

Éclairage et Santé dans les Bâtiments : Concevoir des Espaces Lumineux Favorables au Bien-Être

Lien : https://afrique-formation.com/formation/eclairage-et-sante-dans-les-batiments-concevoir-des-espaces-lumineux-favorables-au-bien-etre

DURÉE
5 jours (35h)

RÉFÉRENCE
INF619

CATÉGORIE
Qualité, Santé et Confort du Bâtiment

Afrique Formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les effets biologiques et psychologiques de l’éclairage sur les occupants
- Optimiser l’apport de lumière naturelle dans les espaces intérieurs
- Concevoir un éclairage artificiel modulable et ergonomique
- Intégrer des technologies intelligentes pour un contrôle adaptatif de la lumière
- Garantir le confort visuel et prévenir la fatigue oculaire
- Favoriser le bien-être mental et la récupération grâce à l’éclairage
- Adapter l’éclairage aux postes de travail et aux usages spécifiques
- Réduire la consommation énergétique tout en préservant la santé
- Évaluer l’efficacité de l’éclairage et ajuster les installations
- Appliquer des stratégies de rénovation pour améliorer la santé et le confort lumineux

POUR QUI ?

- Architectes
- Architectes d’intérieur
- Ingénieurs du bâtiment
- Ingénieurs en génie électrique et lumineux
- Responsables facility management
- Responsables environnement et développement durable
- Responsables qualité de vie au travail
- Responsables immobilier d’entreprise
- Ergonomes
- Designers d’espaces de travail
- Maîtres d’ouvrage publics et privés

Afrique Formation

AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Programme détaillé

1 / Principes fondamentaux de l’éclairage et santé des occupants

- Comprendre l’impact de la lumière sur le rythme circadien, la vigilance et le bien-être
- Identifier les différents types de lumière et leurs effets biologiques
- Appliquer les standards internationaux d’éclairage pour la santé (WELL, LEED)

2 / Lumière naturelle et intégration architecturale

- Optimiser l’apport de lumière naturelle dans les espaces intérieurs
- Concevoir les ouvertures, orientations et protections solaires pour maximiser le confort
- Évaluer la répartition de la lumière naturelle selon les zones de travail

3 / Éclairage artificiel et performance cognitive

- Choisir les températures de couleur et intensités adaptées aux activités
- Intégrer un éclairage modulable pour favoriser concentration et productivité
- Éviter l’éblouissement et les contrastes excessifs

4 / Contrôle de l’éclairage et technologies intelligentes

- Utiliser des capteurs et régulations automatiques pour ajuster l’éclairage
- Intégrer des systèmes LED performants et durables
- Programmer l’éclairage selon les usages et l’occupation des espaces

Afrique Formation

5 / Qualité visuelle et confort oculaire

- Analyser les facteurs de fatigue visuelle et de confort des yeux
- Concevoir des postes de travail avec une lumière homogène et sans reflets
- Adapter les luminaires aux besoins spécifiques des utilisateurs

6 / Éclairage et santé mentale

- Comprendre le rôle de la lumière sur l’humeur et la récupération
- Intégrer des cycles lumineux favorisant le bien-être psychologique
- Utiliser des approches biophiliques et sensorielles dans l’éclairage

7 / Éclairage et ergonomie des postes de travail

- Ajuster l’éclairage des bureaux individuels et des espaces partagés
- Intégrer des solutions adaptées aux écrans et surfaces de travail
- Former les utilisateurs aux réglages personnels de lumière

8 / Éclairage et performance énergétique

- Choisir des systèmes d’éclairage efficaces et durables
- Minimiser la consommation énergétique tout en préservant le confort
- Intégrer l’éclairage dans la stratégie globale de rénovation ou construction

9 / Évaluation et mesure de l’impact de l’éclairage

- Mesurer la qualité de l’éclairage et la satisfaction des occupants
- Utiliser des outils de simulation et audits lumineux
- Ajuster les installations selon les retours et observations

10 / Stratégies de conception pour rénovation et amélioration

- Identifier les points critiques dans les bâtiments existants
- Proposer des solutions d’amélioration ciblées et efficaces

Afrique Formation

- Prioriser les interventions selon l’impact santé et bien-être

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

07 au 11 Déc. 2026	Présentiel - Casablanca
15 au 19 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
12 au 16 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
07 au 11 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
02 au 06 Août 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Afrique Formation

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@afrique-formation.com
Web : https//www.afrique-formation.com

Afrique Formation — Tous droits réservés