



Télétravailler à mieux s'éclairer

Un bureau à la maison, c'est un peu comme un open space chez soi. Il convient d'y partager l'espace avec sa famille, y trouver sa place et disposer d'un lieu ergonomiquement confortable pour pouvoir y télétravailler sous « *la bonne lumière nécessaire pour bénéficier d'une bonne vision* ». Convient-il de rappeler les préconisations de l'INRS (Institut national de la recherche scientifique) pour lequel l'éclairage associé à la lumière naturelle, ainsi qu'à un agencement et à un mobilier adaptés, « *fait partie des objectifs à atteindre pour profiter d'un poste de travail conforme au bien-être de chacun* » ?

Ces recommandations, d'abord destinées à l'éclairage des bureaux, s'appliquent également chez soi. Déjà, avec l'avènement des espaces de coworking, l'architecte d'intérieur Elie Arnold y préconise « *une ambiance tamisée et chaleureuse, pour des endroits plus intimes ainsi que des éclairages diffus avec une possibilité de personnalisation de la lumière* ». Tout en recommandant l'application de la norme européenne DIN EN 12464-1 exigeant des niveaux d'éclairement de 500 lux pour l'espace de travail et de 300 lux pour l'environnement direct, avec une diffusion lumineuse la plus uniforme possible, sans trop de contrastes, d'ombres ou de reflets.

Terminons sur un souhait ! Après avoir appris à bien éclairer son poste de travail chez soi, deviendrons-nous plus exigeants de retour au bureau... où se multiplient, sans harmonie, les tristes dalles LED, quels que soient les espaces à éclairer. Et pourtant, comme le souligne le Pr Christian Corbé¹, « *être en harmonie avec son environnement est une expression du bonheur* ».

Jacques Darmon
Directeur éditorial

1. Voir LUX 291, mars-avril 2017. Pr Christian Corbé, président d'honneur de l'AFE, est président de physiopathologie sensorielle aéronautique et spatiale.