir un

espace où les jeunes peuvent déambuler, jouer, se détendre, rencontrer d'autres enfants dans un cadre accueillant et sécurisant.

Salle de yoga pour enfants...

Jeux de plein air

- Le terrain de jeux doit être conçu comme un espace polyvalent autrement il ne peut être utilisé que pour quelques activités spécialisées. Les meilleures conceptions sont placées sous le signe de la souplesse et de la flexibilité qui permettent, avec quelques Modifications et un peu d'imagination, de les utiliser pour un large éventail de jeux et d'activités.



Figure 40:restaurant



Figure 41: les jeux d'intérieurs



Figure 42: les jeux en plein air

## 3.3.4. Entité relaxation, bien être et détente :

### a. Le centre de bien être:

Espaces de soins secs : les salles de massages et les saunas

- ✓ Des espaces avec circulation pieds nus.
- ✓ Espace chauffé a une température de (18 à 38 °C).
- ✓ Le confort acoustique nécessaire dans les salles de massage.

Espaces de soin humides : bain Türk, bain d'algues, les douches, et jacuzzi.

**Ces activités sont dédiées seulement aux femmes en période de post partum parce que ils sont déconseillé pour les femmes enceintes.**

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

### Le danger de ces activités sur la femme enceinte :

Entraînement d'une dilatation vasculaire, à l'origine d'une chute de tension. La présence de vapeur peut par ailleurs entraîner des troubles respiratoires, et donc un manque d'oxygénation du fœtus.

### On a proposer qu'une seule activité dans ce spa pour la femme enceinte qui est **le shiatsu**

La plupart des massages traditionnels ne sont pas forcément conseillés pour les femmes enceintes. La règle essentielle est d'éviter tout soin qui s'appuie sur l'utilisation d'huiles d'essentielles, fortement déconseillées pour une femme enceinte. Pour des raisons évidentes, le masseur ne doit pas non plus toucher le ventre d'une femme enceinte. Le shiatsu répond bien aux ses critères parce qu'il est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé sans utilisation des huiles essentielles.

### Les bienfaits du shiatsu :

- rhumatologiques : arthrose, arthrite, lumbago, cervicalgie, torticolis
- gynécologiques : nausées matinales durant la grossesse, soins post-partum, troubles du cycle menstruel
- psychologiques : dépression nerveuse, anxiété, angoisse, toxicomanie.
- respiratoires : asthme, rhume, sinusite
- digestifs : colite, constipation, vomissement)



Figure 43 : le shiatsu

### **b. Espace de relaxation et détente :**

Les espaces cités en suivant sont généralement suivre plusieurs critères pour que la conception architecturale doit au service du bien être de l'occupant :

- L'esprit : La santé psychologique est influencée par l'esthétisme des espaces et la présence d'un environnement naturel.
- Le confort : Le confort d'un bâtiment passe, entre autres, par l'insonorisation (confort acoustique) et le contrôle de la température (contrôle thermique).
- La lumière : On maximisera l'usage de la lumière naturelle à l'intérieur des espaces et on contrôlera l'éclairage artificiel afin d'améliorer l'humeur et la productivité des occupants du bâtiment.
- L'air : On visera une qualité de l'air optimale. Pour ce faire, on procède à l'élimination des contaminants via les mesures préventives et la purification de l'air.
  
- la hauteur des plafonds joue sur notre façon de penser. Les grands volumes encouragent à penser librement, ce qui conduit à faire des associations plus abstraites. Dans le cas contraire, une impression de confinement inspire à s'attarder sur les détails.

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- La salle de yoga (post natal et prés natal) :



Figure 44 : salle de yoga

- ✓ Le yoga prénatal est un ensemble de techniques qui visent à la maîtrise du corps et de l'esprit. Le travail musculaire tout en douceur mais en profondeur, est lié à une recherche de relaxation optimale. A travers le souffle, la femme apprend à laisser circuler librement l'énergie dans son corps pour une détente plus profonde.



Figure 45: yoga prénatal

- ✓ Après les trois premiers mois qui peuvent avoir été inconfortables, la maman entre dans une phase de plein épanouissement et d'intenses modifications extérieures. Les exercices de Yoga et d'étirements adaptés, le travail d'ouverture du bassin et la Relaxation forment une base indispensable au bon déroulement de la grossesse, et à l'accompagnement conscient de ces profonds changements.
- ✓ Les séances de yoga prénatal sont aussi basées sur le partage et l'écoute, la communication et le contact affectif avec le fœtus. Les exercices de yoga et relaxation appropriés, aident à favoriser une grossesse et un accouchement plus harmonieux et conscients.

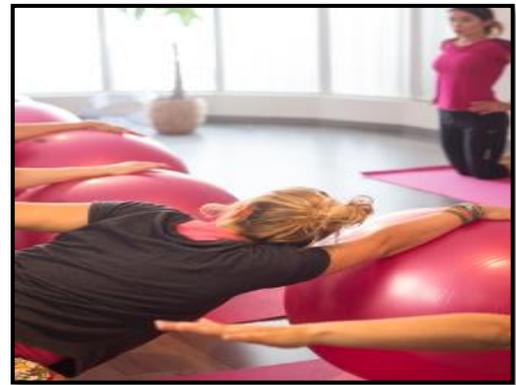
## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- La salle de pilâtes (post natal et prés natal ) :



Figure 46:salle de pilâtes

- ✓ Pilâtes prénatal est destiné aux futures mamans combinant renforcement musculaire et assouplissement en douceur. Pendant la grossesse la posture de la femme enceinte change, ce qui peut provoquer des douleurs et des déséquilibres. Cette méthode aide pendant cette période de grands changements à garder la forme et la souplesse.
- ✓ Utilisation du matériel comme les gros ballons, les cercles...et chaque exercice sera exécuté
- ✓ La pratique du Pilates prénatal est tout au long de période grossesse à partir du 3ème mois.
- ✓ cela permettra de préparer sereinement à l'accouchement, d'apprendre à bien positionner, pour vivre une grossesse du mieux possible, tout en partageant de bons moments avec d'autres femmes enceintes.



## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- La salle de sophrologie :



Figure 47: salle de sophrologie

- ✓ La sophrologie associe les disciplines de méditation et de concentration d'Asie et les méthodes de relaxation d'Occident. Créée en 1960 par le Docteur Alfonso Caycedo, elle connaît à présent de nombreux adeptes. La sophrologie passe par des exercices de respiration. Le corps est détendu, l'esprit actif mais désencombré d'idées



Figure 48: séance de sophrologie

négatives. La personne qui la pratique peut alors agir sur ses propres difficultés : stress, douleurs, angoisses...

La sophrologie implique d'une part, la prise de conscience et la connaissance de soi et d'autre part la possibilité de se développer et de se maîtriser.

### VIVRE SA GROSSESSE SEREINEMENT GRÂCE A LA SOPHROLOGIE

Au fur et à mesure des séances, la préparation sophrologique à la maternité donne à la femme qui s'entraîne la possibilité de développer sa concentration, sa force physique et son équilibre mental à travers la relaxation dynamique.

Une maman qui pratique ces exercices de respiration est une maman détendue qui vit et prépare sereinement son accouchement. Respiration, visualisation des situations douloureuses, des parties du corps concernées... L'accouchement est alors vécu plusieurs fois avant le jour j. La maman, grâce à cette méthode, s'est débarrassée de ses doutes et de ses peurs et arrive à l'accouchement en confiance.

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- La salle de naître enchanté :

- ✓ Naître Enchantés, l'accouchement en pleine conscience.
- ✓ "Naître Enchantés" est une méthode simple et concrète qui s'adresse aux femmes enceintes qui souhaitent gérer naturellement la douleur et le stress lors de leur accouchement et aussi de maintenir le lien mère-enfant avec péridurale ou sous césarienne. Elle permet aussi de répondre au désir du père de participer concrètement à la mise au monde de son enfant.
- ✓ Le programme de chant prénatal avec la méthode "Naître Enchantés" repose sur l'émission d'un son précis et soutenu- la vibration sonore - associée à un accompagnement corporel et mental – l'intention dirigée.
- ✓ Elle ne nécessite pas du tout de savoir chanter pour être efficace, simplement un minimum de 5 séances et un entraînement régulier à la maison.
- ✓ Il s'agit d'un complément à la préparation à l'accouchement avec une sage-femme, un accompagnement qui invite la future mère à mobiliser ses propres ressources et à développer la confiance dans ses compétences naturelles.



Figure 49: séance naître enchanté

- La salle de réflexologie plantaire :

- ✓ La réflexologie plantaire vise à activer le processus d'auto guérison du corps. à chaque zone du pied correspond un organe ou une fonction du corps humain. En stimulant manuellement ces zones réflexes, il est donc possible d'agir sur les organes ou les fonctions qu'elles représentent. Cette technique de digit pression soulage le corps par le pied.
- ✓ La réflexologie plantaire est particulièrement recommandée dans trois domaines :
  - améliorer la qualité de vie de patients atteints de maladie chronique
  - diminuer certains maux du quotidien : douleurs dorsales, cervicales, maux de tête et syndrome prémenstruel
  - La réflexologie plantaire aide à gérer son stress.



Figure 50: séance de réflexologie



Figure 51: salle de réflexologie



## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

### c. Institut de beauté:

Un institut de beauté est un lieu de sérénité et de bien-être, où l'on se rend pour Prendre soin de soi, on trouve dédiant les espaces suivants:

- ✓ Salon de coiffure
- ✓ salon d'esthétique
- ✓ soins visage: Soins acnéiques : 1 box=3 lits (25m<sup>2</sup>)

Toute En gardant la peau propre, celle-ci limite l'apparition des boutons acnéiques. De ce fait, les différentes phases comme le nettoyage, tonifier la peau et la nourrir.

- ✓ soins corporels et soins corps : Gommage végétal : 1 box=3 lits (25m<sup>2</sup>)
- Conseillé aux peaux sensibles, non seulement il gomme tout en douceur, mais il hydrate également l'épiderme et stimule sa tonicité. Un effet peau douce immédiat doublé d'une sensation unique de détente

### 3.3.5. Entité remise en forme :

IL doit être conçu comme un espace vaste avec un confort intérieur répondant aux exigences techniques.

Il est composé d'espaces consacrés à la remise en forme :

- ✓ Cardio training
- ✓ Musculation.
- ✓ Studio de bike.
- ✓ Studio fitness.
- ✓ Stretching
- ✓ Salle aérobic

### . Locaux techniques :

- ✓ Ce sont des fonctions nécessaires dans notre équipement il devrait par conséquent occuper un emplacement judicieux, pas trop loin pour des raisons de fonctionnement, et pas trop près pour des raisons de nuisances. Aussi pour la condition de sécurité.

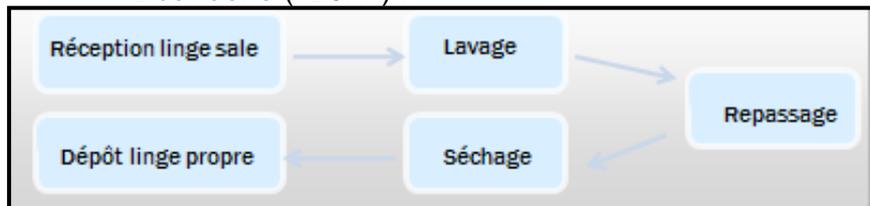
- Dépôt :

Stockage de matériel (70m<sup>2</sup>): Espaces où on stock les produits d'entretien plus les appareils tels que les aspirateurs

Produits alimentaires (150m<sup>2</sup>): Cet espace comporte non seulement des chambres froides mais aussi un espace pour stocker les aliments secs

Entretien :

- Buanderie (120m<sup>2</sup>) :



- Locaux de réparation : Ce sont des locaux où s'effectuent les réparations des différents éléments dédommagés ou en dégradation on peut y trouver : l'atelier de plomberie, de menuiserie, de verrerie

Energie :

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- Groupes électrogènes (2x15= 30 m<sup>2</sup>) : C'est la pièce où est placé le groupe électrogène, appareil qui transforme l'énergie mécanique en électricité sans alimentation électrique extérieure, il dépanne l'hôtel l'hors des coupures électrique.
- Chaufferie (60m<sup>2</sup>) : Cave pour chauffage central, Habituellement bien plus profonde que les autres. Elle doit se trouver autant que possible au centre des bâtiments et comporter un accès facile pour la cuve de mazout.
- Climatisation (60m<sup>2</sup>) : La climatisation permet, selon les installations, d'obtenir en été et en hiver une ambiance de qualité ce qui concerne La température L'humidité et l'aération.

### 3.4. Programmation quantitative :

#### 3.4.1. calcul des surfaces :

##### a. Partie accueil, réception et administration :

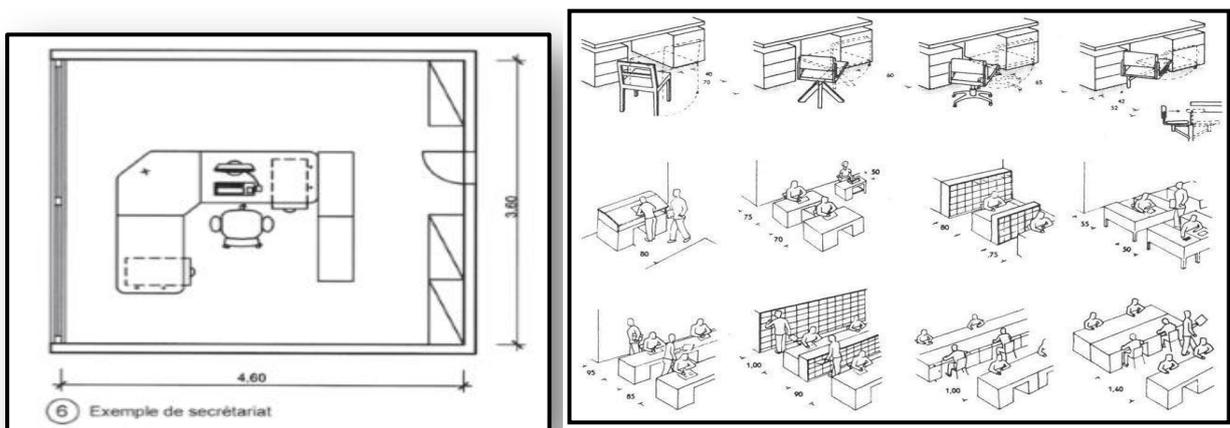


Figure 52: dimension d'un bureau de secretariat

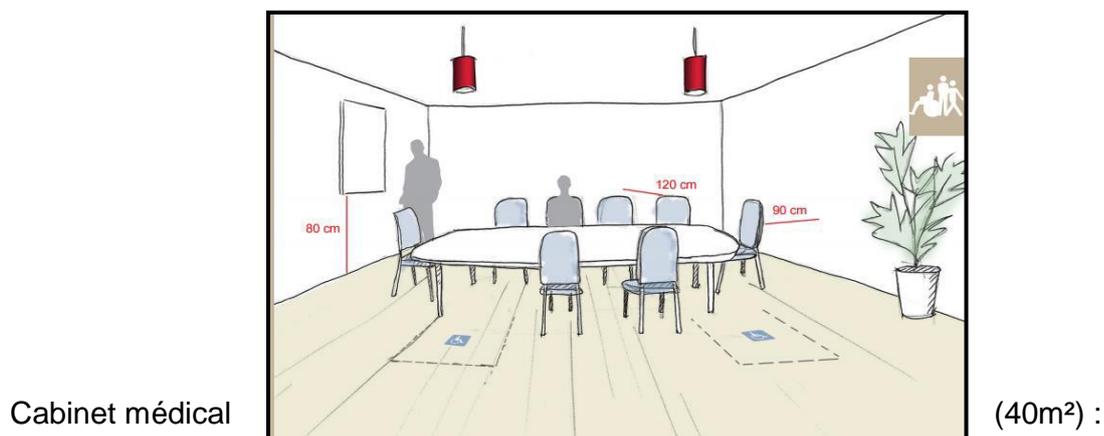


Figure 53: dimension salle de réunion

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

Espace propre et bien aménagé. Avec une bonne aération et climatisation/ Armoire aluminium pour un isolement nécessaire de médicament.

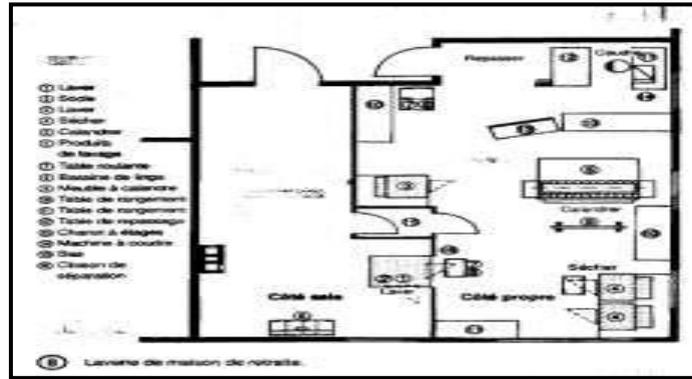
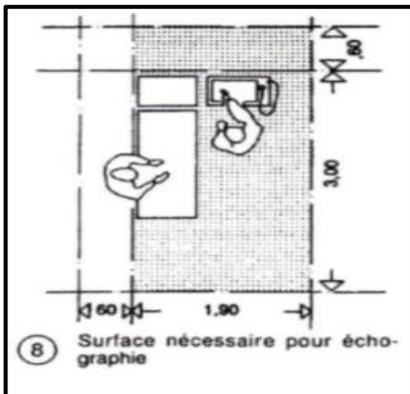


Figure 54: dimension d'une salle de consultation

### b. partie Restauration:

Un restaurant est un espace de consommation rencontre de convivialité

Dans tous les cas il comporte deux parties essentielles :

la salle de consommation et la salle de préparation (cuisine)

+stockage+ chambre froide

Pour pouvoir manger confortablement, une personne

a besoin d'une surface d'environ 1m<sup>2</sup>

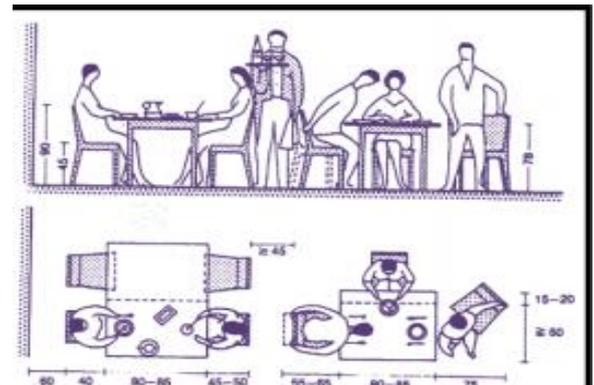


Figure 55: dimension des places dans un restaurant

La surface du restaurant d'après MAURIS LAPIDUS:

- Le Nb de ch. x 2 = le Nb de couverts Avec une majoration de 100% pour la clientèle de passage ou les gens de conférences.
- La surface de la cuisine correspond à 30% de la surface du restaurant

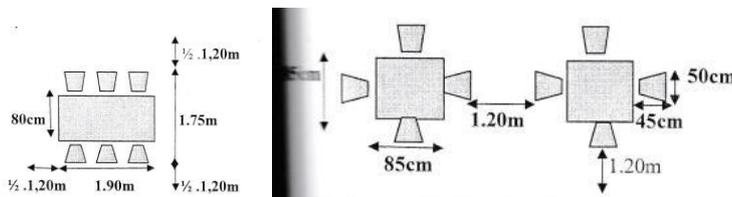


Figure 56: dimension d'une table de restaurant

## c. Loisir :

- Salle de jeux :



Figure 59: salle de Ping pong



Figure 58: salle de bowling



Figure 57: salle de billard

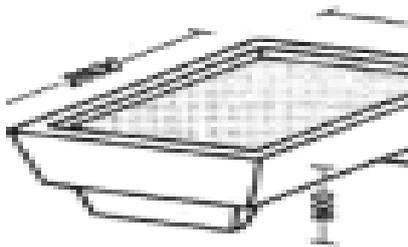


Table de billard.

## d. Partie remise en forme:

- Les salles de sports :

-Il faut partir d'une salle d'au moins 200 m<sup>2</sup> pour 40 à 45 personnes.

Recommandations : Hauteur libre pour toutes les pièces au min : 3,0 m.

-Les salles de remise en forme et de musculation devraient avoir une largeur de 6 m. Longueur de la pièce moins de 15 m, car sinon la vue d'ensemble est perdue lors de l'entraînement. La plus petite unité de 40 m<sup>2</sup> convient pour 12 personnes.



Figure 60: salle de remise en forme

- La salle de musculation :

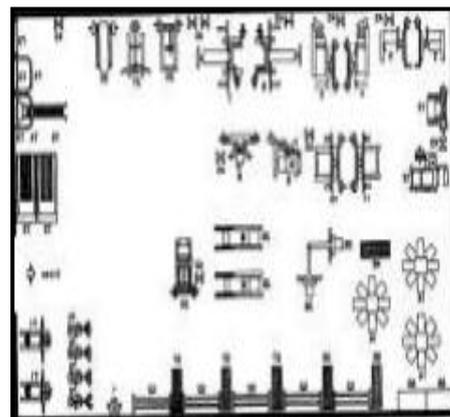


Figure 61: dimension salle de sport

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

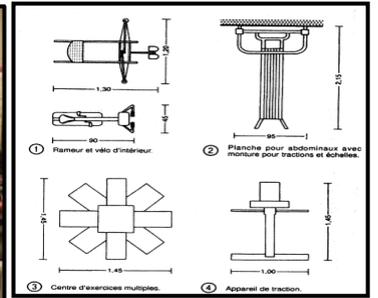
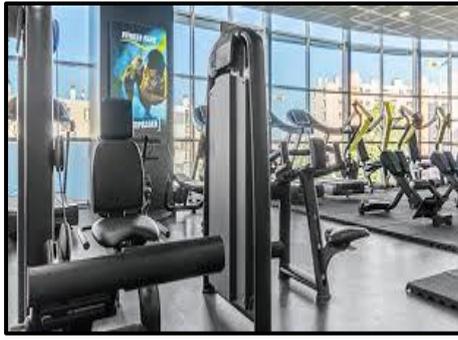


Figure 62 : salle de musculation

Pour calculer la surface d'une salle de sport il faut :

Nombre des usagers \*(espace occupé par 1 pers) + valeur de la circulation (20% - 40%)

Les surfaces obtenues on leur ajoute la surface des vestiaires et des aires de repos

C'est un espace qui fonctionne suivant un système de vague.

- Salle de gym et yoga

1 personne/4 m<sup>2</sup> d'aire d'activité sportive  $S = 40 \times 4 = 160 \text{ m}^2$

La hauteur libre des salles de gymnastique et de motricité ne devrait pas être inférieure à 4m

### e. Partie bien être:

- piscine couverte :

Une piscine est un bassin artificiel, étanche, rempli d'eau dont les dimensions Permettent à un être humain de s'y plonger au moins partiellement.

La surface d'eau :  $s_1 = 3\text{m}^2 \times \text{nombre de personne} + \text{bassin}$

La surface libre supplémentaire : 10 à 15 % de  $S_1$

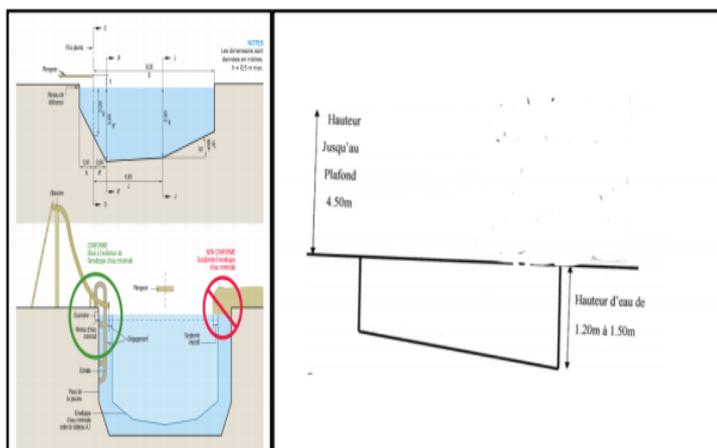


Figure 64: piscine couverte

Figure 63: dimension d'une piscine

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- Sauna et bains

-La pratique du sauna est une tradition sociale et familiale qui existe depuis Plus de 2 000 ans en Scandinavie, mais aussi et surtout en Finlande.

Les avantages d'une pratique hebdomadaire du sauna sont nombreux. Il est un excellent antistress et la succession de bains chauds et froids renforce le corps.



Figure 65: cabinet de sauna

-Le sauna : 1 box=2 cabines de vestiaire+ douche (75m<sup>2</sup>) Ce sont des bains de chaleur sèche ou humide, pratiqués dans des cabines en bois résineux et suivis de massage, des douches chaudes ou froides et d'une période de repos. Le sauna réalisé par la stimulation de la circulation et par une forte sudation, d'élimination des toxines et des déchets, il est utile pour les sujets surmenés des villes et donne de bons résultats dans le traitement de l'obésité, des maladies métaboliques et de certaines maladies de la peau.

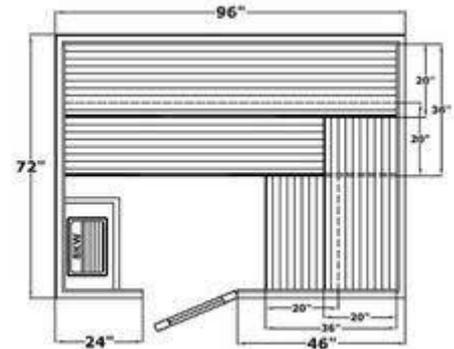


Figure 66 : dimensions sauna

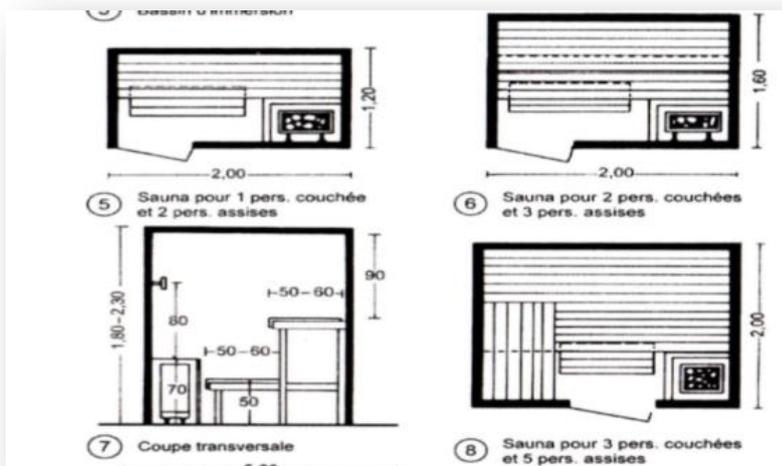
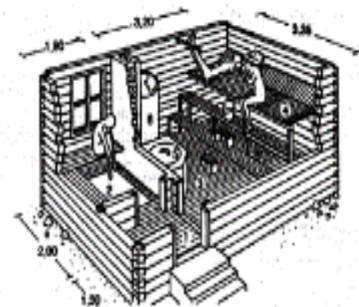


Figure 67: différents dimensions d'une cabinet de sauna



Sauna avec vestibule (1), vestiaire (2), salle de bains (3), bancs de repos (4), chaudière (5), fourneau (6), d'après H.L. Vihjevaat.

Figure 68 : détail cabinet de sauna

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

D'après l'analyse programmatique, les normes et les ratios on a défini les espaces de notre projet ainsi que leurs surfaces qui sont classés sur le tableau suivant selon leurs fonctions :

<b>fonction</b>	<b>Espace</b>	<b>Sous espace</b>	<b>Surface unitaire</b>	<b>Nombre</b>	<b>Capacité d'accueil</b>	<b>Surface total</b>
<b>accueil principale</b>	<b>accueil Administration général</b>	Hall d'accueil	150	1		460
		Salle d'attente	50	1		
		Sanitaire h /f	20	2		
		Bureau directeur	35	1		
		Bureau personnel	70	1		
		Bureau secrétaire		1		
		Bureau comptable		1		
		Archive		1		
		Salle de réunion	35			
		Salle d'attente	25	1		
		Circulation	75			
		<b>Evaluation médicale</b>	<b>Orientation et formation</b>	Bureau chef médecin	35	
Réception médecin	10			1		
Salle d'attente	45			1		
Infirmierie	50			1		
Salle de psychologue	25			1		
Salle d'attente	45			1		
Réception psychologue	10			1		
Bureau de consultation ost hépatique	35			1		
	50			1		

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

		Nutritionniste				
		Salle de repos				
<b>formation</b>		Salle multifonctionnelle	85	1		537
		Atelier portage bébé	58	1		
		Atelier massage bébé	100	1		
		Atelier langues des signes avec bébé	43	1		
		Atelier le lagunage naturel de bébé	60	1		
		atelier Allaitements pour future et jeune maman	70	1		
		atelier de dessin	37	1		
		Atelier de langue	37	1		
		Atelier de calcul mental	47	1		
	<b>Sport de remises-en forme</b>		studio aerobique	85	1	22 pers
		Salle de détente	47	1		
		Salle de stretching	50	1	13 pers	
		salle de fitness	80	1	22 pers	
		dépôt matériel	25	1		
		Salle de gym	185	1	46 pers	
		vestiaire et douches	25	1		
		salle biodenza	95		24 pers	

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

		Salle pilâtes	120		30 pers	
		Salle de yoga	170		43 pers	

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

<b>relaxation et soin</b>	<b>soin sec :</b>  A/massage	hall d'accueil	30 m2	1	7 pers	600	
		réception soin sec	30 m2	1			
		bureau chef médecin	35 m2	1			
		dépôt matériel et produit	8 m2	2			
		salle de préparation					
		l'Hydra massage	18 m2	2			
		massage aux herbes	30 m2	2			
		massage aux pierres		2			
		massage a l'huile		2			
		shiatsu		1			
		sanitaire F	60	1			20 pers
			8 m2				
		<b>soin</b>	Bureau médecin chef				
	<b>humide :</b>  A/spa	réception soin humide	35	1	48 pers		
		hall d'attente	20 m2	1			
		sauna eucalyptus					
		sauna turc	20 m2				
		sauna aromatisé	7	2			
		salle de repos	7	2			
		vestiaire et douches	7	2			
		sanitaire F	20 m2	1			
			35 m2	4			
		Bain d'algues	15 m2	4			
B/bains	Bain Türk						
	Salle tiède	20	1				
	Salle de repos	65	1				

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

		Vestiaires et douches	25	1	
			18	1	
		jacuzzi	35 m2	4	
	C/ jacuzzi	piscine de relaxation	85 m2	1	<b>295</b>
	D/piscine	espace de relaxation	180 m2	1	
		réception	30 m2	1	
		espace esthétique et soin			
		douches			
	<b>centre de beauté</b>	Vestiaires	25 m2	1	
		salon de coiffure	40 m2	1	
		Espace soin corps			
		sanitaire	15 m2	1	
			15 m2	1	
			50 m2	1	
			50 m2	1	
			15	1	

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

<b>loisir et Détente</b>		Salle de jeux	67 m2	1		210
		Salle de dance	70 m2	1		
		Atelier de crochet	70 m2	1		
		Espace photographie	70 m2	1		
		Atelier créatif manuel		1		
		Sanitaires				
		Salle de projection	15 m2	1		
		Salle de yoga pour enfant	35 m2	1		
			50 m2	1		
		Salle de sieste				
		Atelier de poterie	68 m2	1		
			67 m2	1		
		Salle ping pong				
		Depot materiel	60 m2	1		
		Squatch	10 m2	1		
		Salle de bowling	80 m2	1		
		Salle de détente	90 m2	1		
		Naitre enchanté	60 m2	1		
		Sophrologie	45 m2	1		
		Réflexologie plantaire	120 m2	1		
Bureau assistante	120 m2					
		1				
	35 m2	1				
<b>restaurant ion</b>	<b>Restaurant et cafeteria</b>	Cuisine	45 m2	1	80 pers	
		Dépôt	10 m2	1		
		Sanitaires personnel	12 m2	1		
		Vestiaires	10 m2	1		

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

		personnel				
	<b>salon de thé</b>	Chambre froide	10 m2	1		
		Terrasse				
		Salle de consommation	75 m2	1		
		Cuisine	45 m2	1	80 pers	
		Dépôt	10 m2	1		
		Vestiaires et sanitaire personnel	12 m2	2		
		Salle de consommation	120 m2	1		
<b>service technique</b>		Local climatisation	30	1		
		Chaufferie	30	1		
		Stockage matériel	30	1		
		Groupe électrogène	35	1		
		Locaux d'entretien	30	1		
<b>Stationnement</b>		Parking	12.5	63		787.5

Surface du terrain 19646.6000 m<sup>2</sup>

Surface plancher total 8255 m<sup>2</sup>

Surface construite au Sol 2970 m<sup>2</sup>

CES 0.15

COS 0.42

Circulation intérieur 27%

### **IV. Synthèse :**

L'approche programmatique est la liaison entre les deux parties majeures du travail ; la partie théorique (théorique, thématique) et la partie architecturale et technique qui donnent la naissance au projet.

Le programme présente un instrument d'information très important pour définir les objectifs et les besoins en matière de surface, organisation, conception, aménagement... donc ce n'est pas une simple énumération d'espace car « Programmer c'est qualifier plutôt que quantifier »  
-Christophe Barnédes- .

# Chapitre IV: approche Urbaine

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## I. Introduction :

C'est une étape qui consiste à faire une analyse des éléments qui composent notre groupement, tout en cartographique. Justifiant le choix du groupement par des arguments avec des supports

## II. Le choix de la ville :

On a choisi de projeter notre équipement dans la ville de Tlemcen pour plusieurs raisons :

- d'abord d'après les recherches ce type de centre de bien être psychique et physique maternel n'existe pas en Algérie.
- Ce centre devrait être situé partout et ne concerne pas une zone donnée par ce qu'il aborde un phénomène diffusé partout et tout le temps ( la grossesse et la dépression post natal ) donc il est nécessaire que chaque maternité au niveau du territoire doit avoir ces centres comme annexe pour assurer la prise en charge psychique et non seulement physique de la femme enceinte .
- On a choisi de commencer par la ville de Tlemcen comme une initiative en se basant sur des données ramenées de EHS Tlemcen.

## III. .Présentation de la ville :

### 1. SITUATION :

- ✓ La ville de Tlemcen est située au Nord-Ouest de l'Algérie à 170 km au sud-ouest d'Oran, à 520 km au sud-ouest d'Alger, et frontalière du Maroc à 76 km à l'est de la ville marocaine d'Oujda. Tlemcen, érigée dans l'arrière-pays, est distante de 40 km de la mer.
- ✓ La ville est le chef-lieu de la wilaya de Tlemcen. Son nom vient du berbère Tala imsan, le nom est parfois orthographié Tlemcen ou Tilimsen, la ville est aussi surnommée «La Perle du Maghreb» ou «La Ville des Cerises».

Superficie : 9061 km<sup>2</sup>

Nombre de communes : 53

Nombre de daïras : 09

Tlemcen



Figure 69: cartede et sa situation géographique

### 2. ANALYSE GEOGRAPHIQUE :

À 140 km au sud-ouest d'Oran, au pied du djebel Terni, apparaît Tlemcen, enserrée entre les villages d'El Eubbad à l'est et de Mansourah à l'ouest. La ville, située sur un replat calcaire à 800 m d'altitude, est adossée au sud du plateau rocheux de Lalla Setti. Elle domine les plaines de la Tafna et de Safsaf.

### 3. ANALYSE CLIMATOLOGIQUE :

Le climat se caractérise par deux saisons contrastées.

- ✓ La première : allant d'Octobre à Mai, où se concentre le gros volume des précipitations.
- ✓ La deuxième : allant de Mai à Septembre, est nettement sèche. Les précipitations sous forme de neige, sont fréquentes au niveau des altitudes.

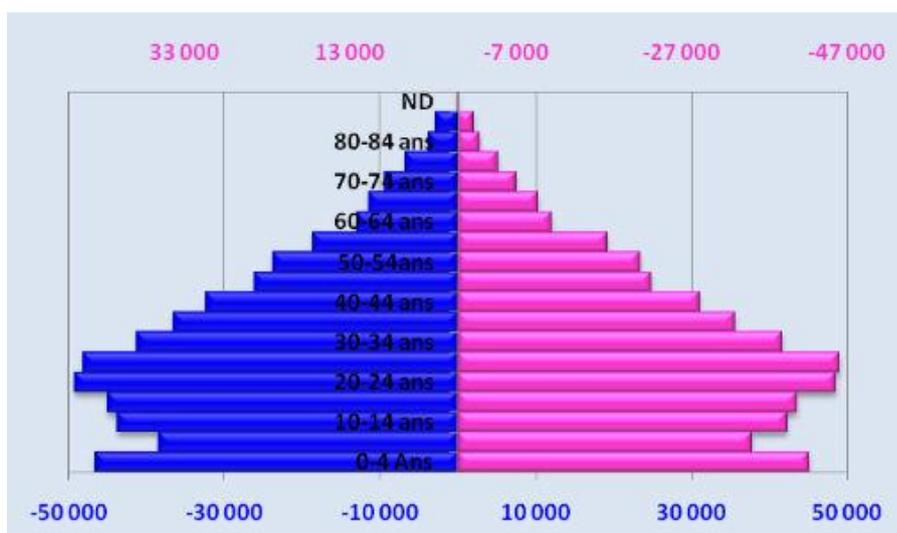
Mois	jan.	fév.	mars	avril	mai	juin	juin.	août	sep	oct	nov	déc	année
Température minimale moyenne (°C)	5	7	8	10	12	16	19	20	18	13	10	7	12
Température moyenne (°C)	10	12	13	15	18	22	25	26	24	19	15	12	17
Température maximale moyenne (°C)	15	16	18	20	23	27	31	32	30	24	20	16	23

**Tableau 3: données climatique a tlemcen**

### 4. SITUATION DEMOGRAPHIQUE :

#### 4.1. Structure de la Population:

- la population totale de la wilaya est de 949 135 habitants, soit une densité de 106,6 habitants/Km<sup>2</sup>(Wilaya) par Km<sup>2</sup>.



**Figure70 : situation démographique de la ville de Tlemcen**

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

La population ayant un âge inférieur à 15 ans représentant 26% du total de la population, Constitue dans les années à venir une importante ressource humaine.

### 5. DONNEES ECONOMIQUE :

#### 5.1. Disponibilités en zones industrielles :

Commune	Intitulé de la zone	Superficie (ha)	Nombre de lots créés	Nombre de lots attribués	Nombre de lots vacants
Chetouane	Chetouane	218,8133	170	170	0

Tableau 4: données disponibilités en zones industrielles à Tlemcen

#### 5.2. Disponibilités en zones d'activité :

commune	Dénomination de la zone d'activité	Superficie totale (m2)	Nombre total de lot créés	Superficie Cessible (m <sup>2</sup> )	Nombre de lots cédés	Nombre de lot disponibles	Superficie disponible (m <sup>2</sup> )
MANSOURAH	champ de tir	40 917	31	26 918	30	1	13 399
SIDI MBAREK	Béni Boussaid	68 500	43	40 600	30	13	14 258
BAB EL ASSA	Bab El Assa	114 300	4	114 300	4	0	0
TERNY	Terny	143 240	55	88 923	46	9	18 419
EL ARICHA	Belhadj Boucif	249 402	45	21 011	7	38	176 062
GHAZAOUET	Ghazaouet	394 671	46	238 645	16	30	99 590
REMCHI	Remchi	217 500	142	160 156	142	0	0
HENNAYA	Hennaya	211 553	85	166 961	85	0	0
REMCHI	Remchi	205 940	31	116 132	25	6	22 587

Tableau 5: données disponibilités en zone d'activités à Tlemcen

#### 5.3. Etat des zones industrielles et zones d'activités:

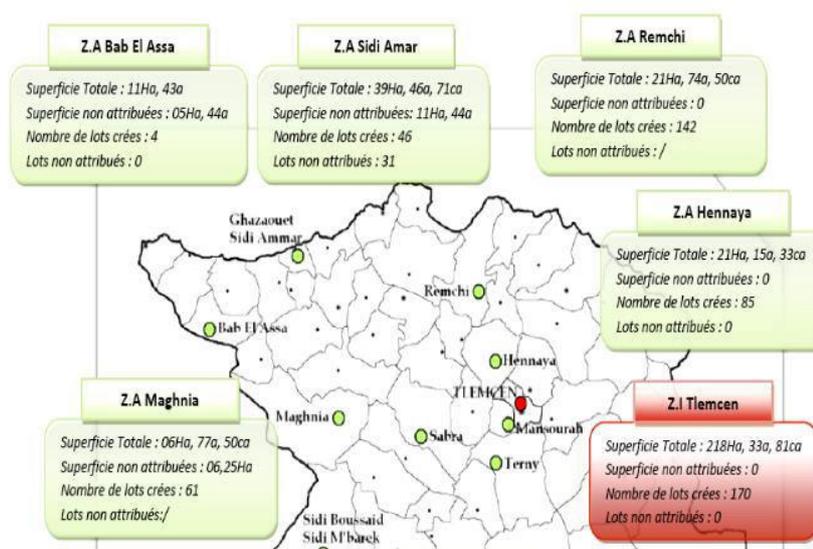


Figure 71: Etat des zones industrielles et zones d'activités à Tlemcen

## 6. ACTIVITE AGRICULTURE :

Tlemcen est, par excellence, une wilaya agricole tant par ses potentialités en matière de fertilité des terres que par les spéculations pratiquées, mais qui nécessitent avec la résorption des déficits en eau une intensivité des cultures et tend vers des excédents agricoles au niveau de la région. Le plan de développement et de modernisation de L'Agriculture devrait la hisser à un rang plus élevé par des emplois induits à la faveur des allocations budgétaires consacrées, pour lui permettre de se tourner vers une agriculture moderne et compétitive.



Béni mester  
Mansourah  
Chetouane  
Tlemcen



## 7. INFRASTRUCTURE DE BASE :

### 7.1. Réseau routier:

- La Wilaya de Tlemcen gère 4 188 Km de routes se répartissant comme suit :
  - 100 Km d'Autoroutes
  - 764 Km de routes nationales
  - 1 190 Km de chemins de Wilaya
  - 2 134 Km de chemins communaux.

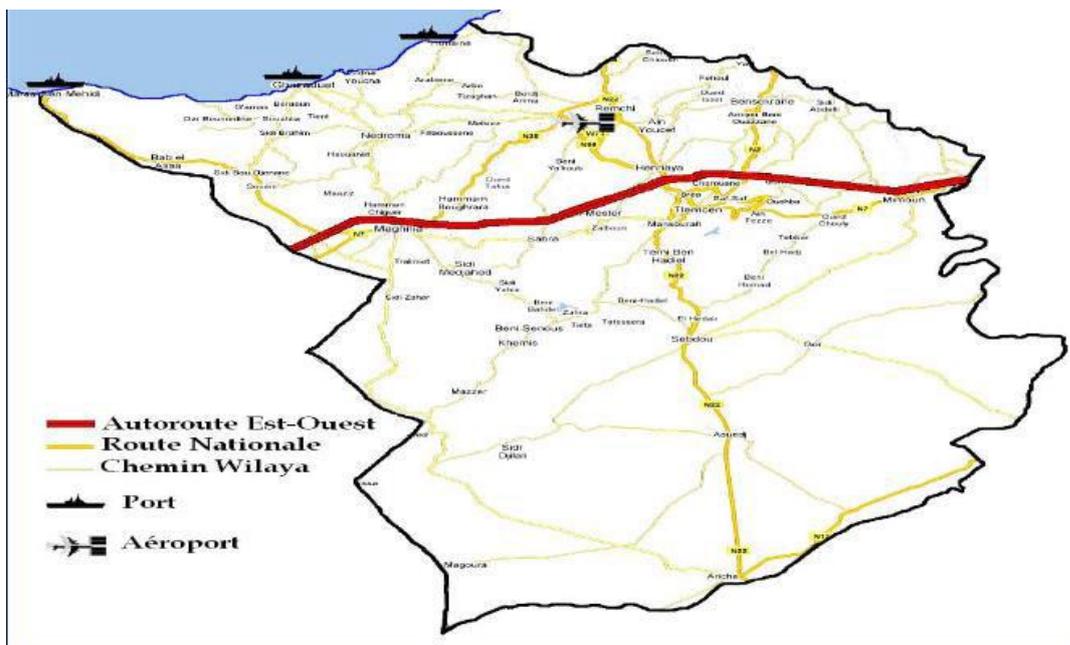


Figure 72: carte des infrastructures de base de la wilaya de Tlemcen

### 7.2. Réseau portuaire :

- Port mixte (marchandises, voyageurs et pêche):
- Ghazaouet
- Abri de pêche : Honaine
- Projet d'abri de pêche : Marsa Ben Mhidi



Figure 73: port Honaine

### 7.3. Réseau Aéroportuaire:

- La wilaya compte un aéroport de classe A (Réseaux international, national)
  - Piste principale (ml) : 2600
  - Bretelle (ml) : 1075
  - Parking : 490

### 7.4. Réseau électrique:

- Taux d'électrification: 97%,
- Taux de couverture en gaz de ville : 48 %

## 8. TOURISME:



A la différence du tourisme de masse lancée en Tunisie, celui du Maroc allie à la fois un tourisme de masse, un tourisme d'aventure et un tourisme tourné vers des prestations supérieures.

## 9. EDUCATION ET FORMATION:

- La wilaya de Tlemcen possède 466 établissements
- primaires avec un nombre d'élèves de 107 943,
- 113C.E.M avec un nombre d'élèves de 59 983 et
- 47lycéesavec 25 110 élèves.
- La Wilaya de Tlemcen dispose d'un organe
- infrastructurel très important réparti entre six (06)
- pôles universitaires avec une capacité de places de 25 375.
- La formation professionnelle se chiffre à 30 établissements entre privés et publics (20
- centre de formation, 02 INSFP, 08privés) qui offrent une capacité totale de 6 266places.



Figure 74: centre de formation

### 10. INFRASTRUCTURES HOSPITALIERES A TLEMCCEN:

Le secteur de la santé compte 04 hôpitaux, 17 polycliniques et 262 salles de soins.

Secteur public	Secteur privé
14 hôpitaux.	367 officines pharmaceutiques privées
33 polycliniques / 1 polyclinique/ 23 955 habitants.	266 cabinets médicaux privés de médecins spécialistes.
274 salles de soins /1salle de soins/2 959 habitants.	234 cabinets médicaux privés de médecins généralistes.
19 maternités (dont 14 intégrées dans les polycliniques avec 117 lits).	159 cabinets dentaires privés.
27 unités de dépistage scolaire.	18 laboratoires d'analyse privés.
01 Institut National de Formation Supérieure des Sages-femmes (INFSSF).	09 cliniques privées avec 207 lits et 28 générateurs de dialyse
01 Institut National de Formation Supérieure des Sages-femmes (INFSSF).	09 cliniques privées avec 207 lits et 28 générateurs de dialyse.
01 laboratoire d'hygiène de Wilaya	04 Centres d'Hémodialyse Allégés de Proximité avec 71 générateurs.
14 centres sociaux médicaux étatiques ou privés.	

Types d'équipements	Commune	Nr de structure	Nr de lits organisés
Centre Hospitalo-universitaire	Tlemcen	01	658 lits organisés.
Etablissement hospitalier spécialisé (Mère – Enfant Tlemcen)	Tlemcen	01	261 lits organisés
Hôpitaux	A travers la wilaya	04	762 lits organisés
Polycliniques	A travers la wilaya	33	-
Salles de soins	A travers la wilaya	274	-
Maternités	A travers la wilaya	19	117 lits organisés

Figure 75: infrastructures hospitalières à Tlemcen

## 11. LES RESSOURCES NATURELLES ET HUMAINES:

### 11.1. Naturelle:

Les substances utiles dont recèle le sol de la Wilaya (plomb et zinc, calcaire et argile pour ciment, gypse, pierres ornementales, granulats, ...) représentent de multiples opportunités d'investissement.

### 11.2. Humaines:

La population totale de la wilaya est de 949 135 habitants

Taux de croissance de la population : 1.56%.

Population active (2010): 324 877 hab.

Population occupée (2010): 271 899 hab.



Figure 76: répartition de la population occupée par secteur d'activités de la wilaya de Tlemcen

# **Chapitre V : approche Architecturale**

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## I. Le choix de site:

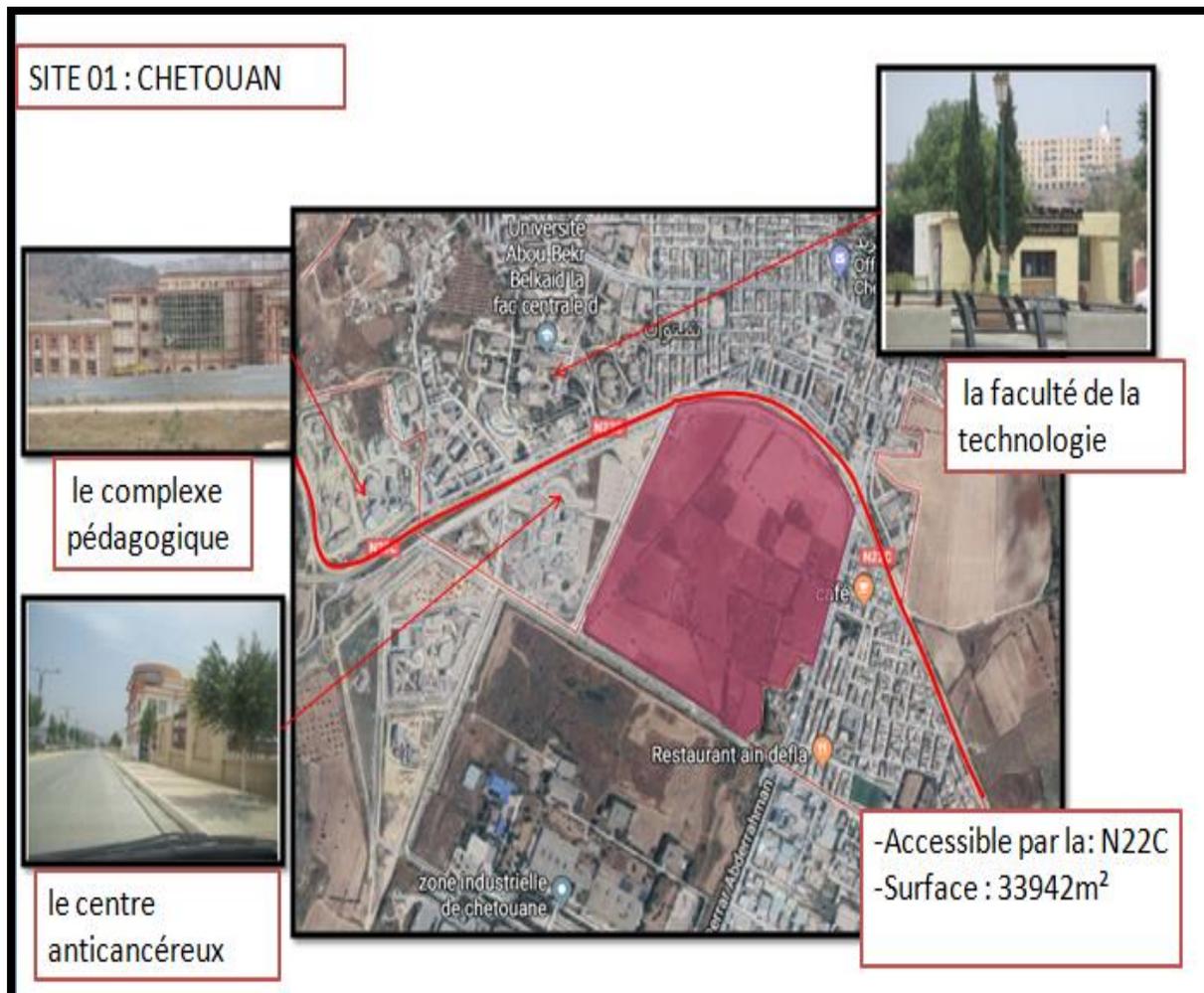
Notre démarche se base sur la définition des différentes variantes de terrains, qui présentent des vocations pour répondre aux exigences d'implantation d'un centre de bien être pour les femmes enceintes et les mamans.

Ces exigences sont :

- ✓ Un terrain facilement accessible.
- ✓ Une zone urbanisée afin de garantir une meilleure intégration.
- ✓ A proximité de transport urbain.
- ✓ Eviter le voisinage des agglomérations et d'industrie nuisible.
- ✓ La visibilité du projet.
- ✓ Capacité foncière suffisante.
- ✓ La proximité des équipements structurants.

### 1. PRESENTATION DES DIFFERENTS SITES:

Site 01 : CHETOUAN



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## Site 02 : Riat lHamar

SITE 02: riat l Hamar



La proximité du centre du ville

Accessible par :

- la N7
- rue el khadim Ali
- rue Inale Ahmad

## Site 03: Mansourah

SITE 03: Mansourah



accessible par la (RN22)

surface: 1.9 hectare

situé a beni boublene Mansourah a proximité et la station d' essence.

**2. ANALYSE COMPARATIVE DES 3 SITES PROPOSES :**

Critères	Site 1: chetouan	Site 2: riat el Hamar	Site 3 :BENI BOUBLEINE Mansourah
Accessibilité	+ +	+ + +	+ + +
Vue panoramique et Paysage avoisinant	+	+	+ +
La proximité des équipements structurants	+	+ + +	+ +
Visibilité et lisibilité	+ +	+	+ + +
Surface	+	+ +	+ +
La topographie	+ +	+ +	+ +
Evaluation	9	12	14

**2.1. Méthode du choix :**

On a mis dans l'axe des abscisses les différents sites choisis et dans l'axe opposé les critères du choix, puis on a donné des notes pour chaque critère selon l'importance (chaque signe de + est un point) après on a fait le cumul pour chaque site. Le résultat final nous a permis de choisir le site le plus approprié.

**SYNTHESE :**

Après l'évaluation , le choix du site d'implantation du projet est porté sur le site N° 03, car celui- ci recèle plus d'atouts que de contraintes par rapport aux variations analysées ce qui nous offre l'opportunité d'élaborer un projet qui pourra marquer L'image de la ville de Tlemcen.

C'est un site qui est localisé au sud-ouest de la ville de Tlemcen au quartier Beni Boubléne.

## II. Analyse du site de Béni Boulbène :

### 1. SITUATION :

Notre site d'intervention se situe à la périphérie sud de la ville de Tlemcen, pas loin du centre ville situé a béni boulbène Mansourah a proximité de l'école primaire et la station d'essence.

- pas loin des vestiges des frontière de l'ancienne ville de Mansourah.



Figure 77: plan de situation



Figure 78: des différentes prises de vue du terrain

## 2. DELIMITATION

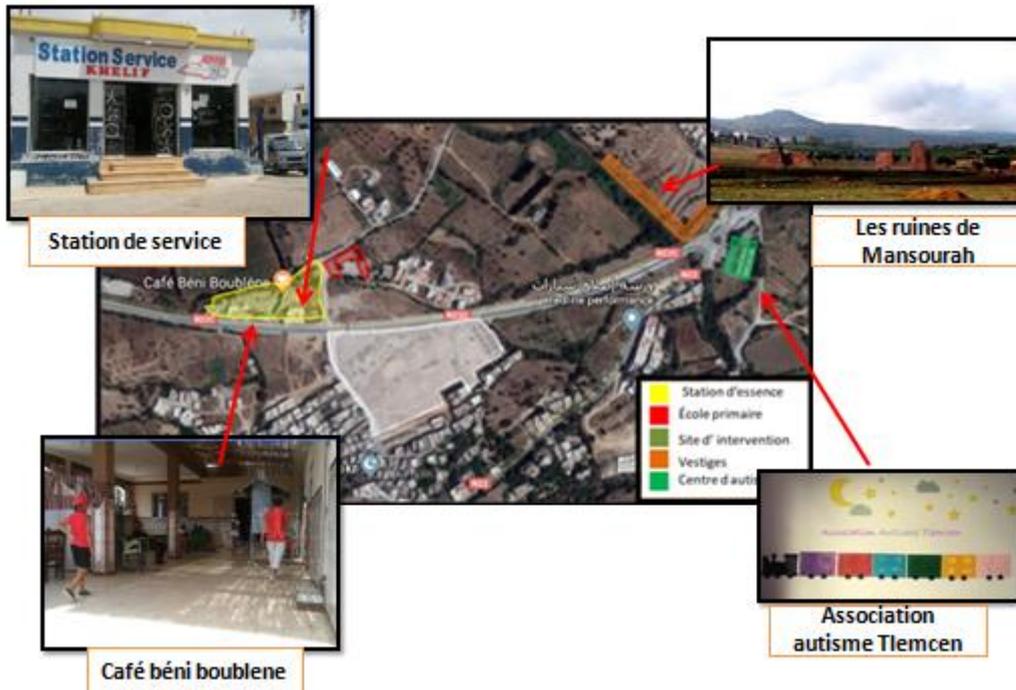
Le site d'intervention est délimité par :

- **Au nord** : la route nationale (RN22), des habitats individuels
  - **Au sud** : des habitations individuelles.
  - **A l'est** : des terres agricoles.
  - **A l'ouest** : des habitations individuelles.
- Donc le site d'intervention est situé dans une zone résidentielle.



## 3. LES POINTS DE REPERES :

Notre terrain est bien repéré depuis l'ancienne frontière de Mansourah et la station d'essence béni boublène.



## 4. CARACTERISTIQUE ET MORPHOLOGIE DU TERRAIN :

- Son assiette occupe une surface de : 1.9Ha
- la zone d'intervention est caractérisée par un voisinage résidentiel et une large présence de végétation.
- Le terrain est presque régulier ce qui nous permettra d'avoir une gamme étendue de types de constructions.

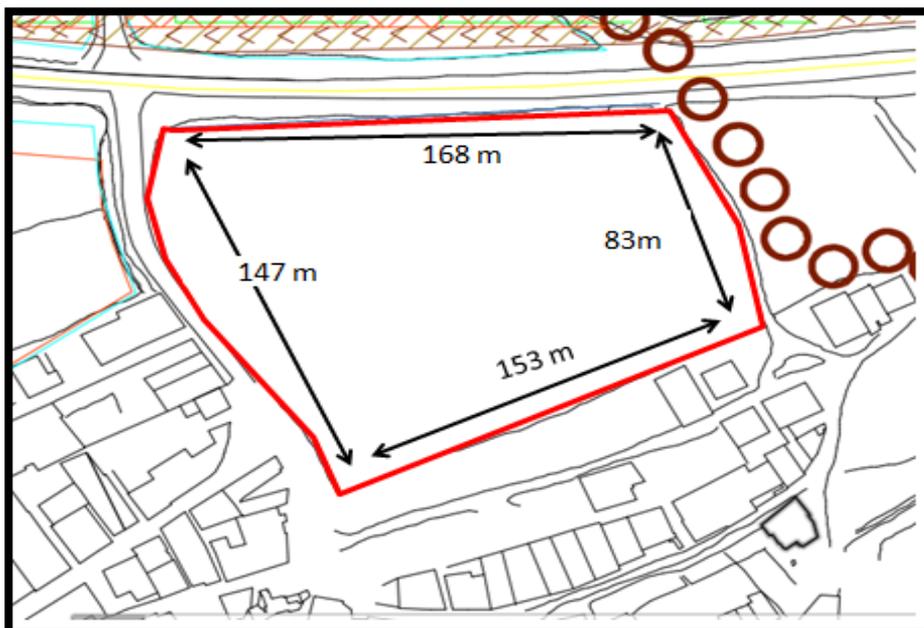


Figure 80: forme et dimension du terrain

## 5. TOPOGRAPHIE DE TERRAIN :

Notre terrain présente une différence de niveau de 4m sur une distance de 117m soit une dénivelée importante (pente:4%) a prendre en considération lors de la conception de notre centre de bien être



Figure 81: coupe (A-A)



Figure 82: coupe (B-B)

## 6. ENSOLEILLEMENT ET VENTILATION :

Tlemcen par sa position à 800m d'altitude la ville jouit d'un climat méditerranéen caractérisé par un hiver froid et pluvieux et un été chaud et sec.

Les vents : les vents dominants sont dirigés nord/ouest à cause de la dépression qui règne sur la méditerranée.



Figure 83: ensoleillement et ventilation au niveau du site d'intervention

- ✓ Notre terrain profite d'un bon ensoleillement pendant la journée.

## 7. ACCESSIBILITE ET FLUX MECANIQUE :



Figure 84: flux et accessibilité du site d'intervention

Le terrain est accessible par la (RN22) c'est une voie importante et dynamiques d'un flux mécanique fort.  
-à l'ouest la voix mécanique d'un flux moyen qui mène vert le quartier.  
-une piste au sud d'un flux piéton faible .  
-la présence d'une passerelle.



Le terrain est accessible :

- ✓ deux accès mécaniques du côté nord et ouest
- ✓ accès piéton côté sud, est et ouest.
- ✓ Notre terrain est relié au centre-ville par la Route National 22 ce qui permettra d'avoir une continuité urbaine par la suite.

## 8. LES SERVITUDES :

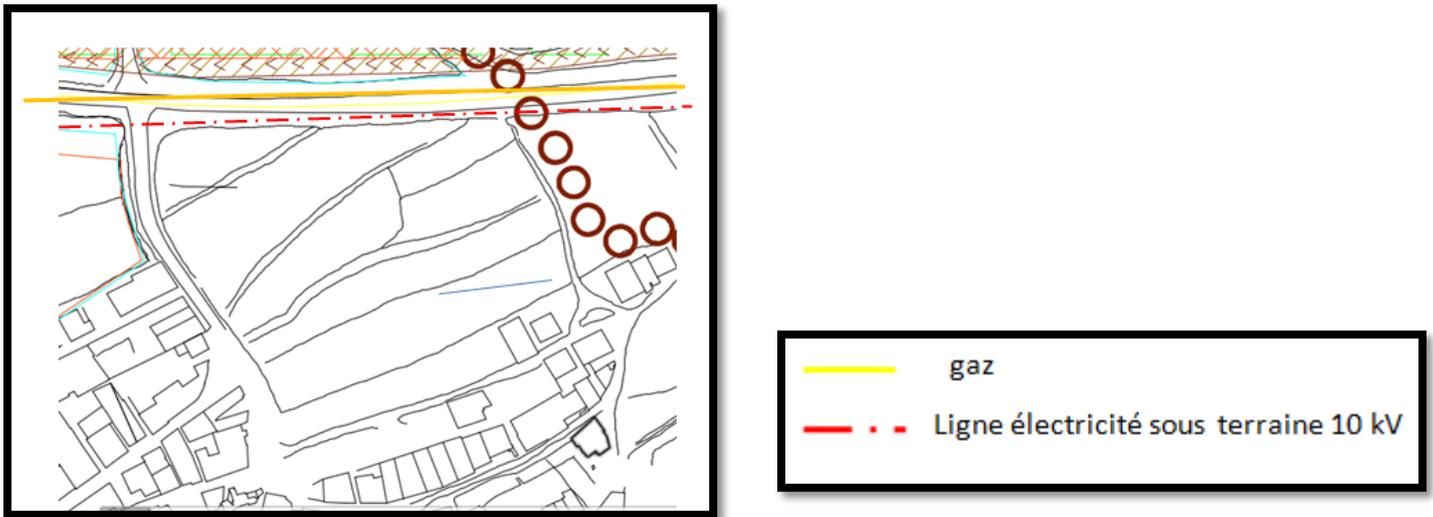


Figure 85: les servitudes du terrain

Notre terrain est desservi du côté de la Route Nationale par :

- Une conduite de gaz.
- Ligne électricité sous terraine 10 kW

## 9. GABARIT :

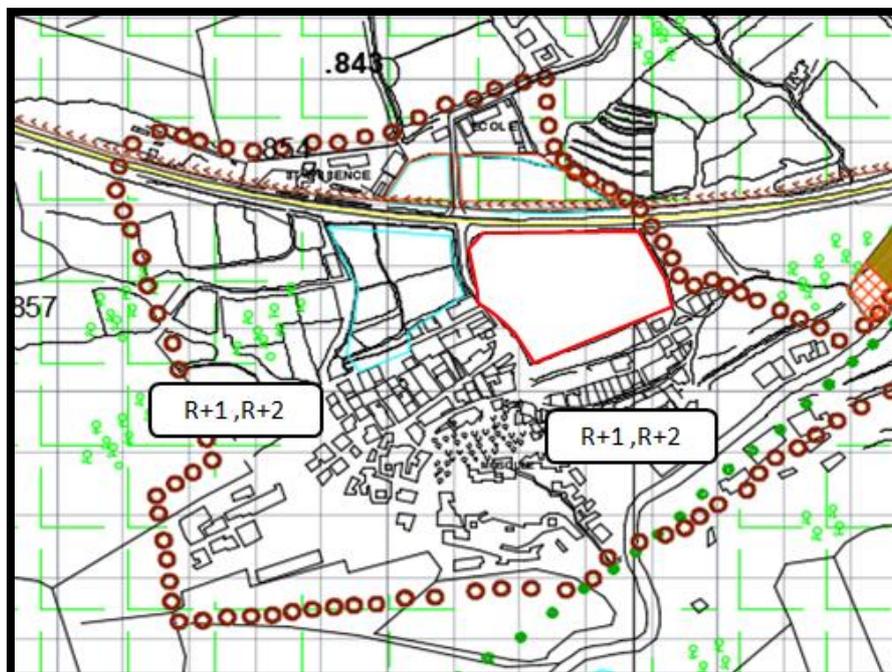


Figure 86: le gabarit de l'environnement du terrain

On remarque que notre site s'inscrit dans une zone résidentielle ou le gabarit dominant varie Entre R+1 et R+2.

### 10. NATURE DU SOL

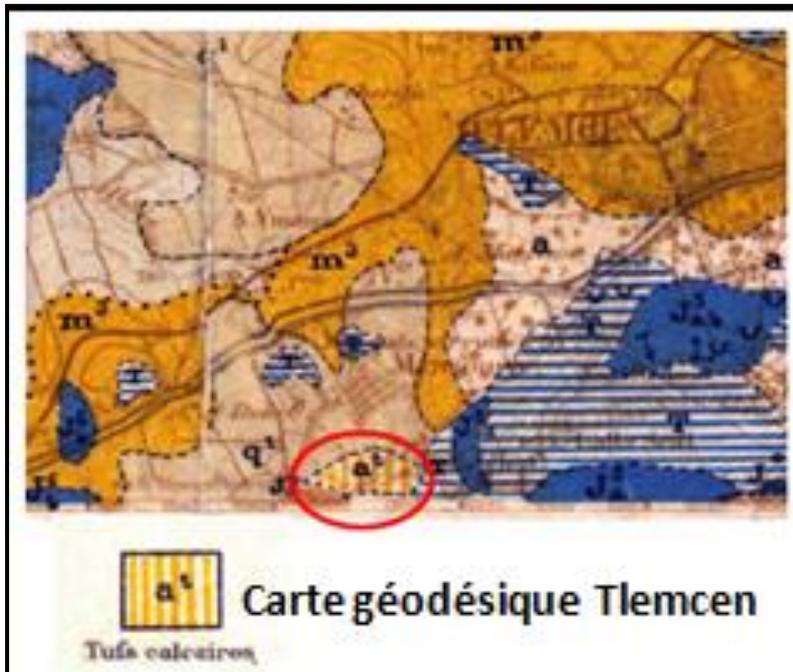


Figure 87: carte géodésique de la zone de Mansourah

La nature de sol de cette région est composée du tuf calcaire qui désigne la roche produite dans une eau froide

### 11. PREVISION DU PDEAU :

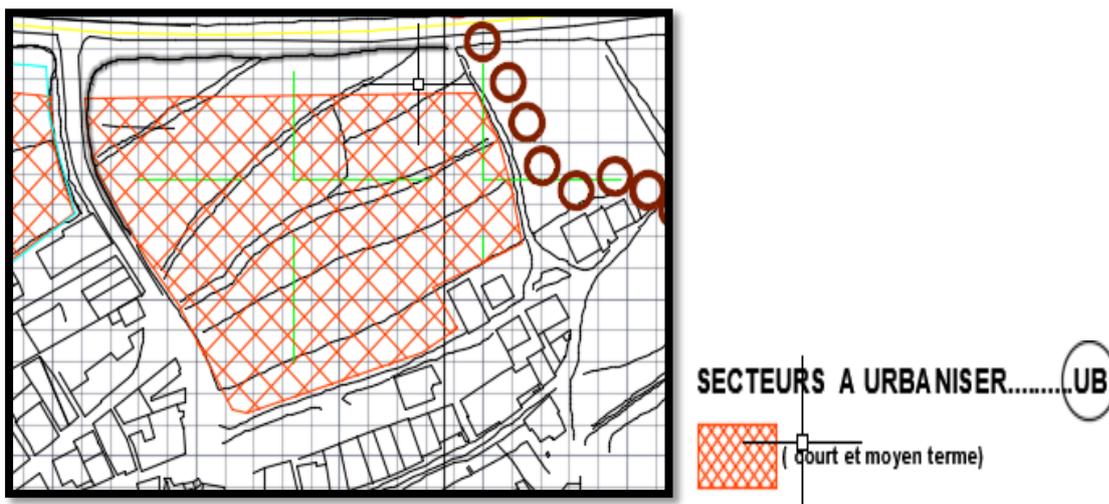


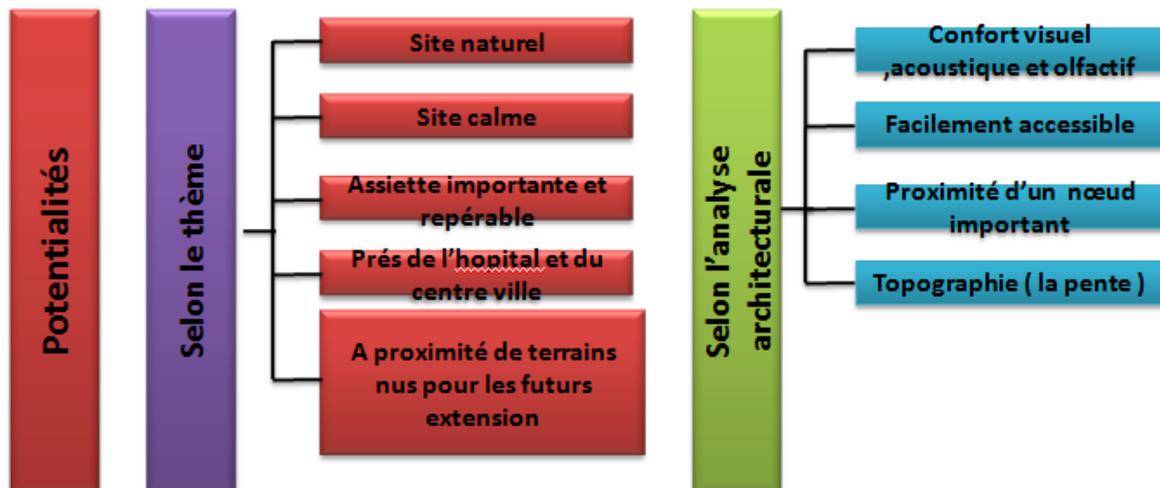
Figure 88: carte de prévision de PDEAU sur le site

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

La zone se situe à de Béni Boulbène, cette localité se situe dans la commune de Mansourah à Tlemcen est urbanisé depuis 1984.

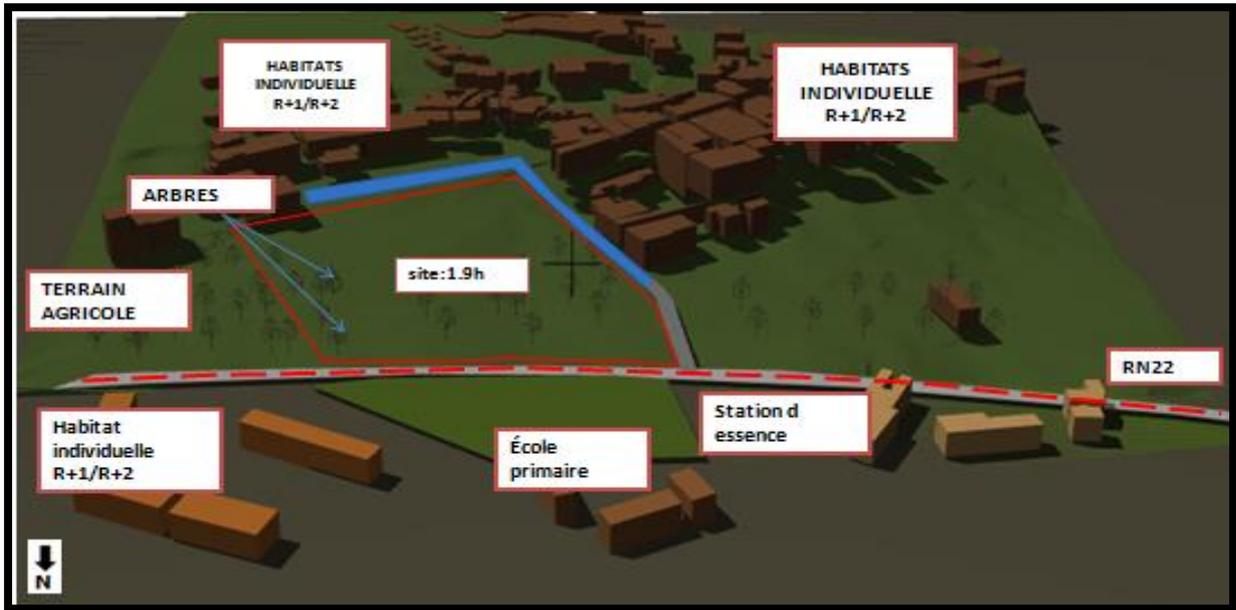
Le site se trouve au niveau de secteurs à urbaniser au court et moyen terme selon le PDEAU .

## 12. SYNTHÈSE :



## III. La genèse du projet :

### 1. ANALYSE D'ETAT DES LIEUX :

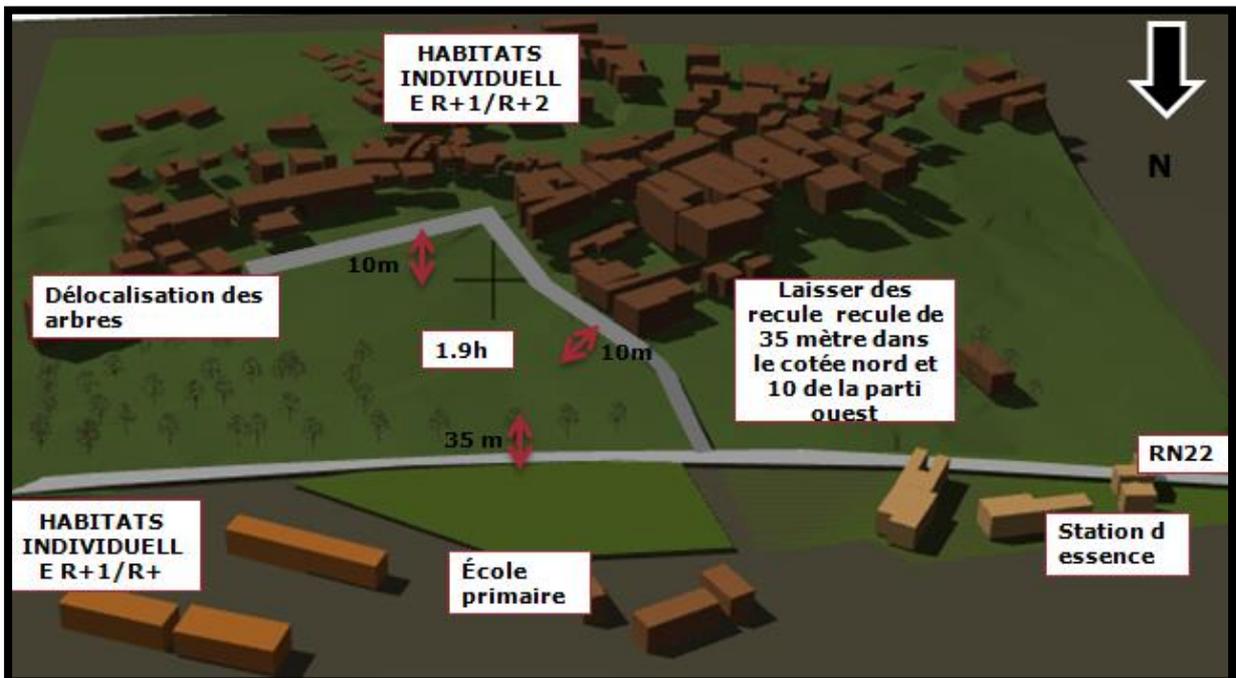


La forme du terrain est irrégulière ; la voie qui le dessert à un flux fort c'est la Route Nationale 22 ; et une autre voie secondaire du côté Ouest.

-On remarque la présence de beaucoup d'arbres sur le terrain.

-Le terrain est implanté dans une zone résidentielle entourée par des maisons individuelles de gabarit entre : R+1 et R+2.

### 2. ACTIONS INITIALES A ENTREPRENDRE:



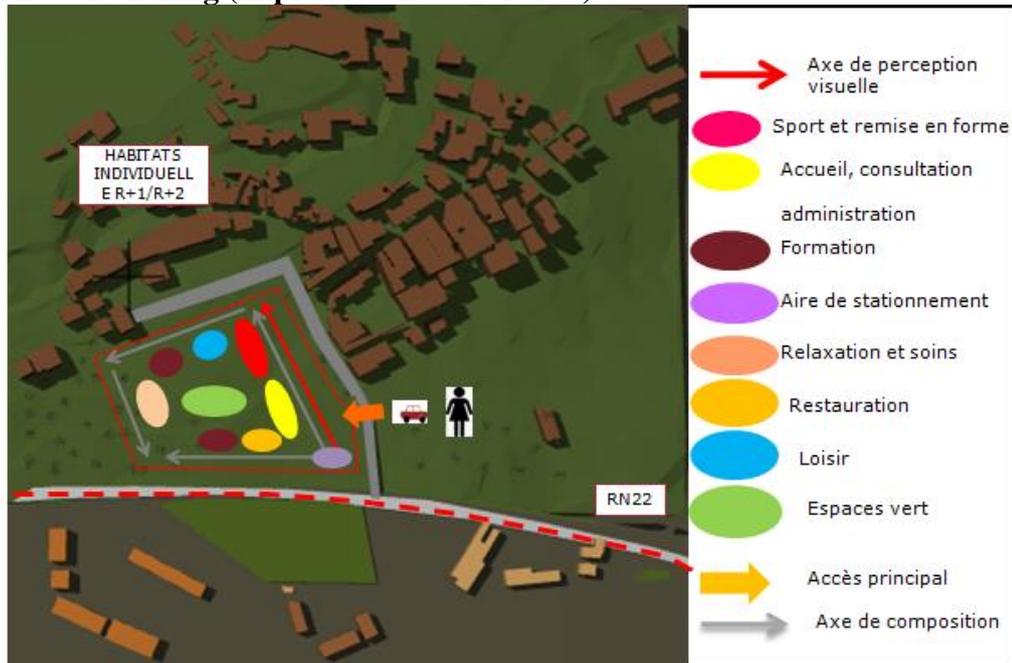
# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

Vu la présence de la route national 22 en face à notre terrain, on a :

- Projeté un recul pour plus de sécurité à la partie nord du terrain (35m route national)
- 2eme recul au coté ouest de 10m afin de s'éloigner du bruit du quartier.
- 3eme recul au coté sud de 10m pour éviter l'ombrage et le vis a vis avec le voisinage.
- Garder les arbres qui se trouvent au niveau du recul et délocaliser les autres vers les pourtours du terrain

## 3. LES PHASES DE LA GENESE

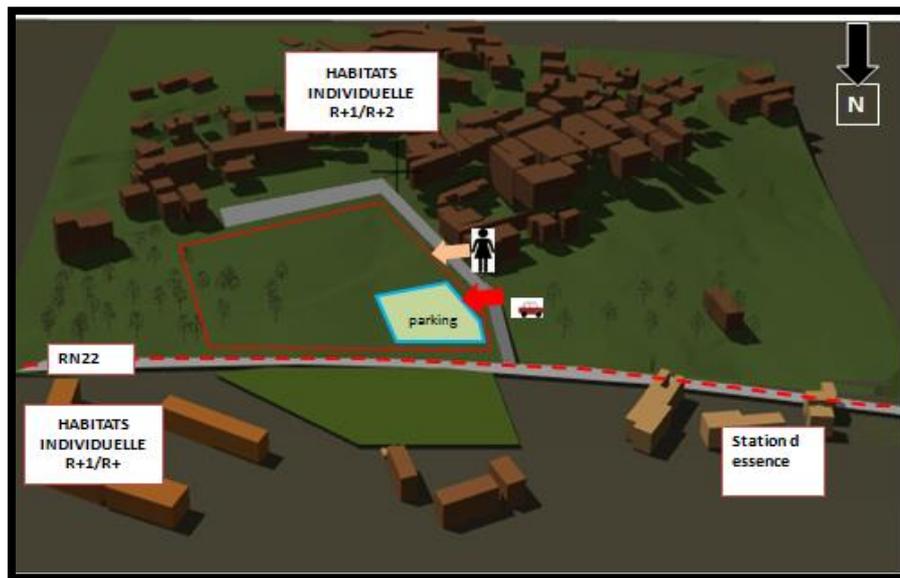
### 3.1. Phase 1 : zoning (implantation des services):



• L'assiette de notre projet est composée de (4) entités:

1. L'accueil ; la consultation ; l'administration et le sport seront orientés à l'ouest sur l'axe de perception visuelle.
2. le restaurant et la formation des couples seront dans le coté nord .
- 3-le loisir et la formation d'enfants dans le coté sud .Ce coté est le meilleur pour la sécurité des enfants.
- 4-les soins et relaxation dans le coté Est pour profiter du calme et du paysage des terrains agricoles.

## 3.2. . Phase 2 : accessibilité

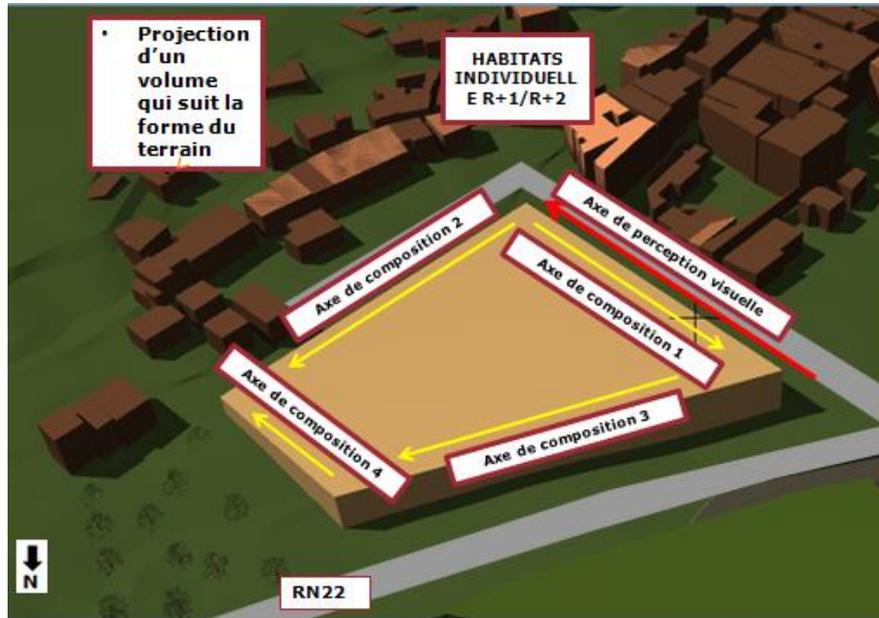


Emplacement du parking : Nord-Ouest et Nord sur le recul prévu.

- Prévoir un seul accès mécanique :
- Un accès principal mécanique du côté ouest qui relie notre projet à la voie mécanique
  - L' accès mécanique est placé dans le coté ouest ou le flux mécanique est faible et pour assurer la sécurité.
  - Un seul accès piéton au côté ouest.
  - Un seul emplacement du parking. (Groupé et non pas éparpillé) pour éliminer la circulation mécanique au niveau du projet pour assurer une meilleure gestion et plus de sécurité .

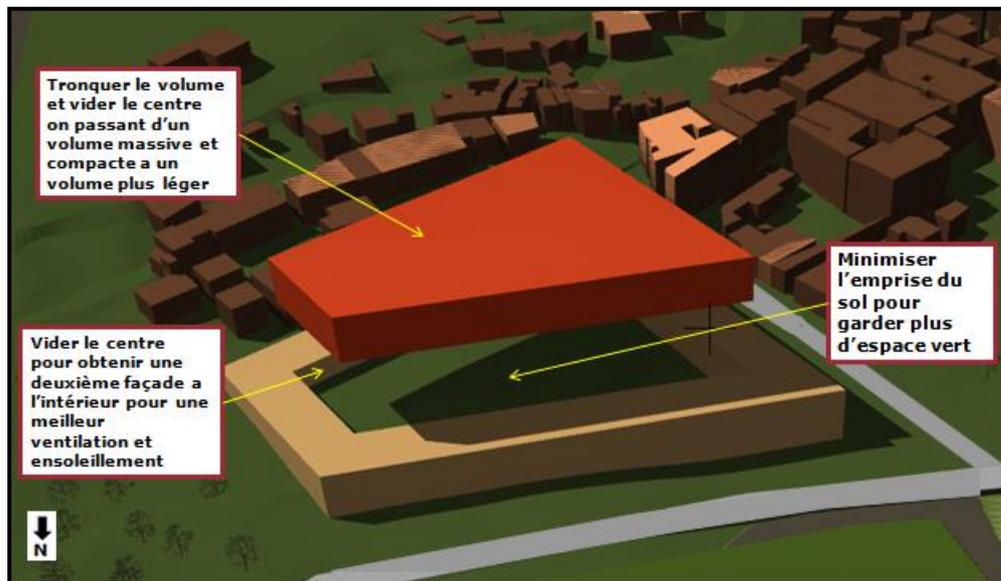
## 3.3. phase3 : la masse bâtie :

### Etape 01:



- Projection d'un volume qui reprend la forme du terrain pour exploiter un maximum de surface du terrain.
- Forme simple et rigide qui s'intègre parfaitement avec notre environnement.

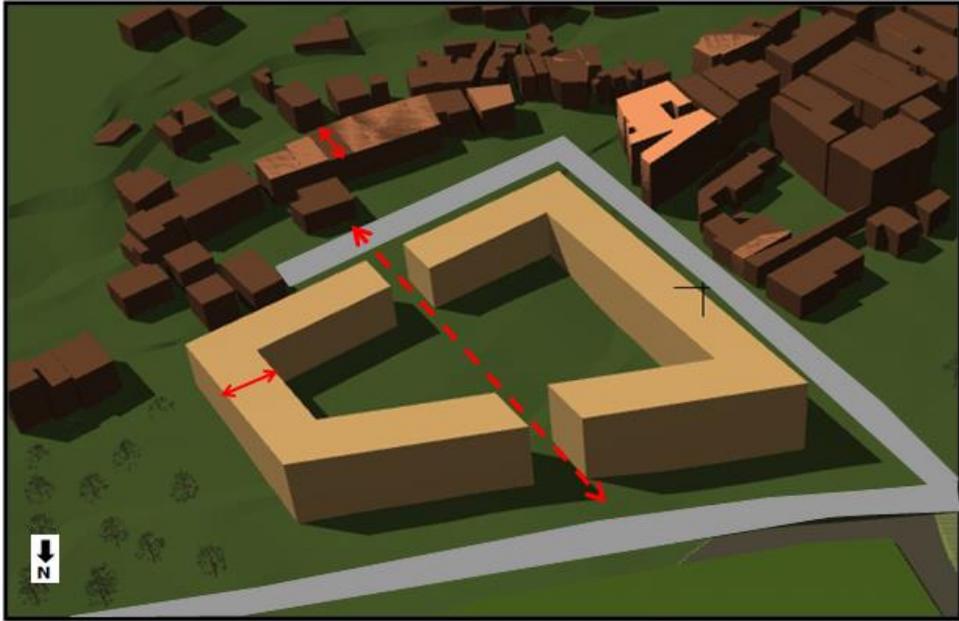
### Etape 02:



On a tronqué un rectangle du côté ouest pour gagner plus d'espace libre pour l'aménagement extérieur (placettes et espaces de détente).

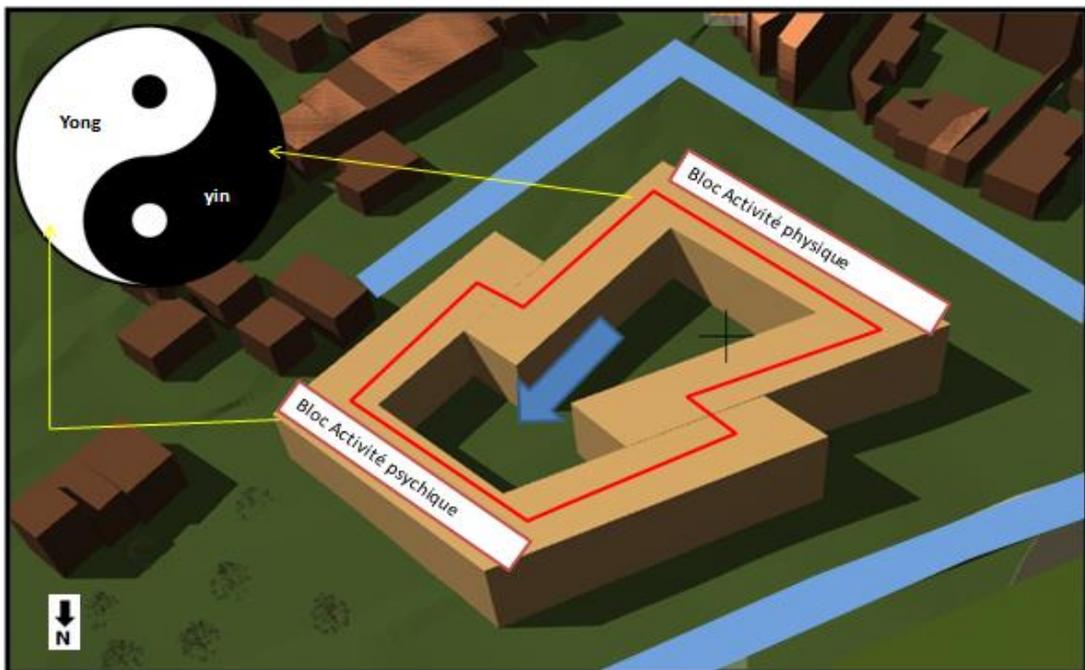
## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

- Résultat: Un volume en U qui longe le terrain et entoure l'aménagement extérieur pour plus d'intimité.
- **Etape 03:**



- Le découpage du volume en deux parties séparées gauche et droite pour créer 2 volumes le 1er pour les activités physiques et le 2eme pour les activités psychiques et pour faire rappeler au principe du yang yin.
- Prise en considération que les dimensions des blocs doivent être proportionnelles avec le tissu urbain pour garder l'homogénéité.

### 3. Etape 04:



## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

-On gardant le volume 1 avec la même taille en profitant du maximum de la façade qui donne sur les terres agricoles.

En minimalisant le deuxième volume pour gagner plus d'espace dans le côté ouest.

-Faire insérer le petit volume dans l'ouverture du deuxième .

-On a deux pavillons en formes de U l'un inséré dans l'autre pour faire rappel au principe du yin yang qui signifie 2 énergies opposées et complémentaires qui forment un tout uni.

Dans notre projet c'est la santé du corps qui s'oppose et complète la santé mentale pour former un tout uni qui est le bien être de la femme enceinte .

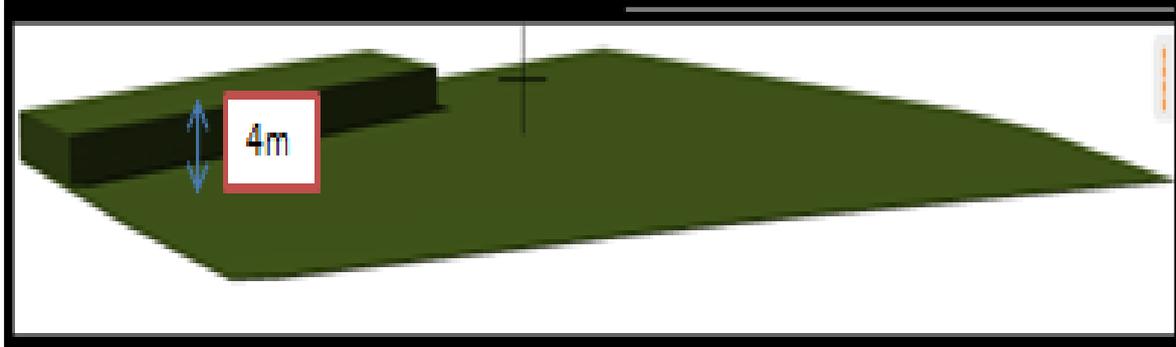
- cette inspiration n'apparaît pas que sur le plan philosophique mais aussi sur le plan fonctionnel et la volumétrie.

Où elle est traduite par 2 blocs de fonctions opposées et complémentaires ce sont les activités psychiques et les activités physiques .

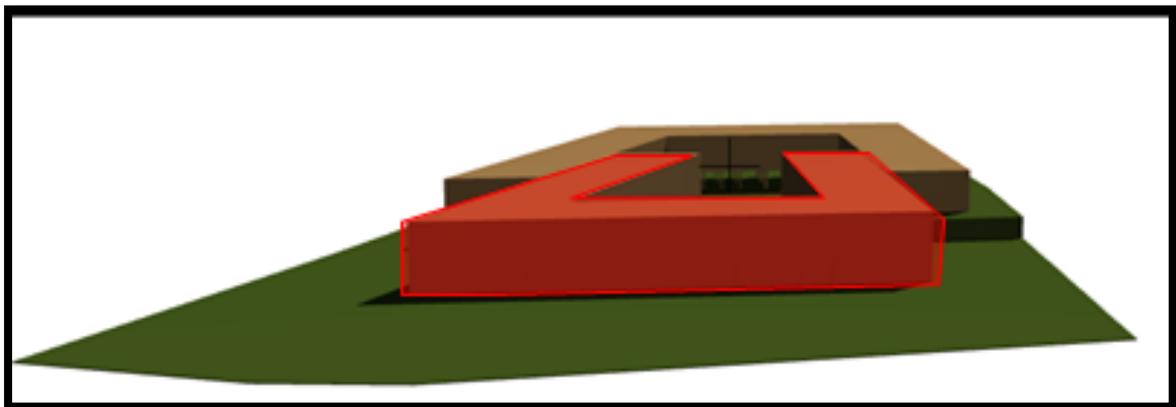
-l'insertion des blocs l'un dans l'autre pour traduire la relation entre les fonctions et pour former un bâtiment uni.

-Utilisation du projet en lui-même comme une clôture physique pour garantir plus d'intimité pour les femmes au niveau de l'espace central.

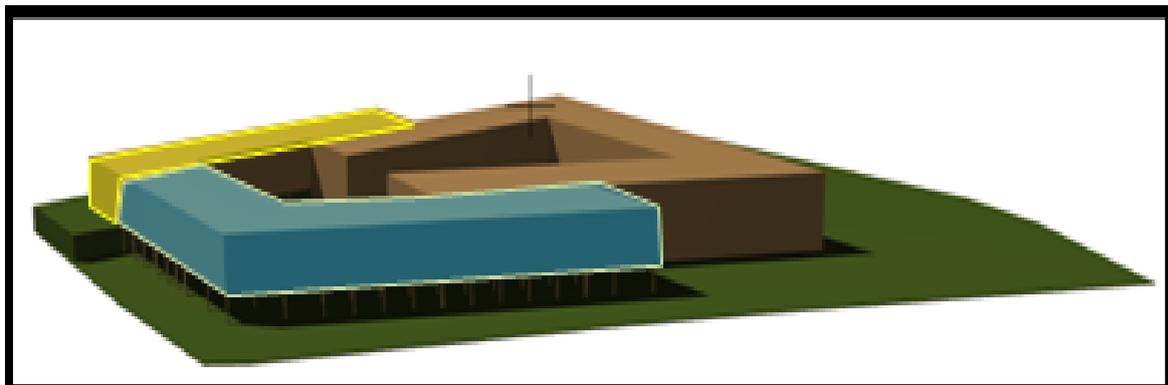
## Etape 06:



Création de 2 plateformes qui s adaptent avec la topographie du terrain la 1<sup>er</sup> au niveau (0) la 2<sup>em</sup> sur une hauteur de (4m) dans la partie SUD-EST



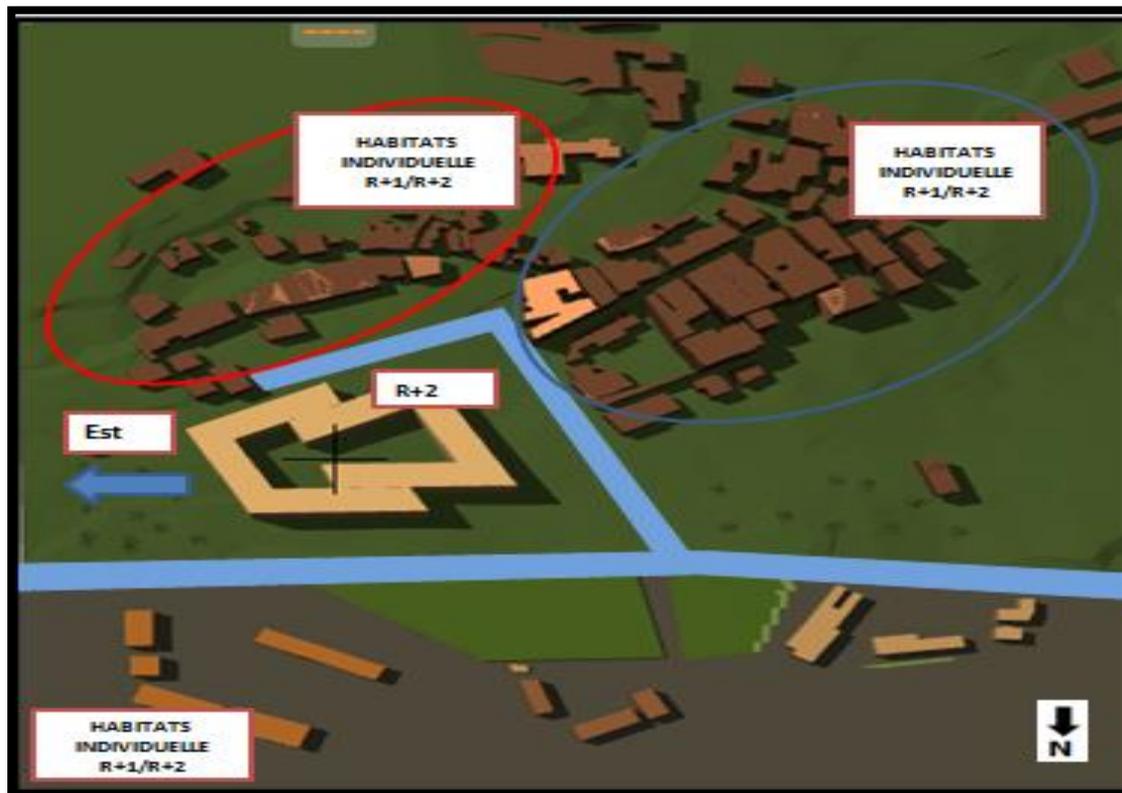
Implantation du 1<sup>er</sup> volume sur la plate forme du niveau (0)



- L implantation d' une partie du 2<sup>em</sup> volume sur la plat forme du niveau (4m)

-L' implantation de la 2<sup>em</sup> partie du 2<sup>em</sup> volume sur pilotis au même niveau que la 1<sup>em</sup> partie sur une hauteur de (4m) pour gagner plus de surface au RDC pour les espaces verts .

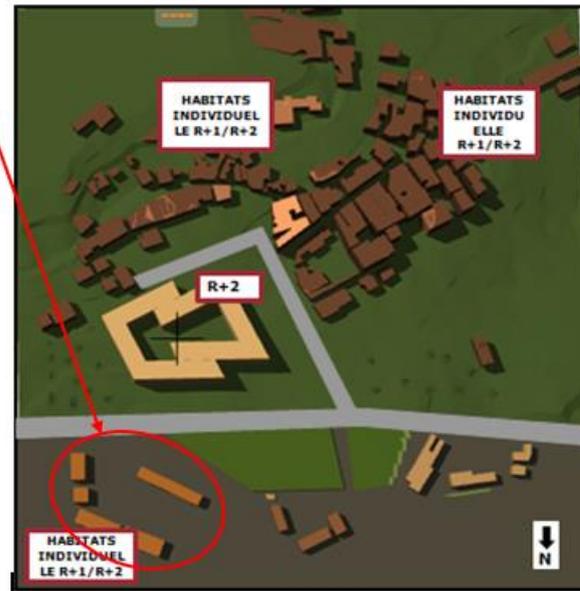
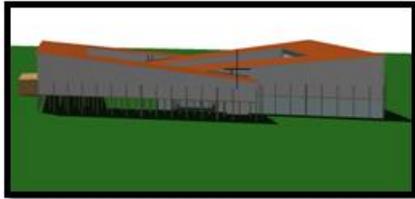
3.4. Phase4 : intégration :  
Etape 07 :



-Cette insertion n'a pas qu'un but philosophique et thématique mais aussi pour garantir une meilleure intégration du projet au quartier.

-Injection du projet au cote est de l'assiette pour créer certain équilibre au niveau du tissu urbain du quartier ou en remarque une grande densité d'habitations au cote ouest .

## Etape 08 :



-Une composition pavillonnaire éclaté avec un gabarit qui ne dépasse pas R+2 pour une parfaite harmonie avec l'architecture environnante.

-Choisir une toiture inclinée en s'inspirant des habitations avoisinantes pour une meilleure intégration.

- L'inclinaison permet aussi d'éviter l'ombrage de l'espace central.

## IV. Description des plans :

### 1. DESCRIPTION DU PLAN DE MASSE:

C'est la représentation en 2 dimension du volume 3D, cette représentation simule une vue aérienne perpendiculaire. Notre centre est composé de 2 volumes en forme de U qui se relient entre eux dans deux parties où se trouvent les 2 jardins d'hiver .

#### 1.1. Aménagement extérieur :

- Les espaces de détente en plein air : la présence de la végétation et de l'eau dans leur aménagement.

Les espaces de détente sous pilotis : se sont des placettes qui donnent sur les terres agricoles et les espaces verts dédiés à faire plusieurs activités (yoga, méditation, sophrologie, relaxation et détente) se sont aussi des placettes de rencontre entre femmes qui assure plus d'intimité et de calme.)

-Le jardin thérapeutique : pour bénéficier les personnes dans notre équipement.

-La terrasse du restaurant: pour l'ensemble des personnes du centre (patients, personnel, visiteurs.)

-les espaces de jeux : se sont des espaces créés au côté sud du projet qui donnent sur une voie piétonne pour garantir plus de sécurité dédiée aux enfants.

- parcours de marche : pour les femmes enceintes pour pratiquer la marche en profitant des espaces verts.

Parcours pour le vélo : placé au côté nord pour permettre aux femmes de pratiquer leurs sport à l'aise.

Pergola : placé à l'accès principal pour ajouter plus de valeur à l'accès (élément d'appel)

### 2. DESCRIPTION DES PLANS :

Plan RDC : L'entrée principale sur un grand hall central se fait en passant par une pergola.

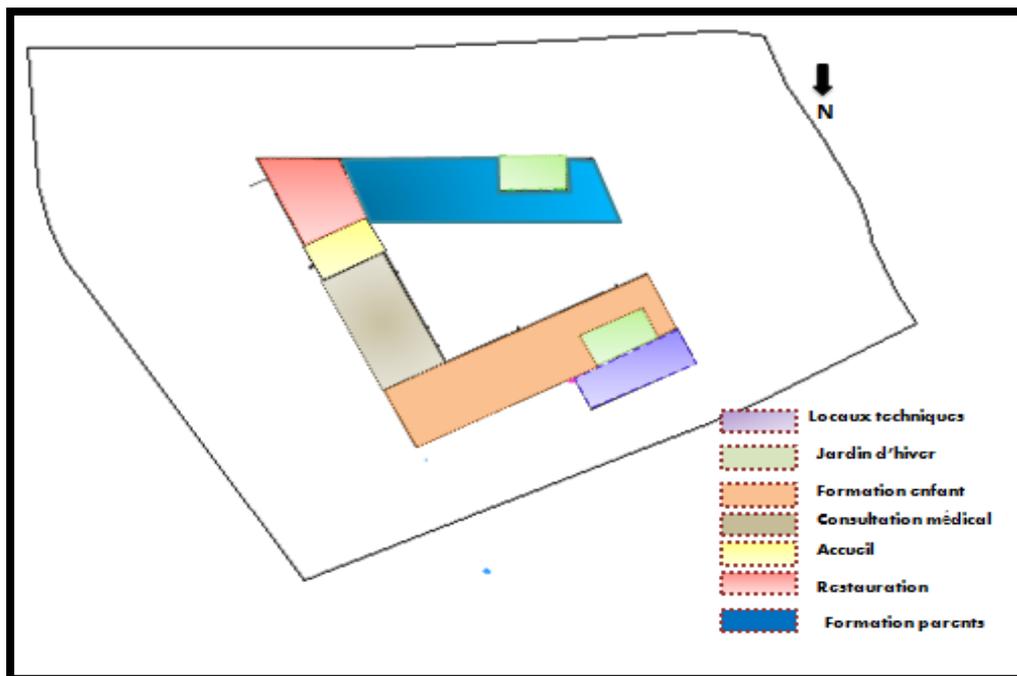
Le RDC a trois zones principales :

-La zone nord est dédiée aux ateliers de formation pour les parents où ils se hiérarchisent de l'espace public à l'espace privé (pour limiter la circulation des hommes le plus possible au niveau du centre).

-La zone ouest contient l'accueil et la consultation médicale et la restauration.

- La zone sud dédiée aux ateliers de formation et de loisirs des enfants. avec une partie des locaux techniques enterrés.

## Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



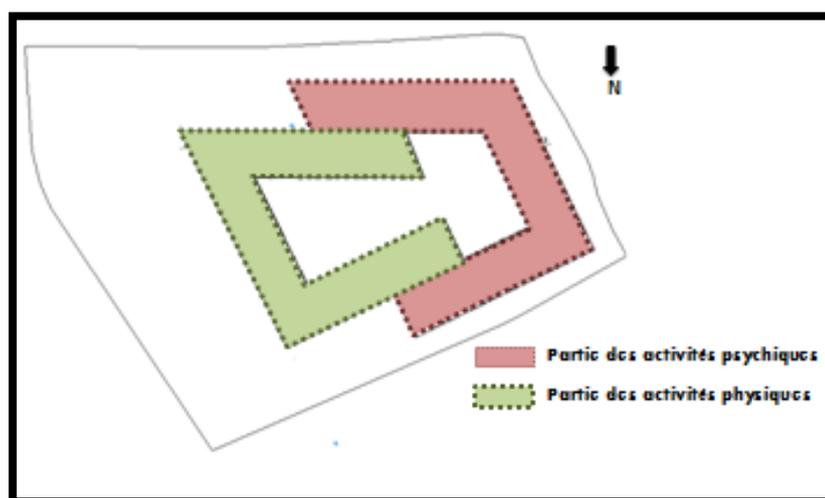
### Plan du 1<sup>er</sup> étage /

Le premier étage se divise en deux parties : partie des activités physiques et partie des activités psychiques.

La partie des activités physiques contient : l'administration, salon de thé dédié au femmes seulement, des différents salles de sport ( fitness , stretching, aérobique , salle de musculation , vestiaires et douches ) , salle de bowling , salle squat , salle de Ping pong pour loisir , centre de beauté , stand pour vendre .

La partie des activités psychiques : contient des espaces de relaxation et détente et de bien être (spa, piscine, salle de yoga , salle de sophrologie, naitre enchanté , salle de sophrologie , salle de réflexologie, salle de pilâtes )

Le jardin d'hiver est la zone commune entre les deux parties psychiques et physiques .





**Plan de terrasse** : espace ouvert pour détente.

### 3.6. Plan de circulation :

Circulation verticale

Les espaces	escaliers	Ascenseurs
Accueil	1	
Jardin d'hiver	2	2
Partie physique	1	
Partie psychique	1	
Aménagement extérieur	2	

### 3. FAÇADE :

Nous avons traité notre façade en mouche à rabais , Elle joue ici un rôle d'enveloppe mais également de brise-soleil. Le design des panneaux est basé sur un motif traditionnel et culturel de la ville de Tlemcen : l'étoile de l'architecture islamique.

En s'inspirant du minaret de Mansourah (forme de base losange)

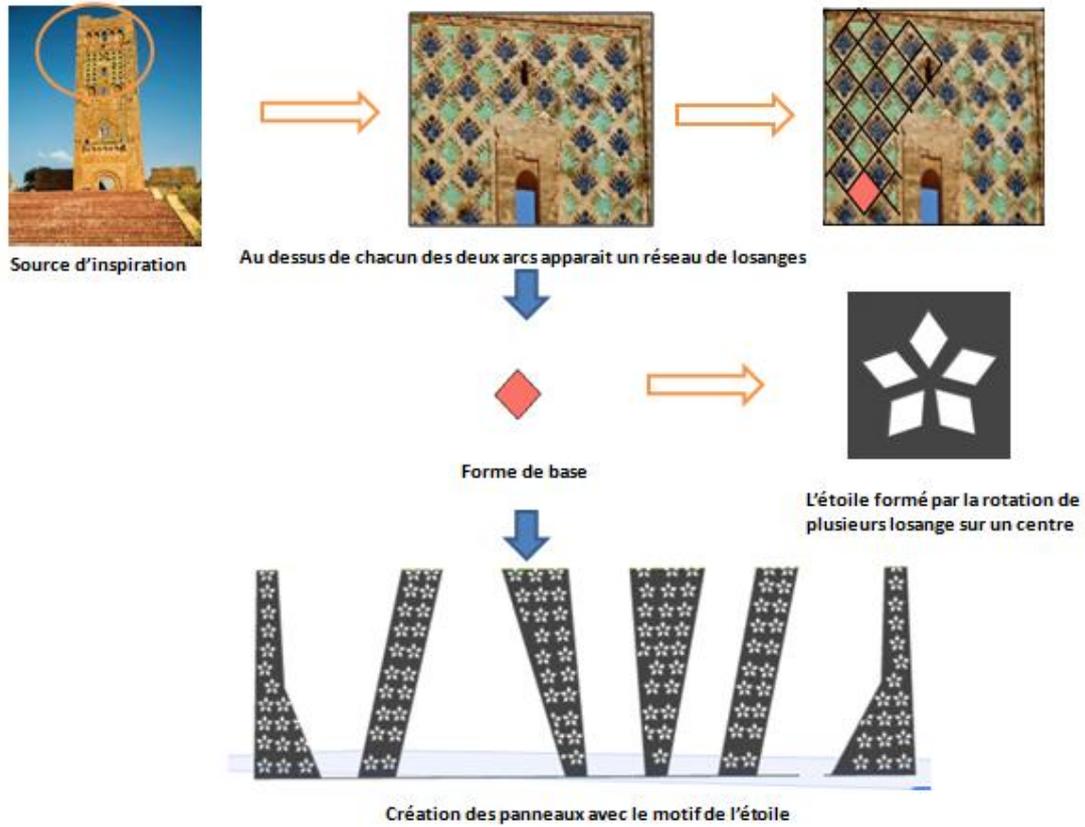


Figure 89: motifs du minaret Mansourah

# **CHAPITRE VI: APPROCHE TECHNIQUE**

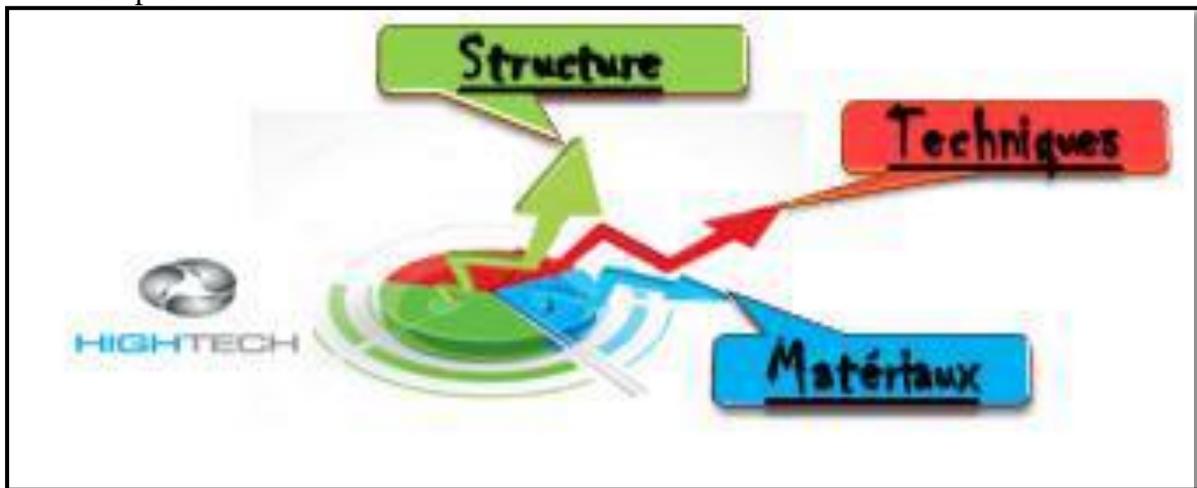
## I. Introduction

Après avoir conçu la forme et les espaces intérieurs au cours de l'approche architecturale, nous allons détailler dans le présent chapitre tous ce qui est relatif à l'aspect technique.

La logique de conception d'un projet d'architecture exige la coordination entre la structure, la forme et la fonction.

Le choix du type structural dépend :

- ✓ Du contexte dont lequel il est inscrit.
- ✓ La nature des espaces.
- ✓ La forme générale du projet.
- ✓ La légèreté et la flexibilité.
- ✓ La portée.



## II. Choix du système structural :

Le système structural choisit est le système poteaux poutres en béton armé associé avec des poutrelles en béton précontraint.

Ce matériau composite offre beaucoup d'avantage :

- Stabilité et résistance
- Grande maniabilité
- Une bonne protection contre l'incendie
- Une grande dureté de vie
- Nécessite peu d'entretien
- Facilité de mise en œuvre.
- Peu coûteux



Figure 90 : structure poteau -poutre

Quant aux poutrelles en béton, elles assurent des portées pouvant aller jusqu'à 8m, elles sont faciles à mettre en place facteur qui permet de gagner beaucoup de temps durant la réalisation.

- ✓ □ C'est donc l'optimisation entre coûts et performances qui nous poussé à choisir ce système structural.

## Les gros œuvres :

### 1. L'INFRASTRUCTURE :

L'infrastructure représente l'ensemble des fondations et des éléments en dessous du bâtiment, elle constitue un ensemble capable de :

- ✓ Transmettre au sol la totalité des efforts.
- ✓ Assurer l'encastrement de la structure dans le terrain.
- ✓ Limiter les tassements différentiels

#### 1.1. Les fondations :

Pour ce qui est des fondations on ne peut pas statuer sur le choix, car il relève d'une étude précise sur la résistance du sol, du type d'ouvrage et d'un résultat des calculs des descentes des charges.

Néanmoins, sachant que notre sol est de bonne portance, ce sera donc des semelles isolées en béton armée sauf pour le mur de soutènement qui aura des semelles filantes.

##### 1.1.1. Semelles isolées (ou ponctuelles) :

Les semelles isolées sont les fondations des poteaux. Leurs dimensions de surface sont homothétiques à celles du poteau que la fondation supporte :

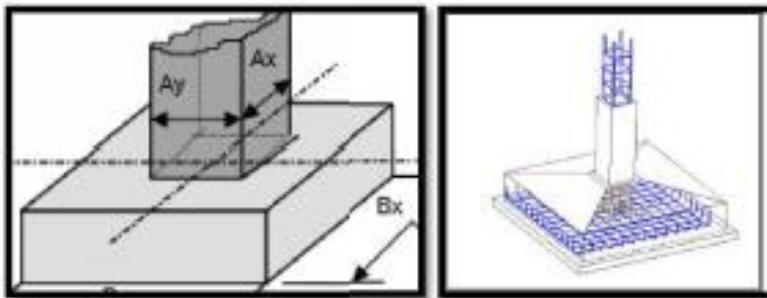


Figure 91: semelle isolé

##### 1.1.2. Semelles filantes (continue) :

On entend par semelle filante une semelle qui est continue. On cite deux utilisations pour ce type de semelle : supporter plusieurs Colonnes ou bien un mur porteur

**NB :** dans notre cas on a utilisé les semelles filantes pour une bonne partie des murs extérieurs de notre projet et le mur en voile.

##### 1.1.3. Le mur de soutènement :

Nous avons prévu des murs de soutènement en béton armé dans les parties enterrées, afin de retenir les poussées des terres et de l'eau. Tenant compte de la nature du sol, les murs de soutènement seront accompagnés d'un drainage périphérique, afin de localiser les remontées d'eau au niveau des ouvrages enterrées.

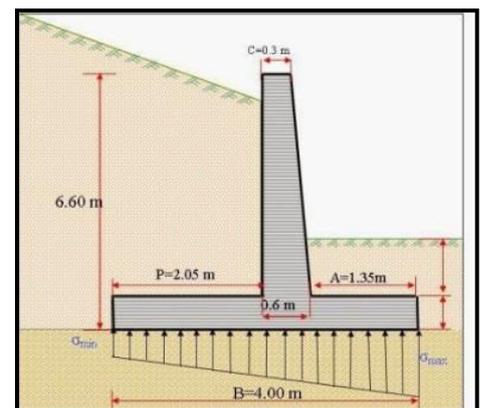
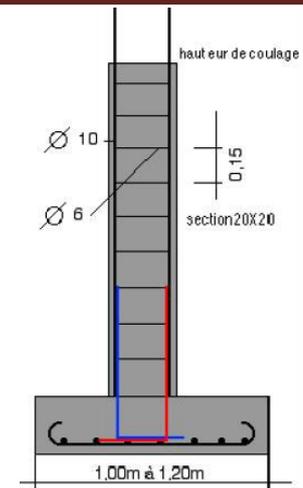


Figure 92: mur de soutènement

## 2. LA SUPER STRUCTURES :

**2.1. Les poteaux :** Ce sont des éléments porteurs verticaux en béton armé avec armature incorporée. Ils constituent des points d'appui pour transmettre les charges aux fondations.

✓ Selon les calculs de l'ingénieur, dans notre projet les poteaux de cette entité sont **de forme carré**

**de 40cm x 40 cm** en béton armé et sont positionnés en trame de 7m maximum.

**2.2. Les poutres :** poutre en béton armé utilisé dans toute la structure, la retomber des poutres varies selon les portées et selon les espaces.

Figure 93 : poteau en béton armé

**2.3. Les joints :** Ils sont prévus là où on a un changement de forme, et une différence de hauteur importante, afin d'assurer la stabilité du bâtiment. Les joints parasismiques doivent assurer l'indépendance complète des blocs qu'ils délimitent et empêcher leur entrechoquement. (RPA 99)

-Un joint de rupture sépare complètement les 2 ouvrages, y compris les fondations.

Ce type de joint est dans la plupart du temps, réalisé avec du polystyrène.

Ils sont prévus de 10cm

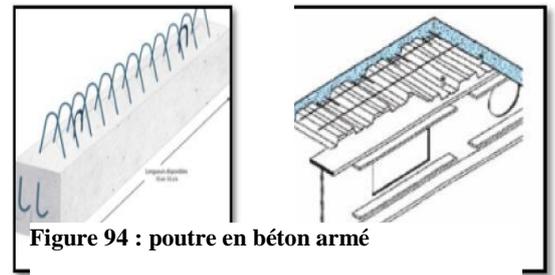


Figure 94 : poutre en béton armé

## 2.4. Les couvre joints :

Couvre-joint de dilatation parasismique pour joints de murs et plafonds de 50 à 150 mm, avec fixation invisible. Fixation par collage, vissage, ou clip sage .

Ce couvre joint plat extrudé à un but esthétique afin de masquer un joint de dilatation présent dans la maçonnerie de la façade. A poser après enduit ou peinture, il est disponible en 3 largeurs.

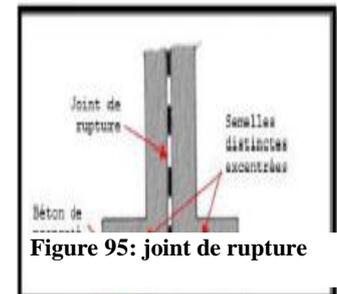


Figure 95: joint de rupture

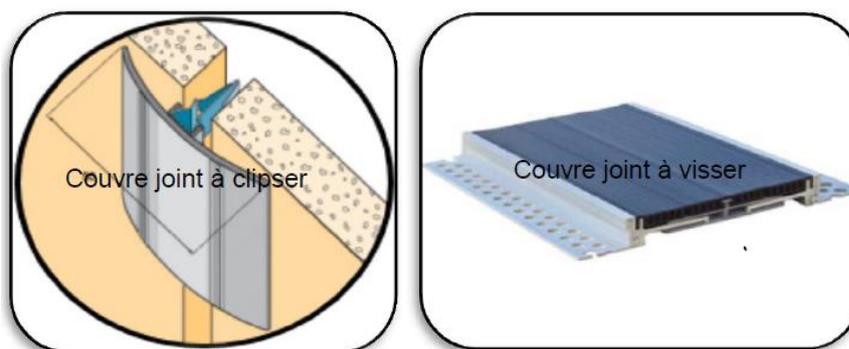


Figure 96: les types de couvre joints

## 2.5. Les cloisons:

Le choix des types de cloison est dicté par :

- La facilité de mise en œuvre
- Les performances physique, mécanique et énergétique.
- La légèreté
- Le confort

Ainsi notre choix diffère en fonction des espaces envisagés :

- Mur de séparation : mur en brique simple d'une épaisseur de 10cm. Utilisé pour la séparation entre les espaces intérieurs.
- Cloison en spère : pour les espaces humides (WC, hammam ....)

### Les cloisons extérieures :

Les différentes façades du projet seront représentatives de l'espace qu'elles enveloppent. Pour cela, chaque entité sera travaillée suivant ses besoins tout en maintenant une lecture uniforme de la façade globale..

- Pour le cas de la façade du restaurant ou de les salles de sport, les salles de formation ..etc. on a opté pour des murs rideaux pour optimiser la lumière du jour et pour agrémenter la vue vers l'extérieur : un double vitrage est utilisé pour l'isolation phonique et thermique
- Pour le cas de spa on a opté pour des murs en brique d'une épaisseur de 30 cm

### Mur rideau :

Le mur-rideau est un mur de façade légère, qui assure la fermeture mais ne participe pas à la stabilité du bâtiment. Il se caractérise comme suit :

- ✓ Il est fixé sur la face externe de l'ossature porteuse du bâtiment (ou squelette).
- ✓ Son poids propre et la pression du vent sont transmis à l'ossature par l'intermédiaire d'attaches.
- ✓ Il est formé d'éléments raccordés entre eux par des joints.

Le confort intérieur est assuré par le double vitrage

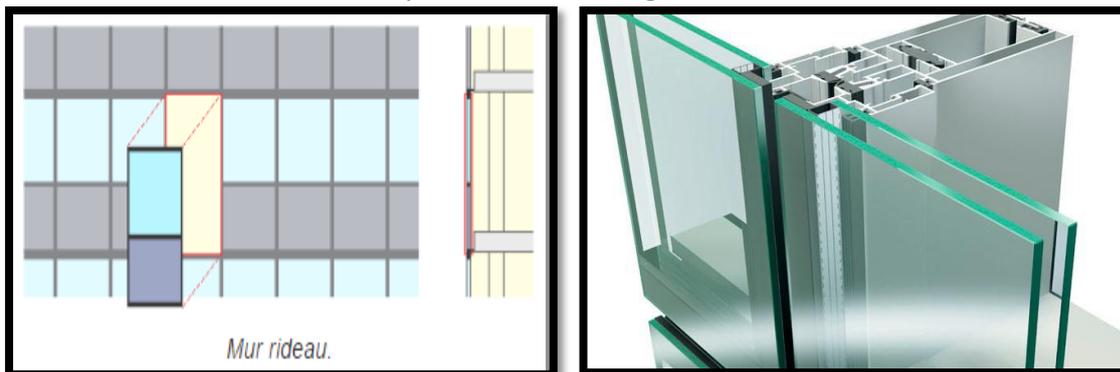


Figure 97: mur rideau

## 2.6. Les planchers :

-Plancher dalle pleine : en béton armé, coulé sur place d'une épaisseur de 20 cm, avec une double nappe d'acier.

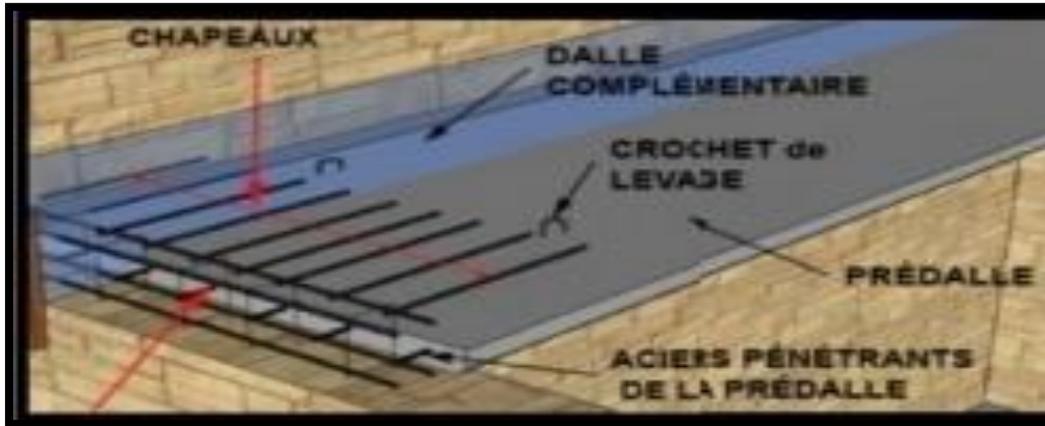


Figure 98: détails dalle pleine

## 2.7. Le faux plafond :

Ce sont des parois horizontales suspendues sous les planchers. En plus de leur rôle esthétique, ils contribuent au rendement acoustique des espaces, à la protection contre le feu, comme ils permettent le passage des gaines (les câblages, l'éclairage, les gaines de climatisation, le système Anti-incendie).

On propose deux types de faux plafonds :

**Le plafond Rockfon acoustique :** Pour la salle de réunion,

Ils seront également adoptés pour les bureaux afin de procurer suffisamment de confort acoustique dans ces lieux de travail. Ces plafonds sont constitués de : plaques de plâtre perforées, raidisseurs longitudinaux, fibres minérales de 20 mm et film d'aluminium.

**Le plafond Rockfon esthétique :** Utilisé là où l'esthétique et la correction acoustique sont recherchées : halls de réception, restaurants... etc.



Figure 99: faux plafond

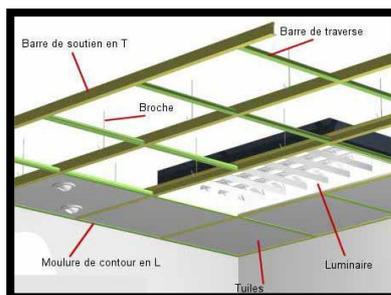


Figure 100: installation faux plafond

### 3. LE SYSTEME DE FAÇADE DOUBLE PEAU :

La façade à double peau est un système de construction composé de deux peaux, ou façades, placé de telle sorte que l'air circule dans la cavité intermédiaire. 1

Ce système Donne double lecture des façades l'une au jour et l'autre au nuit. Aussi il donne une parfaites ambiance de lumineux à l'intérieurs des constructions. On a utilisé ce système sur quel que parties de nos façades du complexe.

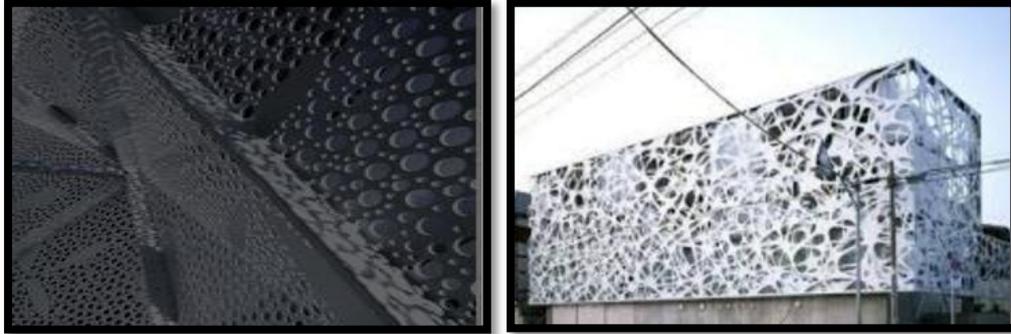


Figure 101: exemple d'une façade double peau

### 4. CONSTRUCTION DES BASSINS (PISCINE):

La structure des bassins est en béton armé, pour ces qualités de résistance aux différentes poussées du sol, et de sa maniabilité et libre choix des formes.

Après avoir fait le terrassement et le coulage du béton de propreté, le ferrailage des parois et du radier est un maillage en acier soudé sur toute la surface du bassin. On insère en suite tous les éléments permettant d'installer le circuit hydraulique.

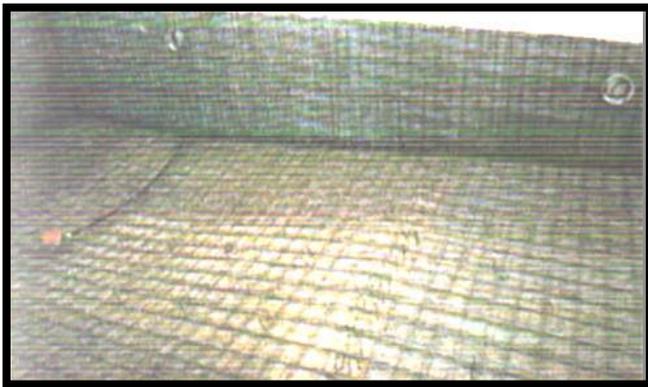


Figure 102: ferrailages de bassin

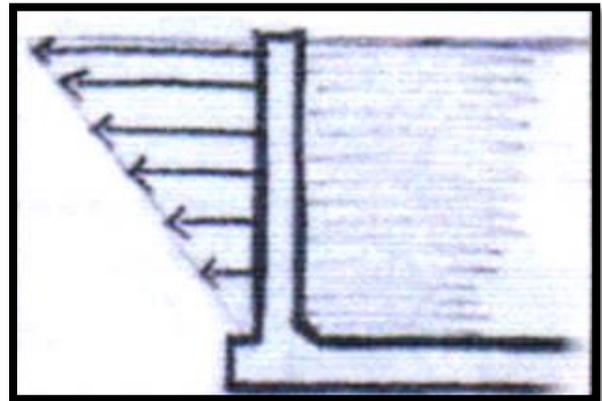


Figure 103: radier en béton armé

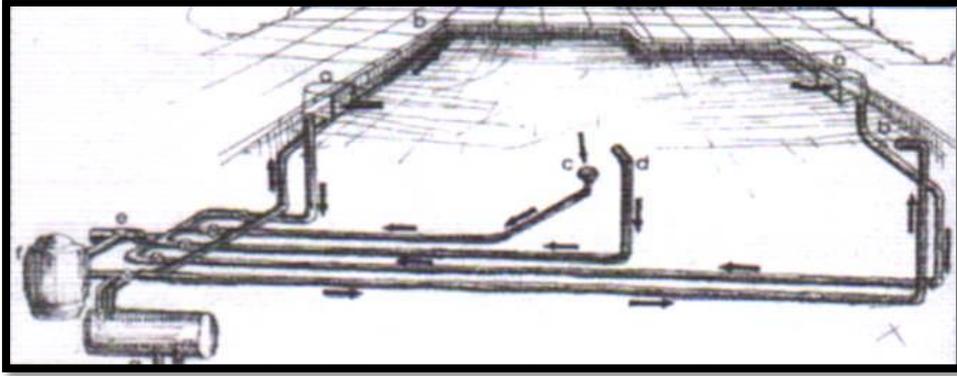


Figure 104: insertion des éléments de circuit

#### 4.1. Les éléments du bassin

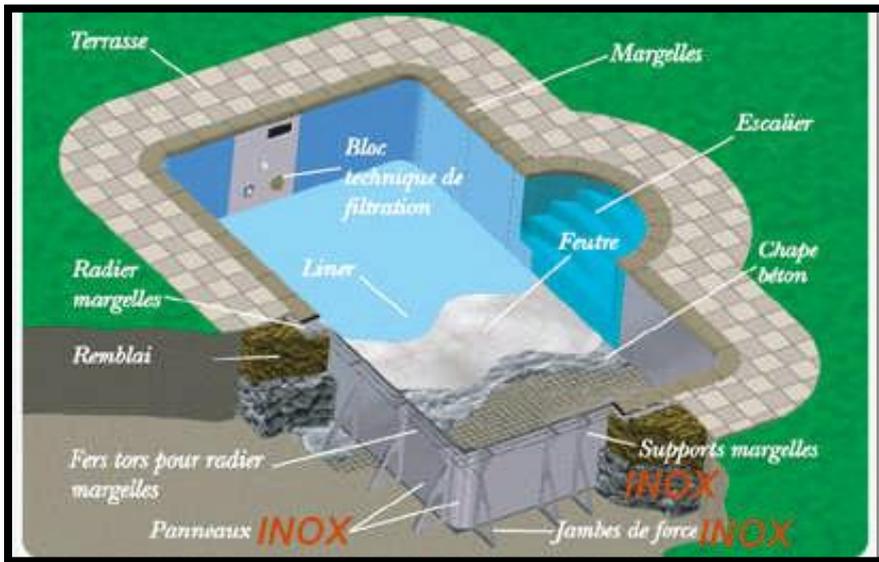


Figure 105: schéma représentant les éléments de bassin

#### 4.2.. Le revêtement des bassins :

Pour le revêtement des piscines ; un antidérapant est prévu sur toute la surface qui entoure Les bassins, et pour les bassins un enduit à la mosaïque de pâte de verre.

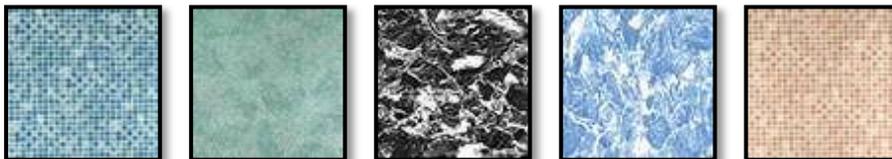


Figure 106: type mosaïque

### 5. LES REVETEMENTS DES SOLS :

Le revêtement de sol est prévu par l'utilisation d'un dallage en marbre avec une différenciation de couleur pour la variété et la qualification des espaces de chaque activité. Ces recouvrements sont aussi un élément primordial de confort et de décor. Il a été prévu donc :

- Carreaux de marbre pour les espaces intérieurs, et les espaces de circulation
- Carreaux de marbre ou pavage pour les espaces extérieurs.
- Carreaux de céramique avec motifs pour les boutiques, cafétérias, restaurants ...etc.
- Moquette pour les bureaux.
- Plaques de granits pour les escaliers de secours.
- Plaques de marbre pour les escaliers publics.
- Carreaux antidérapants pour les blocs sanitaires, la cuisine et les espaces humides

### 6. LA MENUISERIE :

#### Les portes d'intérieurs :

- La porte d'entrée reste le premier élément de décoration qui fait office d'accueil, elle peut être en bois, en verre, en métal ou en PVC.

- Ces portes requièrent d'autres caractéristiques sécuritaires et de confort chose qui nous a poussées

à choisir les portes techniques, ce sont des portes ayant des caractéristiques et des performances supérieures à la porte standard, elles sont soumises à

des réglementations et obéissent à des normes.

Exemples : les portes blindées, les portes isothermes, les portes acoustique, les portes palières.



Figure 107: portes d'intérieur

#### Les portes iso phoniques :

Sont des portes installées dans les espaces exposés aux nuisances sonores, les éléments ouvrants

sont par définition le chemin idéal pour les fuites acoustiques.

La salle de réunion, la salle de conférence et la salle de cinéma seront munies de

Ce type de portes à simple parois avec cadre et panneaux amortissement pouvant atteindre 30Db,

l'étanchéité est assurée par calfeutrage.

Une porte iso phonique comporte :

- Une huisserie en bois.
- Une huisserie métallique.
- Un isolant acoustique.



Figure 108: porte iso-phonique

## Les portes extérieures : « porte en verre »

Les portes en verre sont très décoratives et apportent de la luminosité à l'intérieur de l'équipement avec du verre antieffraction

(3 niveaux de sécurité) et du double ou triple vitrage, elles sont difficiles à casser et bien isolantes.



Figure 109:porte d'entrée en verre

## **7. ECLAIRAGE :**

En ce qui concerne l'éclairage, deux notions sont à prendre en compte:

- La performance visuelle (un bon niveau d'éclairage permet une bonne productivité avec une baisse des erreurs et moins de fatigue visuelle).
- Le confort visuel (la lumière doit être suffisante mais aussi bien répartie et de bonne qualité). La qualité de la lumière naturelle est, en effet, souvent meilleure que celle de la lumière artificielle, ainsi que le rendu des couleurs qui a une influence positive pour la détection des défauts, l'amélioration de la qualité et de la sécurité. La lumière naturelle permet également de conserver un contact avec l'extérieur ce qui, tout en permettant de diminuer les contraintes physiques et psychologiques, présente un intérêt pour les économies d'énergie.

Dans notre cas, notre centre est éclairé d'une façon naturelle (fenêtres, mur rideau...) et artificielle« éclairage indirect »

## **8. LA CIRCULATION VERTICALE :**

### Les escaliers :

Les escaliers de notre projet sont en béton armé et ils sont chaînés aux éléments qui les portent.

### Les ascenseurs :

Nous avons opté pour des ascenseurs hydrauliques afin d'assurer les différentes circulations verticales avec plus de confort. Ils assureront la desserte aux étages supérieurs à partir du RDC.



Figure 110 : ascenseur

### **Description sommaire de certains corps d'état secondaires :**

#### Chauffage et climatisation :

Ce système se fait par l'intermédiaire d'une centrale climatique qui produit :

- L'eau chaude pour l'alimentation de l'équipement, et de l'air chaud dans les ventilo-convecteurs (hiver).
- L'eau froide; l'air frais sera entretenue dans les mêmes ventilo-convecteurs. Pour la cuisine, on prévoit une ventilation mécanique des gaz brûlés.

#### Réseau d'A.E.P :

L'équipement sera alimenté en eau potable par le réseau public. Une bache à eau bétonnée est prévue pour le stockage d'eau potable.

Evacuation des eaux usées : Au niveau des espaces humides, des gaines seront prévues pour accueillir les conduites des eaux usées. Au niveau du RDC, les chutes sont collectées dans des regards puis acheminées vers un regard de visite.

#### Electricité et éclairage :

Pour les besoins de l'équipement, il est prévu un poste de transformation électrique à l'extérieur de l'équipement répondant aux normes de la SONELGAZ

Un groupe électrogène sera installé à l'extérieur de l'équipement assurant l'alimentation en énergie électrique en cas de coupure de celle-ci.

#### Les issues de secours :

Le projet est doté d'escaliers dont le dimensionnement répond aux normes en vigueur. Ces escaliers devront contenir un public assez important en cas de panique, et seront nettement visibles. Des sorties de secours sont prévues un peu partout dans le projet. Compte tenu de son emplacement au cœur du projet, la placette centrale pourra absorber un flux important.

### Système de protection contre l'incendie :

Plusieurs dispositifs conceptuels et techniques ont été prévus afin de réduire la propagation de l'incendie et d'assurer la protection des usagers, à savoir :

- . L'utilisation des matériaux à haute résistance au feu, même pour les moquettes.
- Les systèmes de compartimentage, par l'utilisation de murs cloisons et portes coupes feu afin de retenir la propagation du feu.
- Les détecteurs de chaleur et de fumée qui se déclenchent automatiquement.
- Les extincteurs mobiles placés visiblement (sur les murs et dans le sol).



**Figure112: détecteur de chaleur**



**Figure111: extincteur automatique**



**Figure113: extincteur mobile**

### **III. Conclusion général :**

L'étude de ce projet a été pour nous une expérience unique qui s'est concrétisée par l'aboutissement de notre parcours universitaire marqué par un long cycle pendant lequel nous avons découvert un savoir dans la conception technique et architecturale. Le métier d'architecte nécessite une culture générale et une projection futuriste qui permettront de marquer l'espace de vie intégrée à l'évolution de l'être humain.

Notre but est d'être en mesure de concrétiser une conception architecturale adaptée à notre société tout en intégrant les technologies modernes. A ce titre nous souhaitons réaliser ce type d'équipement qui s'inscrit dans le cadre de la santé publique et le bien être maternel .

# **Annexe**

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## Emploi du temps proposé :



horaire	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
Matin 9h -12h	09h30-11h00 Atelier langues des signes avec bébé	10h00-11h00 Pilâtes avec bébé	10h00-11h00 Happy English pour enfants	10h00-11h00 Yoga postnatale avec bébé	10h00-11h00 Gym postnatale	09h30-11h00 Atelier massage bébé	09h30-11h00 Séance massage
		11h15-12h15 Pilâtes prénatale	11h15-12h15 Atelier créatif manuel	11h15-12h15 yoga prénatal	11h15-12h15 Gym prénatal	11h15-12h15 Musique en famille	11h15-12h15 sauna
Midi 12h - 14h	12h30-13h30 Pilâtes			12h30-13h30 Séance sophrologie post natale	12h30-13h30 Yoga femme A	10h45-11h45 Gym postnatale	10h45-11h45 Bain
	14h00-15h00 Atelier langages naturel des bébés			14h00-15h00 Musique en famille	14h00-15h00 Séance sophrologie prénatal		
	14h00-15h00 yoga prénatal	14h00-15h30 Atelier massage bébé	14h00-15h30 Gym prénatal	14h00-15h30 Naitre enchanté	14h00-15h30 Séance natation prénatal	14h00-15h30 Séance natation post natal	14h00-15h30 Séance massage femme enceinte
Après-midi 14h - 18h		17h00-18h00 Yoga parents enfants	17h00-18h00 Gym femme active	17h00-18h00 Biodenza	17h00-18h00 Aérobic femme active	17h00-18h00 atelier Allaitements pour jeune maman	17h00-18h00 atelier Allaitements pour futur maman
		17h15-18h15 Atelier de crochet					

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

## Vues en 3D intérieurs :



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

Vue en 3D extérieures :



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans



**Bibliographie :**

**Livre :**

- Architecture au service du bien être/ Carles Broto (Auteur) Paru en octobre 2014
- Dictionnaire La rousse
- ERNST NEUFERT. Les éléments des projets de construction. 7ème édition. Dunod.1992
- Technique et architecture/ mars1996.
- Les salles sportives et polyvalentes », ministère chargé de la jeunesse et des Sports, édition du moniteur.
- Luce Proulx(2005), « Tourisme, santé et bien-être », Téoros. Québec

**Mémoires :**

Sport de santé et bien etre Mlle : BENGUEDDA Wissem et SELKA Naziha .

**Organismes :**

- Agence Foncière Intercommunale Tlemcen
- Direction de santé publique Tlemcen
- Etablissement hospitalier spécialisée mère- enfant Tlemcen
- Laboratoire des Travaux Publics de l'Ouest
- Sonalgaz imama Tlemcen
- URBAT

**Revus et articles :**

- Article :Dépression et souffrance morale post-partum, Mme Mounia Meslem : « Une maladie négligée à tort » -journal EL MOUDJAHID .
  - Clinique chirurgical du val a Alger (publications sur réseaux sociaux sur la préparation psychique pour l'accouchement)
- Journée d'étude sur la dépression prés et post natal chez les femmes enceintes a l'université du Jijel

# Centre de bien être psychique et physique pour les futures mamans

---

## **Sites web :**

<http://www.doctissimo.fr>

<https://womensmentalhealth.org/specialty-clinics/postpartum-psychiatric-disorders>

<https://naitreetgrandir.com>

<https://www.neufmois.fr>

<https://grossesse.ooreka.fr>

<https://www.magicmaman.com>

<https://www.behance.net>

<http://www.canalvie.com>

<https://www.topsante.com>

<https://www.passeportsante.net>

<https://www.magicmaman.com>

<https://www.santemagazine.fr>

[www.archdaily.com](http://www.archdaily.com)

[www.ons.dz](http://www.ons.dz)

[www.archdaily.com](http://www.archdaily.com)

## **Pièce cartographique :**

Le PDAU de Tlemcen 2017

Carte géodésique Tlemcen