

Guide d'usage

ÉCLAIRAGE

- **Laissez entrer la lumière du soleil**, ouvrez les volets pendant la journée.
- **Utilisez une lampe de bureau au lieu d'un plafonnier** si vous travaillez seul dans votre bureau.
- En plus des LED, utilisez des détecteurs de luminosité, de mouvement ou d'occupation.
- Achetez des ampoules ayant le **label écologique de l'UE** ou le label **ENERGY STAR**.
- **Informez le responsable de l'entretien** de toutes ces possibilités et de vos besoins liés à l'éclairage.

CHAUFFAGE

- Ne placez pas de meubles près des **radiateurs** et ne les couvrez pas de boîtes ou de rideaux.
- **Baissez le chauffage le soir, le week-end et les jours fériés**. Songez à installer un thermostat programmable ou des radiateurs avec robinets thermostatiques.
- Assurez-vous que vous savez régler correctement les **robinets thermostatiques des radiateurs**.
- Les endroits où les employés ne font que passer peuvent être **maintenus à une température inférieure** à celle des pièces occupées en permanence.

L'ÉCLAIRAGE – UNE SECONDE FOIS

Le deuxième conseil d'économie d'énergie (consommation d'électricité, éclairage) contient déjà les principes généraux relatifs aux économies d'éclairage. Voyons-les maintenant plus en détail, et découvrons-en de nouvelles.

- **Laissez entrer le soleil !** Plus il se fait rare, plus il devient précieux, alors ouvrez les rideaux pendant la journée. En plus de fournir de la lumière naturelle, il pourrait vous donner un peu de chaleur aussi. Les environnements éclairés par la lumière du jour augmentent la productivité et le confort et fournissent la stimulation mentale et visuelle nécessaire pour réguler correctement notre horloge biologique : une raison de plus de préférer la lumière naturelle.
- Si vous avez besoin d'utiliser de la lumière artificielle, **assurez-vous de choisir la bonne température de couleur.** La température de couleur a un spectre allant du blanc chaud (orangé) en passant par le blanc neutre jusqu'au blanc froid (bleuté), et affecte fortement le bien-être. Ces informations sont généralement écrites sur l'emballage de l'ampoule, en K (degré Kelvin). Le blanc chaud est d'environ 3000 K. De plus, il y a quelques lampes fluorescentes à "spectre complet" ou "spectre de lumière du jour" qui ont une température de couleur proche de la température naturelle.
- **Utilisez une lampe de bureau au lieu d'un plafonnier** si vous travaillez seul dans votre bureau et que l'éclairage général de la pièce est satisfaisant, mais aussi parce que vous avez des besoins d'éclairage différents pour regarder l'écran de votre ordinateur et lire vos documents. Trop de lumière au mauvais endroit ou trop peu de lumière au bon endroit peut nuire à vos yeux. Avec une lampe de bureau, vous pouvez diriger la lumière exactement là où vous en avez le plus besoin.
- Si vous voulez varier l'intensité d'éclairage dans votre pièce, utilisez des **LED à intensité variable.** Elles s'avèrent pratiques si vous voulez ajuster manuellement la quantité de lumière artificielle à vos besoins ou si vous voulez utiliser des capteurs de lumière du jour. Quoi qu'il en soit, vous réalisez des économies d'énergie. N'utilisez jamais une lampe dont l'intensité ne varie pas dans un circuit fait pour des lampes à intensité variable, car cela pourrait endommager la lampe ou le circuit !
- **Recherchez également le label écologique de l'UE ou le label ENERGY STAR** sur l'emballage des ampoules. Cette étiquette garantit que l'ampoule que vous choisissez est certifiée économique en énergie.
- **Informez le responsable de l'entretien** de toutes ces possibilités et de vos besoins en matière d'éclairage !



LE CHAUFFAGE – UNE SECONDE FOIS

Le premier conseil d'économie d'énergie fournissait déjà quelques directives générales sur le chauffage. Voici une série de conseils supplémentaires sur le sujet et sur ce que vous pouvez faire de plus :

1. **Ne placez pas les meubles près des radiateurs ou ne les couvrez pas de boîtes ou de rideaux**, car ils pourraient bloquer une grande partie de la chaleur. Si vous avez un système de chauffage à air pulsé dans votre bâtiment, **ne couvrez pas les événements ou les arrivées d'air**.
2. **Baissez le chauffage le soir, le week-end et les jours fériés**. Le baisser de 2 à 3 °C peut vous faire économiser une quantité considérable d'énergie tout en présentant peu de risques de problèmes de confort ou d'humidité. Si vous disposez d'un contrôle automatique de la température dans le bâtiment, **le thermostat programmable** est le moyen le plus pratique et en même temps le plus efficace de réduire la température dans le bureau lorsqu'il est vide. Vous pouvez économiser jusqu'à 10 % par année sur les factures de chauffage de votre bureau seulement en baissant votre thermostat de 10 à 15 % pendant 8 heures chaque jour.

3. **Si vous avez des robinets thermostatiques, assurez-vous de savoir comment les régler correctement**. Ils détectent la température de l'air ambiant et gèrent le flux d'eau chaude vers le radiateur en fonction de la température de l'air, qu'elle soit supérieure ou inférieure au point de consigne. Il est intéressant de noter qu'ils ne fonctionnent pas comme un robinet, il n'y a pas de contrôle proportionnel au débit d'eau chaude.



Les réglages 1 à 5 ou 6 se rapportent à la température de l'air à laquelle le radiateur s'éteint. Une vanne de radiateur thermostatique de 1 à 5 en position 5 désactive le radiateur lorsque la température de l'air adjacent est d'environ 25°C tandis qu'en position 1, elle désactive le radiateur à environ 15°C. Les robinets thermostatiques pour radiateurs peuvent être montés ultérieurement et ne coûtent pas cher à l'installation. Veillez à laisser un espace libre autour de la vanne pour qu'elle puisse mesurer correctement la température de l'air.

4. **Les espaces** tels que les couloirs, les halls d'ascenseurs, les espaces de stockage... que les employés ne font que traverser **peuvent être maintenus à une température inférieure à celle des pièces occupées en permanence**. Il est recommandé d'éteindre le chauffage dans les pièces qui ne sont jamais utilisées. Vous pouvez également envisager d'éteindre le chauffage dans les toilettes. Cependant, pour des raisons d'hygiène, il est nécessaire de bien ventiler toutes les pièces, même celles qui sont inoccupées.

CONSEILS POUR LES CHAMPIONS

- **Assurez-vous qu'il n'y ait pas de reflets, de lumière pouvant vous éblouir et d'ombre gênant le champ de vision.** Il est préférable de placer votre écran perpendiculairement à la fenêtre et de placer votre lampe de bureau entre la fenêtre et votre poste de travail.
- Il est plus économe en énergie de **régler individuellement la température dans chaque pièce**, mais les collègues peuvent avoir des besoins de température et des niveaux de confort différents dans une même pièce. Il existe de nombreuses solutions possibles à ce problème ; si vous aimez les températures plus chaudes, asseyez-vous le plus près possible du radiateur. Vous pouvez aussi mettre un tapis sous votre table, avoir une couverture supplémentaire (en laine) sur votre chaise et même avoir une "veste/paire de chaussons de bureau " ! Bien entendu, ces pratiques sont également utiles si vous ne pouvez pas du tout contrôler la chaleur dans votre bureau et qu'il fait trop froid.



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT...

Dans une pièce remplie de couleurs chaudes (jaune, orange, etc.), nous avons vraiment l'impression qu'il fait plus chaud. Même si vous n'êtes pas autorisé à peindre les murs du bureau, vous pouvez poser des affiches aux couleurs chaudes ou avoir des meubles ou des objets jaunes, oranges ou rouges autour de vous.

LE SAVIEZ VOUS ?

- Peut-on allumer et éteindre librement les lumières sans diminuer leur durée de vie ? Consomment-elles plus d'énergie pour se rallumer que ce que nous pouvons économiser en l'éteignant pendant quelques minutes ? Voyons voir : Les lampes fluorescentes compactes (LFC) nécessitent une petite quantité d'électricité supplémentaire pour s'allumer, mais cela équivaut seulement à **quelques secondes** de fonctionnement normal de la lumière. En ce qui concerne les luminaires **LED et halogènes**, le courant d'appel plus élevé est encore moins important, de sorte qu'ils **peuvent être allumés et éteints librement et peuvent également être utilisés avec des détecteurs de présence ou de mouvement**. L'allumage et l'extinction fréquents de l'ampoule ne réduisent sa durée de vie que dans le cas des lampes fluorescentes. Ainsi, les ampoules LED, halogènes et incandescentes ne sont pas touchées par cette situation. Règle empirique pour les ampoules fluo-compactes : **si vous devez sortir d'une pièce pendant plus de 15 minutes, éteignez-les.**

- Tout en essayant de faire des économies sur le chauffage, **assurez-vous que vos collègues soient à l'aise**. Les températures dans les immeubles de bureaux sont souvent basées sur une norme ancienne de plusieurs décennies qui ne prend en compte que le métabolisme des hommes. Cependant, **les femmes ont un métabolisme différent** de celui des hommes en raison de leur composition corporelle ; elles préfèrent donc des pièces plus chaudes et ont besoin de moins d'air conditionné.

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

[When to turn off your lights?](#)

[Best practices for office lighting design](#)

SOURCES

<http://energy.gov>, <http://www.thisismoney.co.uk>, <http://www.integral-led.com>

IMAGES

<https://rightsinfo.org>, <https://www.efficiencyvermont.com>

