

Conseils d'experts : Bien éclairer son bureau à la maison



Quelles questions se poser et comment mettre en œuvre un éclairage adéquat pour notre poste de travail à la maison ?



Agnès Carpentier 13 septembre 2021
Contributrice HOUZZ. Curieuse de tout ce qui touche à l'aménagement et à la déco... Plus >

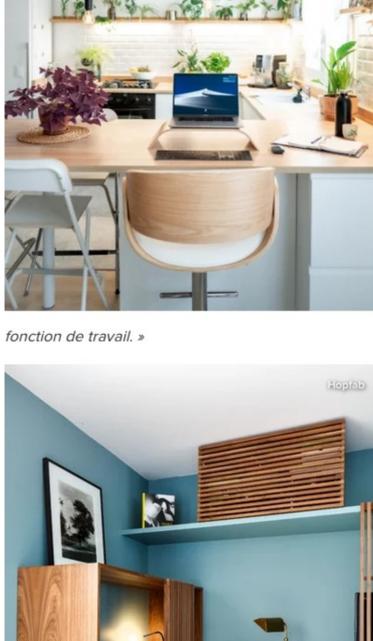
Envoyer Sauvegarder Commenter J'aime Imprimer

MESSAGE ADMINISTRATEUR

Édition du contributeur | Soumettre à l'éditeur | Convertir en dossier d'idées | Éditer le SEO

Ce dossier d'idées est privé et n'apparaîtra pas sur la page de votre profil. Vous pouvez partager ce dossier d'idées en cliquant sur le lien [Ajouter ou modifier des collaborateurs](#).

Après un an de télétravail en raison de la pandémie, les retours des médecins et ostéopathes ne sont pas bons. Travailler à la maison a réellement impacté notre manière de vivre. On ne marche plus assez et, sur notre poste de travail improvisé, on est parfois mal installé, et souvent, très mal éclairés, sans même s'en douter. Outre les troubles musculo-squelettiques résultant des mauvaises positions, apparaissent au fil des mois fatigue et perte d'acuité visuelles, dus à cette mauvaise gestion de la lumière. Afin de ne pas attenter à sa productivité, son confort et surtout sa santé, nous avons fait le point avec des professionnels sur la façon de bien éclairer son bureau à la maison.



Balthazar Studio

fonction de travail. >

Pourquoi l'éclairage de la maison n'est-il pas adapté au home office ?

Sébastien Flet Reitz, directeur technique au Syndicat de l'Éclairage, l'affirme, « *l'éclairage de la maison est par essence inadéquate au travail.* »

En effet, si dans un bureau tertiaire l'installation d'un poste de travail est régi par des normes strictes, à la maison on envisage l'aménagement sous l'angle de la déco plutôt que de la fonction. « *Celui-ci rassure néanmoins : « Pas de panique si les éclairages de la maison ne sont pas adaptés à l'usage bureau. Il ne faut pas s'inquiéter de devoir ajouter un éclairage dédié qui ne servira qu'à la*



Hogind

Au cœur de l'inadéquation de l'éclairage de la maison, on trouve également la notion d'éclairement, soit la quantité de lumière qui arrive sur une surface, tel un bureau, résultat des différents points d'éclairage de la pièce. « *Dans un bureau tertiaire le niveau d'éclairement préconisé par la norme (Norme NF EN 12464-1 relative à l'éclairage des espaces de travail) est très fort, de l'ordre de 500 lux sur un bureau pour des activités d'écriture, de lecture et d'écran, tandis que celui de la maison est seulement de 100 lux en règle générale, sur le sol ou une table,* » indique notre expert.

Quels paramètres prendre en compte pour bien éclairer son poste de travail ?

Rompue à l'aménagement de bureaux, y compris dans de grands groupes, Amandine Maroteaux, Directrice de création de l'Atelier Compostelle, rappelle que les paramètres à prendre en compte pour parfaire l'éclairage des bureaux à la maison sont notamment « *l'agencement général de l'étage, l'implantation des postes de travail ou du bureau en home office, la réflexion de lumière via les parois, ou encore la chromatique générale de l'intérieur à proximité de l'espace de travail.* »

La position du bureau devra tenir également compte de



ATELIER COMPOSTELLE PARIS

l'environnement général préexistant, car, dans la perception de lumière, entre également en compte les contrastes lumineux. Ainsi « *une pièce justement éclairée, à proximité d'un couloir sombre, sera inconfortable. Tandis qu'une pièce légèrement sous éclairée, dans un environnement éclairé de manière harmonieuse, sera agréable et vous n'y éprouverez pas de fatigue visuelle,* » explique la professionnelle.

Quels conseils génériques pour un meilleur éclairage de son poste de travail ?

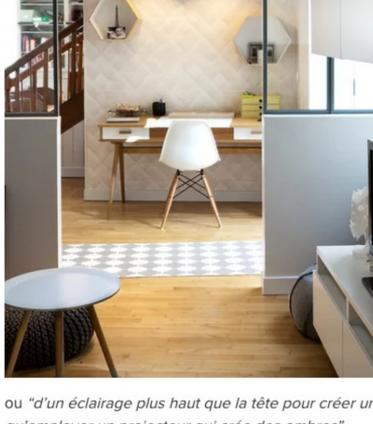
Autant que possible, notre experte conseille de travailler face à une fenêtre et aime concevoir le bureau comme un grand plateau juste au niveau des allèges. Même son de cloche chez Nicolas Payet de l'agence d'architecture intérieur Marn déco qui vient de faire réaliser ses locaux professionnels dans l'esprit *home office* : « *Il faut privilégier l'installation du bureau près d'une fenêtre pour bénéficier au maximum de l'éclairage naturel et n'avoir besoin que d'une petite lampe à poser au coin de son bureau en fin de journée.* »



AGENCE MARN DÉCO

Sébastien Flet Reitz, directeur technique au Syndicat de l'Éclairage rappelle qu'« *Il est très important de pouvoir regarder loin, en particulier par une fenêtre, afin de reposer le regard.* »

Lorsqu'il s'agit de mettre en place un éclairage artificiel, le conseil générique d'Amandine Maroteaux est « d'installer des appliques filaires et des lampes de bureaux dans une pièce existante, à défaut de pouvoir réaliser des travaux car elles se complètent autant par le style que par la fonction ».



Gwenélie Hoyet

Nicolas Payet préconise quant à lui « *deux sources lumineuses, l'une en hauteur (spots ou suspension avec un éclairage blanc chaud) et l'autre à poser sur le bureau comme éclairage secondaire. Cela permet de reposer ses yeux si l'on travaille sur un ordinateur ou pour lire et avoir une ambiance feutrée.* »

Sébastien Flet Reitz, est adepte quant à lui du luminaire sur pied, ou "d'un éclairage plus haut que la tête pour créer une bulle de lumière plutôt qu'employer un projecteur qui crée des ombres".



Élodie Dugue Photographie

Pourquoi soigner spécifiquement l'éclairage de fin de journée ?

Si dans la journée, l'éclairage naturel a tendance à suffire à nous éclairer correctement, c'est bien lorsque la nuit tombe que l'éclairage doit être particulièrement soigné. « *Lorsque nous sommes concentrés sur notre poste de travail, nous pouvons manquer de lumière une à deux heures en fin de journée et forcer sur notre vision* » rappelle Sébastien Flet Reitz, directeur technique au Syndicat de l'Éclairage. Or l'œil humain est un mauvais outil de mesure de la lumière et c'est pour cette raison que nous devons être particulièrement vigilants sur notre

environnement lumineux. « *L'œil s'adapte très bien à un environnement sombre et ne prend donc pas conscience d'un éventuel mauvais éclairage qui occasionnera fatigue et migraines sans que l'on ne perçoive forcément la cause,* » insiste notre expert. C'est pourquoi il nous conseille d'adapter notre plafonnier avec une lampe à capteur de lumière du jour, laquelle s'allumera automatiquement dès que le manque de lumière sera trop important. Elle permettra aussi d'éviter « l'effet grotte », soit le fait de rester éclairé uniquement par l'écran de l'ordinateur lorsque l'on est plongé dans un environnement sombre, particulièrement néfaste pour notre santé oculaire.

Comment bien éclairer son bureau selon les situations de travail spécifiques ?

Comme nous l'avons vu, il est indispensable d'adapter le niveau d'éclairement de la maison pour un éclairage de bureaux. Amandine Maroteaux d'Atelier Compostelle conseille « *de penser à la fois l'éclairage naturel et artificiel, de sorte à assurer un minimum de 250 lux* » néanmoins, celle-ci met le doigt sur une réalité importante. « *Attention, toutes les activités de bureaux ne nécessitent pas la même intensité d'éclairage !* » rappelle-t-elle en effet. Nous avons donc souhaité savoir comment idéalement éclairer son bureau à la maison en fonction des deux principaux



WOM DESIGN

usages, le travail sur papier ou le travail sur ordinateur.

o Le travail sur papier

« *Il existe deux catégories de tâches, celles ne nécessitant pas une perception nette des détails et celles qui la requièrent. Dans la première situation, l'éclairage naturel associé à un éclairage général se révèle suffisants, tandis que dans la seconde situation, ils doivent être renforcés à 500 lux. Les tâches requises en télétravail entrent le plus souvent dans la seconde catégorie* » rappelle Amandine Maroteaux.

Pour un travail sur papier - mais cela peut également être une activité de couture - la pro conseille « *une lumière focus, soit une lumière bien orientée, qui éclaire de manière spécifique votre centre d'attention* ». Elle conseille les lampes de bureau « *les plus efficaces avec une*



LES GAMBETTES

articulées (Artemide Tolomeo, lampes Grass ou Jeldé, esthétique parfaitement adapté au résidentiel), ou les lampes de bureau multifonctions permettant par exemple de charger son téléphone.

o Le travail sur écran

C'est aujourd'hui le travail sur écran qui nous accapare le plus souvent en télétravail et pour celui-ci, le directeur technique au Syndicat de l'Éclairage, Sébastien Flet Reitz, conseille 500 lux sur le bureau, « *un éclairement que l'on obtient en réalisant un plan d'éclairage précis de sa pièce avec des logiciels gratuits tels que Dialux ou Relux* ». Il conseille également de faire des essais de positionnement de son éclairage, de sorte à « *éviter les ombres portées en plaçant correctement sa lampe par rapport à ses mains et son écran* ». La lampe ne doit pas perturber la vision sur écran, ni le clavier s'il est rétroéclairé.



MOON DESIGN

* Le cas des appels en Visio

Amandine Maroteaux met quant à elle en avant l'un des usages qui s'est récemment développé : les appels en visio et le fait d'être vus dans notre bureau à la maison. « *Dans un temps professionnel l'ensemble de la pièce doit être éclairée et les interlocuteurs doivent se visualiser parfaitement nettement. Nous préconisons d'utiliser un plafonnier et un éclairage indirect dans une bibliothèque face écran. Ainsi, il y a à la fois de la profondeur de champ et une relation professionnelle comparable au monde du bureau* » conseille-t-elle.



Smith & Sons Developments

Sébastien Flet Reitz conseille dans ce contexte « *d'éviter un positionnement trop proche de la fenêtre pour éviter le suréclairage et de prévoir des stores pour éviter de paraître blafard.* »

Quelle est la bonne température ?

Le rendu des couleurs est un paramètre essentiel de l'éclairage, pas seulement au bureau. La catégorie des températures de couleur dites « *chaude* » correspond aux kelvins inférieurs à 3300K. Pour un éclairage chaleureux tout au long de la journée comme en soirée, Amandine Maroteaux conseille une température d'éclairage de 2700 Kelvins. « *Cette température vous valorise face caméra,* » assure-t-elle.

Sébastien Flet Reitz rappelle pour sa part que la température d'éclairage des bureaux est en général de 4000 K, comparable à celle des barrettes led que l'on



PURITY Designs Inc.

a en plan de travail de cuisine. Il conseille : « *la température d'éclairage à la maison est plus généralement de 2000 à 3000k. Pour créer une harmonie de l'éclairage du bureau avec le reste de la maison, on préconise 3000k environ* »

Les recherches récentes sur le sujet, dans une approche basée sur les besoins physiologiques de l'homme ("Human centric lighting"), se sont également questionnées sur le fait de faire varier la température de lumière dans la journée, à l'instar de l'évolution de la courbe de la lumière naturelle du soleil. « *On préconise une lumière plus chaude le matin, et plus claire après le déjeuner, car plus stimulante* » partage Sébastien Flet Reitz, lequel conseille de faire appel à des systèmes de type LightCycle de Dyson ou encore SunTrac A19 de Healthe.



Atelier Nidage Nari

Pour conclure, Sébastien Flet Reitz rappelle de « *ne pas négliger la part de responsabilité de l'employeur qui doit s'engager à fournir du bon matériel, d'éclairage y compris.* »

Quant à Amandine Maroteaux d'Atelier Compostelle, elle nous souffle son installation préférée personnelle en home office : « *Un plateau de travail positionné devant la fenêtre, éclairé par une suspension centrale et deux appliques de part et d'autres de la surface vitrée, tournant le dos à une menuiserie intégrant des leds dans des capuchons sablés. Sur le plateau, une lampe articulée orientable.* »