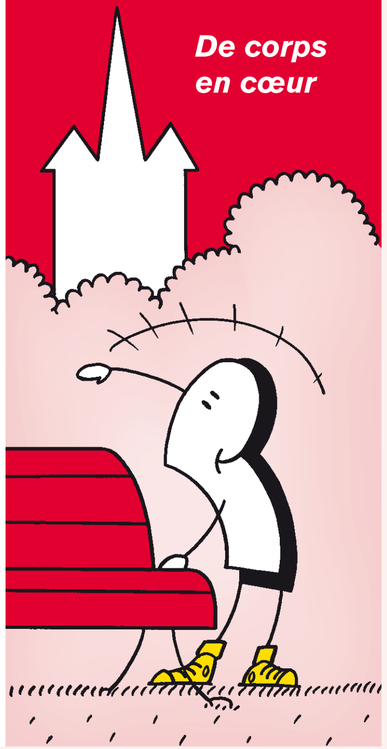
# De corps en cœur

GENÈVE À PIED – ENTRE URBANISME ET SANTÉ



## En guise d'explication...

- Durée estimée de la promenade 2h

- La réalisation d'une promenade à Genève dédiée à la santé est issue de la réunion de deux concepts : le Plan Piétons de la Ville de Genève, qui depuis 1996 développe un réseau de parcours urbains à thème et " Sli na Slainte ", qui repose sur une initiative internationale visant à encourager tout un chacun à marcher chaque jour davantage pour le plaisir et la santé.

Intitulée " de corps en cœur ", cette septième promenade du réseau est aussi le résultat d'une intense collaboration entre divers partenaires aux sensibilités complémentaires. Urbanisme, santé, environnement, aménagement, art et culture, tels sont les thèmes abordés le long du parcours.

Ainsi chemin faisant, vous découvrirez un aménagement inédit, composé de huit bancs de teinte rouge qui scandent les sept kilomètres de la promenade. →

- *Tout passe et tout demeure*
  *Mais notre affaire est de passer*

- *De passer en traçant des chemins*
  *Des chemins sur la mer*

- *Voyageur, le chemin*
  *Sont les traces de tes pas, c'est tout*

- *Voyageur, il n'y a pas de chemin*
  *Le chemin se fait en marchant*

- *Le chemin se fait en marchant*

- *Et quand on tourne les yeux en arrière*
  *On voit le sentier que jamais*
  *On ne doit à nouveau fouler*

- *Voyageur, il n'est pas de chemin*

- *Rien que sillages sur la mer*

**Antonio Machado, " *Poésies* "**

Conception des bancs :
"Compagnie des Rues", Genève

C'est le résultat d'un travail de collaboration entre une artiste - Carmen Perrin - et un architecte - Carlos Lopez. Un poème d'Antonio Machado, sérigraphié sur les bancs, accompagne le parcours depuis le siège de l'Organisation Mondiale de la Santé jusqu'au parc des Eaux-Vives (Villa Le Plonjon).

A vous maintenant de repérer chacun des bancs : ils vous enseigneront que marcher est une manière de créer son chemin à la mesure de son corps, de son souffle et de son esprit.

**Slí** D'origine irlandaise, ce qui explique son nom issu de la langue gaélique, " Sli na Slainte " signifie " le chemin vers la santé". Facilement reconnaissables par l'image de son personnage " SLI " au petit cœur rouge qui marque les étapes d'un kilomètre, des parcours SLI existent déjà dans 12 pays. "De corps en cœur " est le premier parcours SLI en Suisse.

Intérieur de l'Organisation Mondiale de la Santé

Rocailles au Domaine de Penthes

Serre tempérée au Jardin Botanique



Institut Henry Dunant au Parc Mon-Repos



Bains des Pâquis

Pont de la Machine

Energie solaire au quai Gustave Ador

Villa Le Plonjon au Parc des Eaux-Vives

## Légende

- Jeux
- Téléphone
- Toilettes
- Buvette
- Transport public (TPG)
- Compagnie Générale de Navigation (CGN)
- Mouettes Genevoises
- Animaux
- Sport, centre sportif
- Banc
- Information
- Parking
- Escalier
- Passage souterrain
- De 1 à 22, sens suggéré pour le parcours de cette promenade
- Parcours susceptible d'être interrompu en tout temps en fonction de problèmes de sécurité propres aux missions et organisations internationales
- Trajets en navigation (mouettes)

## Informations pratiques

- Arcade d'information municipale **www.ville-ge.ch**
  1, pont de la Machine, tél. +41 (0)22 311 99 70
- " Plan Piétons " **www.ville-ge.ch/plan-pietons**
- " Sli na Slainte " **www.irishheart.ie**
- " SPE " **www.prevention.ch/spe.htm**
- " Commune de Pregny-Chambésy " **www.pregny-chambesy.ch**
- Transports publics genevois (TPG) **www.tpg.ch**
  Central d'Information sur la Mobilité (CIM) tél. +41 (0)22 308 34 34
- Central des taxis tél. +41 (0)22 331 41 33
- Prévisions météorologiques tél. 162

## De corps en cœur

Résidents de Genève, vous ne bougez pas assez et votre santé en pâtit ! Le manque d'activité physique devient le premier facteur de risque des incidents cardio-vasculaires. Il provoque également le diabète, le cancer du colon, l'hypertension, l'ostéoporose, etc. Chaque année en Suisse, 1,4 millions de cas de maladies sont engendrés par la sédentarité. Les frais de traitement annuels directs s'élèvent à 1,6 milliards de francs.

Qu'à cela ne tienne puisque vous avez entre les mains un moyen facile et ne générant pas de nuisance d'améliorer votre état de santé tout en découvrant votre ville sous un jour nouveau : celui de la santé, justement.

Contrairement à une idée répandue, la santé n'est pas seulement une absence de maladies mais un état de complet bien-être physique, mental et social. Elle dépend de nombreux facteurs : les habitudes alimentaires, l'exercice, la situation économique du pays, la situation sociale de l'individu, l'état de l'environnement urbain…

Tout au long du parcours que nous vous proposons, nous allons aborder l'un ou l'autre de ces facteurs qui, tous, ont un lien, direct ou indirect, avec la santé. Ainsi, vous verrez des bâtiments dans lesquels s'affairent des hommes préoccupés à sauver des vies, vous visiterez des lieux de détente qui permettent l'exploration de notre environnement naturel, vous discernerez l'énergie déployée par des architectes afin de promouvoir un urbanisme mesuré et/ou hygiéniste, vous découvrirez des sports peu connus… Vous serez alors convaincus que Genève offre par son histoire, son environnement naturel et bâti, ses organisations internationales et son aménagement, les conditions nécessaires à la promotion de la santé.

Alors, la santé ? Ça marche !

## Pour en savoir plus...


- "Les parcs de Genève : 125 ans d'histoire", Ville de Genève, Service des Espaces Verts et de l'Environnement (SEVE), Genève, 1988, réédition 1993.

- "Mobilité en Suisse", Office fédéral du développement territorial et Office fédéral de la statistique, 2001.

- "Le voyage singulier : regards d'écrivains sur le patrimoine, Genève-Rhône-Alpes", Editions Zoé, Carouge, Paroles d'aube, 1996.

- "La Genève sur l'eau", Philippe Broillet, Editions Wiese, Bâle, coll. Les monuments d'art et d'histoire de la Suisse, 1997.

- Antonio Machado "Poésies", traduit de l'espagnol par Sylvie Léger et Bernard Sesé. Deuxième édition revue et augmentée, Editions Gallimard, Paris, 1973, 1979.

- Antonio Machado "Poesías completas", Edición Manuel Alvar, Colección Austral, trigésima tercera edición, Editorial Espasa Calpe, Madrid, 1975-2001.


## Le plan piétons-une collection

Ce parcours s'inscrit dans la collection des promenades du Plan Piétons conçue par le Service d'urbanisme de la Ville de Genève.

- Marcher à Genève…
- De domaine en domaine
  Genève – Bois-de-la-Bâtie - Jardin Botanique
- De site en musée
  Genève à pied – au cœur de son patrimoine
- De quai en quai
  Genève à pied – entre voyage et nature
- De ville en ville
  Genève à pied – du lac à l'Arve
- D'amont en aval
  Genève à pied – entre technique et nature
- D'ici et d'ailleurs
  Genève à pied – entre travail et loisirs

## Impressum


| | |
|---|---|
| **Édition** | • Ville de Genève |
| **Textes** | • Société de protection de l'environnement (SPE) Gaëlle Haeny |
| **Crédits** | • Mme Sophie Huguenot - Sli na Slainte<br>Mme Therese Junker - Fondation Suisse de Cardiologie<br>Mme Janet Voûte - Fédération Mondiale du Cœur |
| **Photos** | • Service d'urbanisme |
| **Illustration de couverture** | • Gilles Calza |
| **Concept et PAO** | • Ceux-d'en-face, Genève |
| **Impression** | • Imprimerie Genevoise S.A., Genève |
| **Tirage** | • 100'000 exemplaires / juin 2002 |



"Toute utilisation et/ou reproduction du présent document doit faire l'objet d'une autorisation préalable du Service d'urbanisme de la Ville de Genève et d'une indication complète de la source. Tous droits d'auteurs réservés. "

Plan reproduit avec l'autorisation du Service du Cadastre de Genève du 21 février 2002

## ❶ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (OMS)

■ *Tout passe et tout demeure*
*Mais notre affaire est de passer*

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » Telle est aujourd'hui la définition de la santé de l'OMS, agence des Nations Unies (ONU) fondée le 7 avril 1948 afin de promouvoir la coopération internationale pour la santé, de mettre sur pied des programmes pour contrôler et éradiquer les maladies et, finalement, d'améliorer la qualité de vie. Un des projets de l'organisation est de rendre les villes plus saines. Elle vise la santé pour tous, sans inégalité ni discrimination.

Le 7 avril de chaque année, pour commémorer sa création, est célébrée la Journée mondiale de la santé qui sélectionne chaque fois un thème différent pour mettre l'accent sur un problème de santé publique préoccupant au niveau international. Le bâtiment actuel qui abrite l'organisation a été créé par Jean Tschumi et inauguré le 7 mai 1966.

*On estime que 57% des hommes et 70% des femmes vivant à Genève sont sédentaires. Or, en Suisse, 2000 décès et plus d'un million de cas de maladies sont dus chaque année au manque d'activité physique. Il est donc important de faire de l'exercice. Par exemple, vous pouvez prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou rentrer à la maison à pied plutôt qu'en véhicule motorisé.*

■ *http ://www.oms.ch*

## ❷ CHATEAU DE PENTHES

■ *De passer en traçant des chemins*
*Des chemins sur la mer*

Le château, ancienne maison forte du 14ème siècle qui a subi de grandes transformations, abrite depuis 1978 le Musée des Suisses dans le Monde. Parmi ceux-ci, plusieurs médecins célèbres comme Albert de Haller, Jean-Paul Marat, Albert Schweizer. On découvre également Théodore Tronchin, homme du 18ème siècle. Bon nombre de ses recommandations sont encore pertinentes aujourd'hui. Il encourageait, par exemple, la gymnastique, l'allaitement maternel, l'hygiène du nouveau-né et considérait que le régime alimentaire était un facteur important pour une bonne santé. Paracelse est aussi présenté au Musée. Il est considéré comme le fondateur de la médecine thermale et de la chimiothérapie.

■ *Ouvert tous les jours de 10h à 12h. et de 14h à 18h., lundi fermé*

■ *http ://www.chateau-de-penthes.ch*

## ❸ CONSERVATOIRE ET JARDIN BOTANIQUES

■ *Voyageur, le chemin*
Sont les traces de tes pas, c'est tout

Les Conservatoire et Jardin botaniques sont bien connus à Genève. Et pourtant, saviez-vous que certains arbres ont plus de 300 ans et que 240 espèces végétales régionales protégées y sont conservées ? On n'a jamais fini de découvrir ces 28 hectares de promenade et de détente qui savent évoluer avec leur temps. C'est ainsi qu'a été inauguré en 1991 le Jardin des senteurs et du toucher, espace végétal parfumé et coloré destiné spécialement aux personnes aveugles ou malvoyantes et aux enfants.

En l'an 2000 se sont ouvertes les Terrasses des officinales et utilitaires. Sous ce nom compliqué se cachent des plantes connues ou moins connues qui sont utilisées quotidiennement : elles servent à la fabrication d'aliments (colorants, épices, etc.), de médicaments, de parfums et de textiles. Créé en 2001, l'espace famille « Botanicum » propose de multiples activités qui nous mettent en interaction sensorielle et ludique avec le monde végétal.

■ *Avril-sept. : ouvert de 8h à 19h30*
*Octobre-mars : ouvert de 9h30 à 17h.*
*Les serres : ouvertes de 9h30 à 11h et de 14h à 16h30, fermées le vendredi.*

■ *http ://www.cjb.unige.ch*
■ *Point de contact avec la promenade :*
*De domaine en domaine*

## ❹ ORGANISATION MONDIALE DE LA METEOROLOGIE (OMM)

A l'autre bout des Conservatoire et Jardin botaniques se trouve le bâtiment inauguré en mai 1999 abritant l'OMM. Miroir du ciel et des préoccupations environnementales de l'organisation, cet édifice imaginé par deux architectes genevois (Brodbeck et Roulet) est un exemple de construction durable : le système de chauffage et de climatisation est conçu de manière à nuire le moins possible à l'environnement et la double façade de verre agit comme une membrane thermique. Ce type de construction améliore également la qualité de vie au travail.

Outre la prévision du temps, l'OMM coordonne des nombreuses activités internationales concernant le climat, l'atmosphère, les ressources en eaux, les villes, etc. afin de fournir une information accessible à tous. Tout cela, notamment, pour préserver notre santé !

■ *http ://www.wmo.ch*

## ❺ MUSEE D'HISTOIRE DES SCIENCES *(Villa Bartholoni)*

■ *Voyageur, il n'y a pas de chemin*
*Le chemin se fait en marchant*

Saviez-vous que, jusque dans les années 60, une grenouille - la Xénope - servait de test de grossesse ? L'expérience est simple : lorsqu'elle se trouve en contact avec l'urine d'une femme enceinte, elle pond des oeufs… C'est ce que l'on peut apprendre en allant découvrir la Nuit de la science, organisée chaque année au début de l'été par le musée.

Dans ce musée, hébergé dans la splendide Villa Bartholoni construite en 1830, une grande collection d'instruments scientifiques anciens et de livres ayant appartenu à des familles genevoises témoigne de la grande activité scientifique de Genève dès le 18ème siècle. Certains objets médicaux qui sont exposés ne sont guère rassurants : les immenses seringues, les trousses de trépanation, les fraises de dentiste et l'appareil de saignées… Heureusement que la médecine a fait des progrès !

■ *Ouvert de 10h à 17h, Ma fermé*

■ *http ://mah.ville-ge.ch*
■ *Point de contact avec la promenade : D'amont en aval*

## ❻ PARC MON-REPOS

La villa installée dans le parc, appartenant autrefois au savant Philippe de Plantamour, héberge le Centre pour le dialogue humanitaire (Institut Henry Dunant) qui travaille, par le dialogue justement, à un plus grand respect du droit international et des principes humanitaires. Dans le petit pavillon, au bord de l'eau, la station de limnologie, installée par Philippe de Plantamour en 1877, étudie les phénomènes physiques et biologiques du lac.

Saviez-vous également que sur cette parcelle, l'architecte Le Corbusier, avait imaginé le temps d'un concours, la « Terre promise » des Nations ? Il souhaitait, pour le projet de la Société des Nations (1928), une symbiose totale entre bâtiments et site naturel. D'autre part, sur l'emplacement actuel du Palais des Nations Unies, devait s'inscrire un autre projet de l'architecte : une cité mondiale avec le Mundanéum, musée des civilisations (1928).

Inspiré par le modernisme et hygiénisme, Le Corbusier valorise inlassablement dans ses projets, « le soleil, l'espace et la verdure, qui façonnent corps et esprit. Isolé de son environnement naturel, tout organisme périt, soit lentement soit rapidement, et l'homme ne fait point exception à la règle. »

*En Suisse, presque un décès sur deux est dû aux maladies cardio-vasculaires. Ces dernières représentent la première cause de mortalité. Le manque d'exercice est l'un des principaux facteurs de risque de ces maladies.*

*En pratiquant une activité physique soutenue pendant 30 minutes chaque jour, vous améliorez déjà sensiblement votre santé.*

## ❼ STATION DE POMPAGE DU PRIEURE

Voici en quels termes l'écrivain Claude Delarue se souvient du Lac Léman des années 50 : « …je humais avec répugnance l'odeur fade d'un des lacs les plus beaux et les plus pollués du monde, miroir où se reflétait la métaphore de notre ville religieusement inclinée sur ses déjections. Des préservatifs usagés dérivaient tranquillement à la surface telles des escadres de zeppelins entre les rats crevés et les poissons morts. » Voilà qui ne donne guère envie d'y faire une petite baignade ! Depuis, heureusement, la qualité de l'eau du lac s'est nettement améliorée. C'est une bonne nouvelle quand on sait que, depuis le 18ème siècle Genève s'alimente avec l'eau du lac ! Aujourd'hui, 80% de l'eau distribuée par les services industriels de Genève provient du lac.

En 1959, après avoir constaté une diminution de la qualité de l'eau, la station de pompage du Prieuré fut mise en service pour protéger la santé des consommateurs. Il fallut toutefois mettre en place en 1986 une nouvelle chaîne de traitement plus efficace pour que l'eau puisée respecte les normes suisses. De très nombreux contrôles bactériologiques et chimiques permettent d'assurer quotidiennement une eau potable de qualité.

## ❽ PALAIS WILSON

Qui aurait pensé que le superbe Hôtel National inauguré en 1875, fleuron du patrimoine architectural du 19ème siècle, allait connaître un destin international et humaniste ? En 1920, il accueillit la Société des Nations (SdN). En 1924, il fut rebaptisé « Palais Wilson » en l'honneur du président américain disparu. Après le déménagement de la SdN douze ans plus tard, il fut aussi le cadre des enseignements de Jean Piaget qui allaient bouleverser la pédagogie. En 1988, c'est encore dans ses murs que la Commission mondiale sur l'environnement et le développement – dite Commission Brundtland – a défini le développement durable comme étant « un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à satisfaire leurs propres besoins ». Restauré en 1993, il abrite désormais le Haut Commissariat de l'ONU pour les droits de l'homme qui travaille à ce que chacun puisse jouir de ses droits, dont celui « qu'a toute personne de jouir du meilleur état de santé physique et mentale qu'elle soit capable d'atteindre ».

L'installation de cet organisme international au coeur de la cité, dans un quartier connu pour sa diversité culturelle, permet de jeter des ponts entre la Genève internationale et locale.

## ❾ IUED

*8 m1 Institut universitaire d'études du développement*

Cet institut fondé en 1961 s'est d'abord appelé Institut Africain de Genève. Lié à l'Université de Genève, il a pour objectif primordial de promouvoir l'enseignement et la recherche concernant les problèmes de développement et de favoriser l'accueil d'étudiants du Sud. C'est donc une véritable fourmilière multiculturelle, lien important entre Genève et le reste du monde. Partant de l'idée qu'il n'y a pas de développement possible sans une bonne santé de la population, il informe et forme, en Suisse et ailleurs, et dirige des projets sur le domaine dans les pays en développement.

■ *http ://www.unige.ch/iued*

## ❿ QUAI WILSON ET QUAI DU MONT-BLANC

Depuis la moitié du 19ème siècle jusqu'en 1915, Genève a cherché à élargir les quais du Mont-Blanc et Wilson (anciennement appelés « quai du Léman ») pour en faire des promenades publiques et ouvrir la ville sur le lac. Au tournant du 19ème siècle, les concours pour l'embellissement de la rade de Genève, donnèrent lieu aux réalisations paysagées que nous leur connaissons aujourd'hui.

Le plan d'eau constitué de la fin du Lac Léman et du début du Rhône a progressivement été gagné par des implantations, si bien que sa surface a été réduite de moitié depuis l'époque romaine !

## ⓫ BAIN DES PÂQUIS

■ *Le chemin se fait en marchant*

Qui ne connaît pas les Bains des Pâquis ! Leur forme actuelle n'a guère été modifiée depuis les années 30 selon les voeux de la population genevoise. Nous nous rappellerons qu'un référendum organisé en 1988 a sauvé le site de la démolition pour notre plaisir.

Début des années 30, la Ville de Genève voulait offrir des bains gratuits accessibles à tous et proches des populations ouvrières. Ces bains devaient ainsi permettre d'appliquer les idées d'hygiène qu'on désirait inculquer à la population. Dès leur construction en 1932, ils ont connu un succès immédiat. Depuis, chaque été, ils accueillent environ 200'000 personnes de tous bords et de toutes les couches sociales. C'est un des rares endroits à Genève où l'on rencontre un tel mélange culturel.

L'offre des bains s'est élargie depuis : sauna, bains turcs, massages et diverses animations sont proposés. Ce lieu mérite bien le détour, même l'eau de la plage est accueillante car de bonne qualité. Alors, jetez-vous à l'eau !

■ *Heures d'ouverture variables selon les périodes et activités. Renseignements au +41 (0)22 732 29 74*

■ *http ://www.bains-des-paquis.ch*

## ⓬ RUE DU DR A. VINCENT

Qu'a donc fait le Dr Alfred Vincent pour qu'une rue porte son nom ? Né en 1850 à Saint-Petersbourg, il obtint l'un des premiers doctorats en médecine de l'Université de Genève. Il s'occupa surtout de questions d'hygiène et de salubrité à Genève, mais fut également un politicien très actif. Il fut, enfin, un bienfaiteur du sanatorium genevois de Montana.

*Les personnes inactives sont plus souvent hospitalisées et le restent plus longtemps que les personnes exerçant une activité physique.*

*Marcher d'un bon pas pour se rendre au travail, aller faire des achats à pied, amener les enfants à l'école sont autant d'idées qui vous permettent de bouger au quotidien.*

■ *Point de contact avec la promenade :*
*De quai en quai*

## ⓭ JARDIN DES ALPES

Lors de l'élargissement des quais Wilson et du Mont-Blanc en 1857, l'ancien port des Pâquis est détruit et remplacé par le jardin des Alpes.

Les parcs et jardins de la Ville de Genève, bien que d'abord destinés au repos et aux loisirs, remplissent plusieurs autres fonctions. La première, évidente, est esthétique. Mais ils ont également une fonction culturelle parce qu'ils sont le reflet d'un contexte historique, urbain et didactique. Les espaces verts permettent aussi de faire connaître la nature aux citoyens. Ils accroissent également la diversité biologique en créant des espaces viables pour différentes espèces animales. Ils ont ensuite une influence positive sur le microclimat urbain : ils rafraîchissent l'atmosphère, maintiennent et aèrent les sols, filtrent l'air et réduisent la force des vents. Ils constituent finalement un réservoir de plantes parfois rares qui peut servir à la réintroduction d'espèces ou à la création de nouvelles variétés. Et n'oublions pas la fonction alimentaire qu'a pu revêtir ces surfaces : durant la deuxième guerre mondiale, les parcs de la ville de Genève fournirent « 92'000 kilos de pommes de terre et près de 1300 tonnes de légumes ».

## ⓮ PONT DU MONT-BLANC

Saviez-vous que ce sont quotidiennement quelque 80'000 véhicules (Moyenne sur 365 jours, année 2001) qui passent sur le pont du Mont-Blanc ? La voiture reste le moyen de transport préféré des Genevois qui se déplacent surtout pour leurs loisirs. Pourtant, plus d'un tiers des trajets en voiture font moins de trois kilomètres !

Etant donné le nombre de véhicules traversant le pont du Mont-Blanc, nous pouvons prévoir une pollution de l'air et des effets négatifs sur la santé. En l'an 2001, la valeur limite moyenne annuelle d'immiscion d'azote reste, encore et toujours, largement dépassée. Or, ce gaz provoque des maladies respiratoires tels qu'asthme et bronchite chronique et cause l'acidification des milieux naturels. Rappelons-nous que trois millions de personnes meurent chaque année dans le monde à cause de la pollution de l'air (Source : OMS, 2000) et que cela implique à la collectivité des coûts de santé élevés.

D'autres nuisances sont provoquées par le trafic, comme le bruit. Au-dessus de certaines limites, il engendre des problèmes de compréhension, du stress et de la fatigue. Ce n'est donc pas sans fondement que Genève cherche à diminuer le trafic en ville par des mesures de modération du trafic incitatives (retenue aux feux, zones à 30 km/h., campagne de sensibilisation).

## ⓯ ILE ROUSSEAU

Cette île, anciennement appelée « Ile des Barques », faisait partie du système de défense de Genève. Puis, on la transforma en l'honneur de Jean-Jacques Rousseau. En 1835, on y plaça une statue de l'écrivain. Elle prit alors son nom actuel.

A travers ses livres, le célèbre citoyen genevois s'est élevé contre de nombreux préjugés et coutumes nuisibles à la santé et qui nous paraissent aujourd'hui aberrants. A une époque où les parents de classes supérieures ne s'occupaient pas de leurs enfants, préférant réserver cette tâche à des nourrices puis à des précepteurs, Rousseau pensait que rien ne remplaçait les soins et l'affection d'une mère pour le bien-être de son enfant. Il voulait également abolir l'emmaillotement des nouveaux nés qui gênait la circulation du sang et engourdissait les membres. Parfois, on suspendait même l'enfant emmailloté à un clou pour qu'il reste tranquille et le malheureux, son sang ne pouvant plus descendre, finissait par avoir le visage violet !

## ⓰ PONT DE LA MACHINE

■ *Et quand on tourne les yeux en arrière*
*On voit le sentier que jamais*
*On ne doit à nouveau fouler*

Nous parlions du fait que le lac a sans cesse été repoussé et envahi par les constructions urbaines. Aujourd'hui, on cherche à favoriser une meilleure intégration des espaces publics et naturels. Le projet « Le Fil du Rhône » veut rendre, à l'aide de quelques aménagements ingénieux, les abords du fleuve aux promeneurs. C'est ainsi qu'a été installée une passerelle flottante sous le pont du Mont-Blanc. C'est également dans le cadre de ce projet qu'une place ouverte sur l'eau au milieu du pont de la Machine sera construite dans les années à venir. Quelle meilleure appropriation du Rhône que cette promenade au fil de l'eau ?

*En Suisse, environ 1/4 des femmes et 1/3 des hommes ont un excès de poids. Ce dernier augmente le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle, de diabète et de certains cancers.*

*Pour diminuer son poids également, la pratique d'une activité physique est recommandée.*

■ *Visitez l'Arcade d'information municipale de la Ville de Genève*

■ *http ://www.ville-ge.ch*

## ⓱ QUAI GENERAL GUISAN

Au 19ème siècle, de grands travaux furent entrepris pour embellir, assainir et agrandir la ville. Le lac connaissant un nouvel usage d'agrément, des quais gagnés sur le Rhône furent aménagés pour la promenade. C'est ainsi que le quai du Rhône (l'actuel quai Général-Guisan) fut achevé en 1934.

De ce quai, on peut facilement admirer cygnes et canards nageant paresseusement. Mais ce ne sont de loin pas les seuls habitants du lac puisqu'il existe plus de cent espèces différentes vivant dans ou sur le Léman. Ainsi, en plus des nombreux poissons et oiseaux, le lac abrite la crevette d'eau douce, la moule zébrée, des écrevisses et des sangsues en abondance, qui, heureusement, ne s'attaquent qu'à d'autres invertébrés !

Certaines fonctionnant comme des indicateurs du degré de pollution, leur existence et leur nombre sont la preuve que l'état du lac s'est amélioré au cours des dernières décennies. Et quand on sait que la pollution des eaux nous affecte aussi, on ne peut que se réjouir !

## ⓲ JARDIN ANGLAIS

Ancienne « Promenade du Lac », ce jardin n'était pas du tout du goût de Dostoïevski, écrivain russe, qui écrivit : « Ils ont planté un vilain petit square, juste quelques buissons (…), ils l'ont photographié et vendent les cartes postales avec ce titre : Jardin Anglais à Genève ». Depuis, des arbres ont été plantés et le tout est, ma foi, plutôt joli.

Depuis 1934, le Jardin Anglais est le témoin privilégié de la fameuse Coupe de Noël, elle a lieu chaque année à la mi-décembre ! Organisée par Genève-Natation en 1885, elle compte entre 500 à 600 téméraires qui n'hésitent pas à braver les eaux glacées du Léman sur une centaine de mètres. Il est vrai que les stimuli à l'eau froide améliorent la circulation sanguine et renforcent le système immunitaire. Frileux s'abstenir ! Néanmoins, ce spectacle insolite et l'ambiance sympathique qui règne réchauffent l'atmosphère.

## ⓳ QUARTIER DES EAUX-VIVES

Maurice Braillard, architecte, urbaniste innovant et conseiller d'Etat socialiste dans les années 30, se singularise en créant notamment les squares de Montchoisy dès 1928, première étape du plan directeur de la ville qu'il publiera en 1935.

Il propose notamment des espaces aérés et paysagés, respectant le site et ouverts sur la vie urbaine. La ville rationalisée est ainsi amenée à résoudre les problèmes de circulation et de salubrité. Les « taudis » éradiqués feront place à des logements sains pour les familles modestes. Ses réflexions pousseront, quelques années plus tard, ses successeurs à concevoir le projet de reconstruction complet du quartier des Eaux-Vives (1948).

*L'activité physique garantit une vie qualitativement meilleure et plus longue. Marche rapide, vélo, patins à roulettes… N'hésitez pas à en abuser !*

## ⓴ QUAI GUSTAVE-ADOR

■ *Voyageur, il n'est pas de chemin*

La Rade genevoise accueille plusieurs innovations technologiques relatives à l'énergie solaire. Rien que sur le quai Gustave-Ador, vous apercevrez, si vous êtes attentifs, deux centrales photovoltaïques qui alimentent des bateaux de location et le bateau « la Bécassine » des mouettes genevoises, une installation solaire thermique qui chauffe l'eau des douches des vestiaires de Genève Plage et le train électro-solaire bien connu des touristes. Les avez-vous repérés ? Non ? Alors, un petit conseil : n'oubliez pas de regarder sur les toits !

■ *www.ecotourisme.ch*

## ㉑ PARC LA GRANGE

330 hectares de parcs, 40 000 arbres sur le domaine public, 428 000 plantes pour décorer la ville, dont 40 000 rosiers : les espaces verts font partie du patrimoine genevois et représentent environ 20% du territoire de la ville. Urbanisme et espaces verts sont intimement liés afin de conserver des poumons de verdure nécessaires à la santé d'une ville en croissance.

La Grange est sans doute le plus beau parc de Genève, par sa taille, ses dégagements superbes, ses très vieux arbres, ses collections de roses, son orangerie, son site archéologique datant du 1er siècle après J.C. et son élégante villa du 18ème siècle.

Il est également un lieu idéal pour « déconnecter » et se détendre, un véritable petit paradis pour les sens. Tout pour passer un moment agréable. Et pour qu'aucun sens ne soit orphelin, n'hésitez pas, si le temps le permet, à pique-niquer sur l'herbe tendre et à écouter un concert pendant les mois d'été.

■ *Seul parc de Genève fermé la nuit.*
*Horaire de fermeture en fonction des saisons*

■ *http ://www.ville-ge.ch/geneve/dpt5/SEV*

## ㉒ VILLA LE PLONJON

■ *Rien que sillages sur la mer*

Souvenez-vous, « la sédentarité est à l'origine de plus de 2 millions de décès par an. A travers le monde, entre 60 et 85 % des adultes ne sont tout simplement pas suffisamment actifs pour protéger leur santé ! » Ceci justifie l'existence de ce bâtiment plutôt discret, caché dans un recoin du parc des Eaux-Vives, qui abrite notamment l'Association Genevoise des Sports ainsi que sa bibliothèque. Le Comité Genevois des Sports, nom originel de l'association, a été créé en 1940. Les frontières ayant été fermées une année auparavant, il n'était presque plus possible de participer aux manifestations sportives hors du pays. Le Comité avait donc organisé les Jeux de Genève pour permettre au sport de se développer.

Soixante-cinq associations sportives sont membres de l'Association Genevoise des Sports. Il y a même une association suisse de bras de fer et une association genevoise de sumo ! Et saviez-vous que le frisbee était un sport d'équipe ? Il existe aussi des sports au nom bien mystérieux : boules ferrées, capoeira, cynologie, jiu-jitsu, rink-hockey, sambo, taekwondo, tchoukball, viet vo dao… Nul doute qu'il y en a pour tous les goûts. Faites votre choix !

■ *Bibliothèque ouverte :*
*Ma 13h30 à 17h30*
*Me 9h à 12h et 13h à 18h*
*Sa 10h à 13h.*

■ *www.sports-geneve.ch*

■ *Emplacement des bancs reproduisant en sérigraphie les vers du poème d'Antonio Machado*