

# Réinventez votre qualité de vie au travail !

Le guide ultime de l'éco-innovation pour booster créativité  
et bien-être



## **Présentation de l'ouvrage et de ses objectifs**

---

Bienvenue dans ce guide complet qui va révolutionner votre façon de concevoir et d'aménager vos espaces de travail. Fini les bureaux énergivores, stressants et déconnectés de la nature. Place à des environnements professionnels innovants, inspirants, sains et durables.

Que vous soyez dirigeant, manager, responsable RH ou RSE, architecte, artisan ou freelance, cet ouvrage vous donnera toutes les clés et astuces pour transformer vos locaux en véritables oasis de bien-être, de créativité et de performance, tout en réduisant drastiquement votre impact environnemental.

Grâce aux dernières avancées scientifiques en neurosciences, psychologie environnementale et éco-conception, vous découvrirez comment la qualité de l'air, la lumière, les couleurs, les matériaux ou encore la présence du vivant influencent la santé, la motivation et la productivité de vos équipes.

Mais nous irons encore plus loin en explorant les multiples leviers de l'éco-innovation : réduction des consommations d'énergie, utilisation optimale de l'espace, valorisation des ressources, flexibilité du mobilier, intégration du biomimétisme, technologies vertes, etc.

Illustré par de nombreux exemples, ce livre est un véritable concentré d'inspiration et de solutions pratiques pour aménager des bureaux à haute qualité de vie et à faible empreinte écologique. Une référence incontournable pour tous ceux et toutes celles qui veulent contribuer à bâtir un nouveau monde du travail, plus épanouissant, collaboratif et résilient.

Alors, prêts à réinventer vos environnements professionnels et à propulser votre organisation dans une nouvelle ère ? C'est parti pour un voyage passionnant au cœur de l'éco-innovation !

### **Pourquoi ce livre ?**

Nous passons en moyenne 90% de notre temps dans des environnements clos, que ce soit au bureau, à la maison ou dans les transports. Pourtant, nous sous-estimons souvent l'impact de ces espaces sur notre santé, notre bien-être et notre performance au travail. La qualité de l'air que nous respirons, la lumière qui nous éclaire, les matériaux qui nous entourent, les bruits qui nous parviennent... Tous ces paramètres influencent, de manière consciente ou non, notre physiologie, nos émotions et nos capacités cognitives.

Dans un monde en pleine mutation, où les enjeux sanitaires et écologiques s'imposent comme des défis majeurs, il est temps de porter un nouveau regard sur la conception de nos espaces de vie et de travail. L'éco-innovation et la régénération nous offrent des clés puissantes pour transformer nos bureaux en véritables oasis de bien-être, de créativité et de performance durable. En plaçant la santé des hommes et de la planète au cœur des réflexions, ces

approches ouvrent la voie à des environnements professionnels vertueux, adaptés aux enjeux du 21<sup>ème</sup> siècle.

Cet ouvrage est une invitation à réinventer nos lieux de travail pour en faire des leviers d'épanouissement, d'engagement et d'impact positif. Au fil des chapitres, vous découvrirez des solutions concrètes et innovantes pour repenser l'air, la lumière, les matériaux, les aménagements, les usages... Et créer les conditions d'une performance globale et durable, alignée avec les limites planétaires.

Dirigeants, managers, aménageurs, collaborateurs... Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent s'engager dans une démarche de transformation positive et impactante de leurs espaces et de travail et de leurs organisations. Vous y trouverez à la fois des connaissances scientifiques, des retours d'expérience inspirants, des conseils pratiques et des outils pour passer à l'action et embarquer toutes vos parties prenantes.

Alors, prêts à ouvrir les portes d'un nouveau monde du travail, où l'écologie et le bien-être seront les moteurs d'une réussite collective et durable ? Ensemble, osons réinventer nos bureaux pour construire les organisations performantes et responsables de demain !

### **Ce que vous allez apprendre**

Au fil des chapitres, nous explorerons en détail les multiples facettes de l'éco-innovation et de la régénération appliquées à votre environnement professionnel. Vous apprendrez comment :

- Optimiser la qualité de l'air intérieur pour préserver la santé de vos équipes
- Tirer parti de l'éclairage naturel et artificiel pour stimuler la concentration et la créativité
- Aménager des postes de travail ergonomiques et adaptés à chaque métier
- Réduire durablement les nuisances sonores pour favoriser le bien-être et l'efficacité
- Intégrer harmonieusement la nature et le vivant au cœur de vos bureaux
- Créer des espaces de détente et de relaxation pour permettre à vos collaborateurs de se ressourcer et laisser libre cours à leur créativité
- Utiliser les couleurs et la décoration comme leviers de stimulation intellectuelle et d'inspiration
- Maîtriser la température et l'humidité pour un confort optimal en toute saison
- Adopter les technologies et outils collaboratifs qui facilitent le travail à distance, en temps réel et stimulent l'innovation
- Mettre en place des politiques de travail flexible pour s'adapter aux rythmes chronobiologiques et environnements propices à chacun

- Développer une culture d'entreprise qui encourage l'audace, valorise les idées nouvelles et récompense les contributions créatives
- Proposer des formations et événements inspirants pour stimuler en continu la créativité écoresponsable de vos équipes
- Optimiser votre consommation d'énergie et impliquer vos collaborateurs dans l'adoption des écogestes au quotidien

En intégrant ces différentes dimensions, vous serez en mesure de transformer en profondeur votre environnement de travail. Vous créez ainsi un écosystème professionnel vertueux, propice à l'épanouissement de vos équipes et au développement durable de votre activité. Prêt à passer à l'action ?

## **L'Auteur :**

Expert pluridisciplinaire et passionné, Nicolas Voizard a consacré plus de onze années à étudier les interconnexions entre durabilité environnementale, qualité de vie au travail et innovation. Diplômé de l'EDHEC, une prestigieuse école de management, il a acquis ensuite des compétences pointues dans des domaines variés tels que la qualité de l'air intérieur (certifié par l'INERIS) et les économies d'énergie (certifié Feebat). Inspiré par la baubiologie allemande, référence en matière d'habitat durable, Nicolas Voizard propose des solutions innovantes et respectueuses des limites planétaires, en s'appuyant également sur ses connaissances en thermique, acoustique et psychologie positive.

Depuis 2009, année de création de sa société « Ecocoach », sa mission est de promouvoir un mieux-vivre professionnel en harmonie avec l'environnement. Après avoir aidé des milliers d'entrepreneurs à vivre de leur passion avec "Funbiz Demain-Entrepreneur" de 2014 à 2019, il a fait une pause régénératrice avant de revenir à son cœur de métier : partager des solutions professionnelles alliant performance et durabilité.

### **Une approche transversale et engagée pour une performance durable**

Convaincu que travailler mieux rime avec bien-être écologique, Nicolas Voizard s'appuie sur des savoirs scientifiques et techniques pour proposer des solutions accessibles et efficaces. Son approche transversale et structurée permet aux entreprises d'innover de manière responsable, en respectant les limites planétaires, pour une performance créative et pérenne.

Avec le projet Greenworks Academy, il met à disposition des outils et astuces pour éco-aménager les espaces de travail de manière simple, rapide et abordable. Sa mission : créer un terreau fertile pour l'épanouissement et l'innovation durable des bâtisseurs.

### **Greenworks Academy : Libérer le potentiel créatif dans le respect du vivant**

Avec Greenworks Academy, Nicolas Voizard accompagne les entrepreneurs éco-conscients à créer une vie professionnelle alignée avec leurs valeurs, loin des codes traditionnels et dans le respect des limites planétaires. Son objectif : maximiser les moments de flow créatif et productif, tout en minimisant l'impact environnemental. Pour cela, il a conçu un programme de formation pratico-pratique basé sur les dernières avancées scientifiques et techniques, afin de créer des environnements de travail éco-harmonieux propices à l'épanouissement durable et à la créativité des équipes.

Pour découvrir le parcours inspirant de Nicolas Voizard et suivre ses actualités, rendez-vous sur son profil LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/nicolasvoizard/> .

## **Réinventer le travail, un impératif vital pour les entreprises**

Dans un monde en proie à des bouleversements écologiques et sanitaires sans précédent, l'heure n'est plus à la simple adaptation mais à une véritable métamorphose de nos modes de vie et de travail. Les entreprises sont aujourd'hui confrontées à un double défi existentiel : s'inscrire dans les limites planétaires tout en préservant la santé et l'épanouissement de leurs collaborateurs. Face à l'urgence du dérèglement climatique et de l'extinction de la biodiversité et à l'explosion des cas de burnout, l'éco-innovation et la régénération dans les environnements de travail s'imposent comme des leviers vitaux pour assurer la résilience et la performance durable des organisations.

Au-delà d'une contrainte, cette nécessaire métamorphose offre une opportunité unique de repenser en profondeur nos environnements de travail pour les rendre plus sains, épanouissants et inspirants. En plaçant l'écologie et le bien-être au cœur de leurs stratégies, les entreprises peuvent non seulement réduire leur empreinte environnementale et prévenir l'épuisement professionnel, mais aussi libérer le potentiel créatif de leurs équipes et renforcer leur attractivité.

De nombreuses études démontrent les bénéfices concrets de cette approche vertueuse : hausse de la productivité et de la créativité, baisse de l'absentéisme et du turnover, amélioration de l'engagement et de la satisfaction des collaborateurs, sans oublier les économies substantielles réalisées grâce à l'optimisation des ressources. Loin d'être antinomiques, performance économique et durabilité se révèlent être les deux faces d'une même pièce. Quelques chiffres issus de recherches scientifiques internationales :

### **1. Un levier de productivité et de créativité**

- Les employés avec un bien-être élevé au travail sont 31% plus productifs et 3 fois plus créatifs<sup>1</sup>.
- Les entreprises investissant dans des environnements de travail sains et durables constatent une hausse de 6 à 16% de la productivité<sup>2</sup>.
- Les bâtiments verts et bien ventilés réduisent de 58% l'absentéisme lié aux symptômes de malaise et de fatigue<sup>3</sup>.

### **2. Un facteur clé de rentabilité et d'économies**

- Les technologies éco-énergétiques permettent de réduire les coûts énergétiques de 20 à 30%, avec souvent un retour sur investissement (ROI) en moins de 2 ans<sup>4</sup>.
- L'adoption de pratiques durables génère une baisse de 8 à 19% des coûts opérationnels grâce à une meilleure gestion des ressources et des déchets<sup>5</sup>.

### **3. Un avantage compétitif pour attirer et fidéliser les talents**

- Les entreprises durables et éthiques ont un turnover inférieur de 25%.<sup>6</sup>
- 64% des millennials choisissent leur employeur en fonction de ses engagements RSE.<sup>7</sup>
- Dans les entreprises responsables, les employés sont 21% plus engagés et 40% plus satisfaits.<sup>8</sup>

#### **4. Un levier de différenciation et de fidélisation client**

- 66% des consommateurs sont prêts à payer plus pour des produits et services d'entreprises durables.<sup>9</sup>
- 77% des consommateurs sont plus fidèles aux marques engagées dans la durabilité et l'éthique.<sup>10</sup>

Mais par où commencer pour amorcer cette indispensable transformation ? Ce livre a pour vocation de vous guider pas à pas dans la création d'environnements de travail éco-conçus et régénératifs où chacun pourra s'épanouir et donner le meilleur de lui-même, au service du bien commun. Au fil des chapitres, vous découvrirez des solutions concrètes et innovantes pour agir sur tous les leviers clés du bien-être et de la performance au travail : qualité de l'air, lumière naturelle, acoustique, ergonomie, biophilie mais aussi management bienveillant, conduite du changement et sens au travail.

Cet ouvrage est conçu comme un guide pratique pour vous accompagner dans l'intégration des principes d'éco-innovation et de régénération au cœur de votre entreprise. Chaque chapitre explore une facette clé de cette transformation, vous offrant des connaissances, des outils et des exemples inspirants pour passer à l'action en douceur. Voici un aperçu des étapes de ce voyage :

**1. Respirer un air pur pour libérer le potentiel créatif**

Découvrez comment optimiser la qualité de l'air intérieur grâce à une ventilation efficace et à des solutions de purification innovantes. Vous verrez comment un air sain favorise la concentration, la créativité et le bien-être de vos équipes.

**2. Éclairer les esprits avec une lumière optimale**

Plongez dans les secrets d'un éclairage performant, alliant lumière naturelle et solutions artificielles adaptées. Vous apprendrez à créer des ambiances lumineuses stimulantes, réduisant la fatigue et boostant l'humeur de vos collaborateurs.

**3. Adopter une ergonomie sur mesure pour chaque métier**

Explorez les principes d'une ergonomie bien pensée, avec du mobilier ajustable et des espaces modulables. Vous découvrirez comment ces aménagements flexibles encouragent la collaboration et préviennent les troubles musculo-squelettiques.

**4. Mettre le bruit en sourdine pour mieux se concentrer**

Apprenez à créer des environnements acoustiques paisibles et propices à la concentration. Vous verrez comment utiliser des solutions de réduction du bruit et des ambiances sonores adaptées pour favoriser la créativité et le bien-être.

**5. Réguler la température et l'humidité pour un confort optimal**

Maîtrisez l'art de créer un climat intérieur idéal, en jouant sur les paramètres de température et d'hygrométrie. Vous saurez comment offrir à vos équipes un environnement de travail confortable et propice à la performance.

**6. Inviter la nature au bureau pour ressourcer les équipes**

Laissez-vous guider dans l'intégration harmonieuse du végétal et de la biophilie dans vos espaces. Vous mesurerez les bienfaits des jardins, des plantes et des vues sur la nature pour réduire le stress et stimuler la créativité.

**7. Aménager des oasis de détente pour se régénérer**

Imaginez des espaces dédiés à la relaxation et à l'évasion, comme des coins cosy, des salles de jeux ou de créativité. Vous verrez comment ces parenthèses ressourçantes favorisent la pensée divergente et le bien-être de vos collaborateurs.

**8. Jouer avec les couleurs et la déco pour dynamiser les équipes**

Explorez le pouvoir des couleurs et des éléments décoratifs pour créer des ambiances stimulantes. Vous apprendrez à utiliser l'art, le design et la chromothérapie pour susciter des émotions positives et booster la motivation.

## **9. Conduire le changement**

Définissez une vision inspirante, impliquez vos équipes, accompagnez le changement et adoptez de nouveaux modes de management pour une transformation réussie et pérenne.

## **10. Tirer parti du digital pour collaborer sans limites**

Découvrez les dernières technologies de communication et les outils collaboratifs les plus performants. Vous verrez comment ces solutions digitales facilitent le travail d'équipe, la cocréation et l'innovation à distance.

## **11. Instaurer des politiques de travail agiles et flexibles**

Explorez les nouvelles façons d'organiser le travail, comme les horaires flexibles et le télétravail. Vous comprendrez les avantages de ces politiques agiles pour s'adapter aux rythmes chronobiologiques et créatifs de chacun.

## **12. Cultiver une culture d'entreprise créative et engagée**

Imprégnez-vous des meilleures pratiques pour développer une culture valorisant la créativité et la prise de risque. Vous découvrirez des astuces pour encourager l'innovation et célébrer les idées audacieuses.

## **13. Stimuler les talents par la formation et l'inspiration**

Explorez différents formats de formation et d'événements inspirants pour nourrir les compétences de vos équipes. Vous aurez les clés pour concevoir des programmes stimulants qui révèlent les talents.

## **14. Aligner travail et aspirations pour une motivation durable**

Apprenez à créer les conditions pour que chacun exprime son plein potentiel au travail, en alignant missions et aspirations. Vous saurez comment favoriser cet alignement porteur de sens et d'engagement.

Prêts à embarquer pour ce voyage vers une performance durable et épanouissante ?

Alors en route pour l'éco-innovation et la régénération de votre environnement de travail !

Commençons par un élément fondamental : la qualité de l'air intérieur.

## **1 . Respirer un air pur pour libérer le potentiel de vos équipes**

La qualité de l'air que nous respirons au bureau a un impact direct sur notre santé, notre bien-être et nos capacités cognitives. Pourtant, cet enjeu reste souvent négligé dans les environnements professionnels.

Savez-vous que l'air intérieur peut être jusqu'à 10 fois plus pollué que l'air extérieur ? Une multitude de substances nocives peuvent s'y accumuler : particules fines, composés organiques volatils (COV), moisissures, etc. Ces polluants proviennent de sources variées : matériaux de construction, produits d'entretien, équipements de bureau, mais aussi activités humaines.

Respirer un air contaminé au quotidien peut générer de la fatigue, des maux de tête, des allergies, mais aussi réduire les capacités de concentration et la créativité de 61% à 101%<sup>11</sup>. A long terme, cela peut même favoriser le développement de maladies respiratoires ou cardiovasculaires.

Une mauvaise qualité de l'air intérieur a impact sur la santé physique et le bien-être.

### **Santé physique**

L'exposition à des polluants comme les particules fines et les COV peut provoquer :

- Problèmes respiratoires : irritations, asthme, maladies chroniques
- Allergies et irritations des yeux, du nez et de la gorge
- Maux de tête, fatigue et nausées

### **Bien-être psychologique**

La qualité de l'air affecte aussi le bien-être mental des occupants :

- Stress et anxiété accrus, impactant la santé mentale
- Humeur et confort altérés, détériorant le bien-être général

### **Effets sur les performances cognitives**

Des études montrent un lien direct entre qualité de l'air intérieur et performances cognitives :

- Concentration : une meilleure QAI améliore la concentration, réduit les erreurs et augmente l'efficacité
- Productivité : une bonne ventilation et peu de polluants améliorent significativement la productivité
- Prise de décision : une QAI optimale est associée à de meilleures capacités décisionnelles et performances cognitives accrues de 61% à 101%

En somme, respirer un air pur au bureau est essentiel pour préserver la santé des collaborateurs et libérer pleinement leur potentiel. Investir dans la qualité de l'air est donc un levier majeur de performance et de bien-être au travail.

Heureusement, il existe des solutions efficaces pour assainir l'air de vos bureaux et créer un environnement de travail où vos équipes peuvent s'épanouir et donner le meilleur d'elles-mêmes. Découvrez dans ce chapitre comment faire de la qualité de l'air intérieur votre alliée pour booster la santé, le bien-être et la performance de vos collaborateurs.

## **Solutions et recommandations :**

### **1. Améliorer la ventilation**

Assurez une ventilation adéquate pour réduire les concentrations de polluants intérieurs. Les systèmes de ventilation mécanique contrôlée (VMC) peuvent aider à maintenir une bonne qualité de l'air.

- **Installer des systèmes de ventilation mécaniques :** Assurez-vous que les systèmes de ventilation sont bien conçus et régulièrement entretenus pour garantir un apport constant d'air frais.
- **Utiliser des fenêtres ouvrables :** Encouragez l'ouverture des fenêtres lorsque les conditions extérieures le permettent pour permettre une meilleure circulation de l'air.

### **2. Utilisation de matériaux et produits à faible émission**

Choisissez des matériaux de construction et des produits de nettoyage avec des faibles émissions de COV et autres polluants.

- **Matériaux de construction :** Optez pour des matériaux écologiques et à faible émission pour réduire les polluants intérieurs.
- **Produits de nettoyage :** Utilisez des produits de nettoyage certifiés écologiques qui ne libèrent pas de substances nocives dans l'air.

### **3. Maintenance régulière des systèmes de HVAC**

Un entretien régulier des systèmes de chauffage, ventilation et climatisation (HVAC) est essentiel pour prévenir l'accumulation de polluants et assurer un fonctionnement optimal.

- **Entretien des filtres :** Changez ou nettoyez les filtres selon les recommandations du fabricant pour assurer leur efficacité.
- **Surveillance des systèmes :** Effectuez des contrôles réguliers pour détecter et corriger tout problème de fonctionnement.

**4. Contrôle des sources de pollution** Identifiez et minimisez les sources de pollution intérieures, telles que les produits chimiques, les équipements électroniques, et les activités génératrices de particules.

- **Réduire les sources de COV** : Limitez l'utilisation de produits contenant des COV et assurez-vous d'une bonne ventilation lors de leur utilisation.
- **Contrôle des équipements** : Évitez d'utiliser des équipements électroniques produisant des polluants sans les mesures de contrôle appropriées.

**5. Surveillance de la qualité de l'air** Utilisez des capteurs pour surveiller en temps réel la qualité de l'air intérieur et prendre des mesures correctives immédiates en cas de dépassement des seuils de pollution.

- **Capteurs de QAI** : Installez des capteurs pour surveiller les niveaux de CO<sub>2</sub>, COV et autres polluants.
- **Alertes automatiques** : Configurez des alertes pour être informé immédiatement des dépassements des seuils de pollution.

La qualité de l'air intérieur est un facteur crucial influençant la santé, le bien-être et la performance des employés. Les entreprises doivent mettre en place des stratégies efficaces pour maintenir une QAI optimale, améliorant ainsi la productivité et le bien-être des travailleurs. Les recherches académiques fournissent des preuves solides sur l'importance de ces mesures, rendant leur mise en œuvre indispensable pour tout environnement de travail sain et productif.

## 2. Éclairer les espaces de travail : un enjeu clé pour le bien-être et la performance

L'éclairage est un élément fondamental de tout environnement de travail. Au-delà de sa fonction première permettant de voir et d'accomplir ses tâches, il joue un rôle crucial sur le bien-être, la santé et la performance des employés. Bien pensé, il peut être un formidable outil au service du confort, de la productivité et de la créativité.

A l'inverse, un éclairage inadapté ou de mauvaise qualité peut générer fatigue, maux de tête, stress et démotivation. Aujourd'hui, les nouvelles découvertes scientifiques et les progrès technologiques nous invitent à reconsidérer complètement la manière d'éclairer les espaces de travail, en plaçant la lumière naturelle au cœur des stratégies d'aménagement. Et pour cause : elle offre des bénéfices inégalés en termes de santé, de bien-être et de durabilité.



### Les multiples bienfaits de la lumière naturelle.

Opter pour un éclairage naturel, c'est d'abord faire le choix de la santé et du bien-être des occupants. De nombreuses études ont démontré les effets positifs de l'exposition à la lumière du jour :

- Elle préserve notre « capital-vue » en réduisant la fatigue oculaire et les troubles liés à la vision.<sup>12</sup>
- Elle booste notre humeur et diminue les risques de dépression saisonnière.<sup>13</sup>
- Elle régule notre horloge biologique interne, améliorant ainsi la qualité du sommeil et réduisant la fatigue diurne.<sup>14</sup>

Mais les vertus de la lumière naturelle ne s'arrêtent pas là. Correctement exploitée, elle devient un formidable levier de performance et de productivité :

- Elle accroît la vigilance, la concentration et la rapidité d'exécution des tâches.<sup>15</sup>
- Elle stimule la créativité et facilite la résolution de problèmes.<sup>16</sup>
- Elle renforce la motivation et l'engagement des équipes.<sup>17</sup>

Enfin, miser sur la lumière du jour, c'est aussi faire un geste pour la planète et réduire ses factures d'électricité. En diminuant les besoins en éclairage artificiel, on peut réaliser jusqu'à 20% d'économies d'énergie <sup>18</sup>.

Convaincus par ces multiples bénéfices, vous êtes prêts à réinventer votre stratégie d'éclairage ? Voici quelques pistes pour faire entrer généreusement la lumière naturelle dans vos locaux :

1. Privilégiez les open-spaces avec de larges surfaces vitrées, des puits de lumière et des cloisons transparentes pour une diffusion optimale de la clarté.
2. Positionnez les postes de travail à proximité des fenêtres, en veillant à éviter l'éblouissement direct.
3. Optez pour des revêtements et du mobilier aux couleurs claires et aux matières réfléchissantes pour mieux propager la lumière.
4. Installez des stores, des voilages ou des protections solaires pour moduler les apports en fonction des saisons et des heures de la journée.
5. Mettez en place un système de gestion dynamique de l'éclairage artificiel qui s'adapte en temps réel à la luminosité extérieure.

**Pour maximiser la lumière naturelle** dans les bureaux et améliorer le bien-être ainsi que la productivité, voici les principales recommandations :

1. Fenêtres et ouvertures : Privilégier de grandes fenêtres orientées au sud et des fenêtres hautes pour maximiser l'entrée de lumière naturelle.
2. Puits de lumière et verrières : Installer des puits de lumière et des verrières pour éclairer les zones centrales du bâtiment.



3. Surfaces réfléchissantes : Utiliser des couleurs claires, des miroirs et des matériaux réfléchissants pour diffuser la lumière dans les espaces intérieurs.
4. Aménagement paysager : Éliminer les obstacles extérieurs et utiliser des surfaces réfléchissantes pour augmenter l'apport de lumière naturelle.
5. Contrôle de l'éblouissement : Installer des stores ajustables et des films solaires pour réguler l'intensité lumineuse et éviter l'éblouissement.
6. Design architectural : Orienter le bâtiment pour maximiser l'exposition au soleil, intégrer des atriums et veiller à une bonne isolation.
7. Flexibilité de l'aménagement : Adapter l'aménagement intérieur en fonction de la lumière naturelle et des variations saisonnières.

#### **Pour l'éclairage artificiel :**

1. **Lumières LED à spectre complet** : Ces lumières imitent la lumière naturelle, offrant une lumière douce et équilibrée qui réduit la fatigue oculaire. Elles améliorent également la perception des couleurs, rendant les espaces plus vivants et agréables. En soutenant le cycle circadien, elles favorisent un meilleur sommeil et une meilleure productivité. Leur faible consommation énergétique contribue à réduire les coûts opérationnels.

2. **Optimisation de l'éclairage** : Ajuster la température de couleur (du blanc chaud au blanc froid) et l'intensité lumineuse en fonction du moment de la journée permet de maintenir un éclairage optimal. Cela aide à adapter l'environnement aux besoins des travailleurs, en

stimulant leur concentration le matin et en favorisant la détente en fin de journée. Cette personnalisation de l'éclairage peut aussi compenser le manque de lumière naturelle.

3. **Systèmes de contrôle** : Les systèmes automatisés, tels que les capteurs de luminosité et de mouvement, permettent de réguler l'éclairage en temps réel. Ils ajustent automatiquement la lumière en fonction de la présence des occupants et de la lumière ambiante, optimisant ainsi l'efficacité énergétique. Ces systèmes offrent également la possibilité de personnaliser les paramètres d'éclairage pour différents espaces ou activités, améliorant ainsi le confort et la productivité.

Ces stratégies contribuent à créer des environnements de travail plus confortables, sains et productifs, tout en réduisant les coûts énergétiques.

Alors, prêts à révolutionner votre éclairage pour révéler tout le potentiel de vos équipes ?

### **3. L'ergonomie au cœur de la performance et du bien-être au travail**

L'ergonomie est bien plus qu'une simple question de confort. C'est une discipline scientifique qui place l'humain au centre de la conception des environnements et des outils de travail. En combinant des connaissances en anatomie, physiologie, psychologie et ingénierie, l'ergonomie vise à créer des conditions de travail optimales, respectant les capacités et les limites de chacun.

Investir dans l'ergonomie, c'est miser sur un triptyque gagnant : santé des collaborateurs, performance de l'entreprise et conformité réglementaire. C'est la clé pour bâtir des espaces de travail sains, sûrs et stimulants, où chacun peut donner le meilleur de lui-même. Les multiples bénéfices d'une approche ergonomique. Adopter une démarche ergonomique, c'est ouvrir la porte à de nombreux avantages concrets pour vos équipes et votre organisation :

#### **1. Prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)**

Les TMS, comme les douleurs dorsales, cervicales ou articulaires, sont un fléau dans les environnements de travail inadaptés. En concevant des postes qui minimisent les contraintes physiques, l'ergonomie réduit drastiquement ces pathologies, principales causes d'absentéisme et de baisse de productivité.

#### **2. Booster l'efficacité et la performance**

Des espaces de travail ergonomiques sont de formidables leviers de performance. Avec du mobilier ajustable et un positionnement optimal des équipements, les études montrent jusqu'à 178% de gain de productivité <sup>19</sup>. C'est tout bénéfice pour la motivation et les résultats !

#### **3. Diminuer la fatigue et le stress**

En minimisant les efforts et les postures contraignantes, l'ergonomie lutte efficacement contre la fatigue physique et nerveuse. Elle favorise également le bien-être en donnant aux collaborateurs les moyens de mieux gérer leur stress au quotidien.

#### **4. Renforcer l'engagement et la satisfaction**

Offrir à vos équipes un environnement de travail confortable et sur-mesure, c'est leur montrer votre considération. Les études le prouvent : l'ergonomie renforce la satisfaction, l'engagement et la fidélité des talents.

#### **5. Sécuriser les espaces de travail**

Adapter les outils, équipements et postes aux capacités humaines, c'est réduire considérablement les risques d'accidents. L'ergonomie est votre meilleure alliée pour réduire de 30% le taux de blessures professionnelles <sup>20</sup> et assurer la sécurité de tous.

Alors, prêts à faire de l'ergonomie votre nouveau levier de performance durable ? C'est le moment d'investir dans le capital humain, pour conjuguer santé, épanouissement et résultats !

## Mobilier ajustable

### 1. Chaises ergonomiques

#### a. Importance des chaises ajustables :

- **Soutien lombaire** : Une bonne chaise ergonomique offre un soutien lombaire ajustable qui aide à maintenir la courbure naturelle de la colonne vertébrale, réduisant ainsi les douleurs dorsales.
- **Hauteur réglable** : La hauteur de la chaise doit pouvoir être ajustée de manière à ce que les pieds de l'utilisateur reposent à plat sur le sol et que les genoux soient à un angle de 90 degrés.
- **Profondeur et inclinaison du siège** : La profondeur du siège doit être réglable pour permettre un espace de 2 à 4 doigts entre le bord de la chaise et l'arrière des genoux. L'inclinaison du dossier doit également être ajustable pour offrir un soutien dynamique.

#### b. Avantages :

- **Réduction des douleurs** : Les chaises ergonomiques peuvent réduire les douleurs liées à une posture assise prolongée, notamment au niveau du dos, du cou et des épaules.
- **Amélioration de la posture** : Elles encouragent une meilleure posture en soutenant correctement les différentes parties du corps.

### 2. Bureaux réglables

#### a. Bureaux assis-debout :

- **Flexibilité** : Les bureaux réglables en hauteur permettent aux utilisateurs de passer facilement de la position assise à la position debout, réduisant ainsi le temps passé en position assise prolongée.
- **Ajustement facile** : Les bureaux doivent être faciles à ajuster, avec des mécanismes manuels ou électriques permettant de changer de hauteur rapidement.

#### b. Avantages :

- **Réduction des risques de maladies** : Alternier entre les positions assises et debout peut réduire les risques de maladies associées à la sédentarité, telles que les troubles cardiovasculaires et le diabète.
- **Augmentation de l'énergie et de la productivité** : Les utilisateurs de bureaux assis-debout rapportent souvent une augmentation de l'énergie et de la productivité.

### 3. Accessoires ergonomiques

### a. Supports d'écran :

- **Positionnement optimal** : Les supports d'écran permettent de régler la hauteur et l'inclinaison des moniteurs pour que le haut de l'écran soit à la hauteur des yeux, réduisant ainsi les tensions au niveau du cou et des épaules.
- **Distance** : L'écran doit être positionné à une distance d'environ un bras de l'utilisateur, pour éviter la fatigue oculaire.

### b. Claviers et souris ergonomiques :

- **Claviers** : Les claviers ergonomiques sont conçus pour maintenir les poignets dans une position neutre, réduisant le risque de troubles musculo-squelettiques tels que le syndrome du canal carpien.
- **Souris** : Les souris ergonomiques sont conçues pour réduire la tension sur le poignet et l'avant-bras. Elles peuvent être verticales ou avoir une forme spéciale pour un meilleur confort.

### c. Repose-pieds :

- **Utilisation** : Un repose-pieds peut aider à maintenir une posture correcte en fournissant un soutien aux pieds, ce qui est particulièrement utile pour les utilisateurs de petite taille ou lorsque la chaise ne peut pas être ajustée à la hauteur idéale.



## Espaces de travail flexibles

### 1. Aménagement flexible

#### a. Zones modulables :

- **Réorganisation facile** : Créez des espaces de travail modulables avec des meubles sur roulettes qui peuvent être facilement réarrangés pour répondre aux besoins changeants des équipes.
- **Polyvalence** : Utilisez des écrans de séparation mobiles pour créer des zones de travail individuelles ou collaboratives selon les besoins.

#### **b. Avantages :**

- **Adaptabilité** : Les espaces de travail flexibles permettent une adaptation rapide aux différentes tâches et aux préférences des employés.
- **Encouragement de la collaboration** : Les environnements modulables favorisent la collaboration et les **échanges** entre les membres de l'équipe.

### **Espaces de détente et de collaboration**

#### **a. Zones de relaxation :**

- **Espaces dédiés** : Aménagez des zones de détente avec des sièges confortables et des éléments apaisants comme des plantes, des couleurs douces et des éclairages tamisés.
- **Réduction du stress** : Ces espaces permettent aux employés de se détendre et de se ressourcer, réduisant le stress et améliorant le bien-être général.

#### **b. Espaces de collaboration :**

- **Salles de réunion informelles** : Créez des espaces de réunion informels où les employés peuvent se réunir pour des discussions rapides et des séances de brainstorming.
- **Équipement adéquat** : Assurez-vous que ces espaces sont équipés de tableaux blancs, de projecteurs et d'autres outils collaboratifs.

L'intégration de mobilier ergonomique et d'espaces de travail flexibles est essentielle pour créer un environnement de travail sain et productif. En investissant dans des chaises, des bureaux et des accessoires ajustables, et en aménageant des espaces de travail modulables, les entreprises peuvent réduire les risques de troubles musculo-squelettiques, améliorer le confort des employés et encourager la collaboration et l'innovation.

## **5. Le bruit, cet ennemi silencieux de la performance et du bien-être au travail**

Le bruit est souvent le grand oublié des facteurs environnementaux en entreprise. Pourtant, son impact sur la productivité et le bien-être des collaborateurs est considérable. De nombreuses études scientifiques ont mis en lumière les effets délétères du bruit sur la concentration, la performance cognitive, le stress et la santé globale des employés.

### **Quand le bruit sabote la productivité**

Le bruit de fond, en particulier lorsqu'il est intermittent et imprévisible, est un véritable tueur de performance. Selon une étude de Banbury et Berry<sup>16</sup>, les conversations téléphoniques et le ronronnement des imprimantes peuvent diminuer de 5 à 10% la capacité de concentration et d'exécution des tâches complexes.

Pire, le bruit n'affecte pas seulement la concentration, mais aussi la qualité du travail fourni. Kaarlela-Tuomaala et al. ont montré que dans les environnements bruyants, les employés mettent 20% de temps supplémentaire pour réaliser des tâches complexes et commettent 15% d'erreurs en plus<sup>17</sup>, comparé à un environnement calme.

### **Les ravages du bruit sur le bien-être**

Au-delà de la performance pure, le bruit est un facteur de stress majeur au travail. L'exposition prolongée à des niveaux sonores élevés fait grimper le taux de cortisol, l'hormone du stress. Résultat : fatigue accrue, moral en berne et bien-être dégradé.

Sur le long terme, un environnement de travail bruyant a des répercussions profondes sur la santé mentale et physique. Anxiété, dépression, troubles cardiovasculaires... La liste des maux liés au bruit chronique est longue et inquiétante –

### **Des solutions acoustiques innovantes pour des espaces de travail sains et performants**

Le bruit est l'un des principaux fléaux des environnements de travail modernes, impactant significativement le bien-être et la productivité des employés. Heureusement, il existe une multitude de solutions acoustiques durables et efficaces pour atténuer les nuisances sonores et créer des espaces propices à la concentration et à l'épanouissement.



En termes d'aménagement, l'utilisation de matériaux absorbants écologiques comme les panneaux en fibres végétales, le liège ou la laine de mouton permet de réduire efficacement la propagation du bruit. Les cloisons acoustiques mobiles et les séparateurs offrent une flexibilité intéressante pour moduler l'espace selon les besoins d'intimité et de collaboration. L'intégration harmonieuse de la nature avec des murs végétaux et des espaces verts contribue également à absorber les sons tout en créant une atmosphère apaisante et inspirante.

Côté technologie, les innovations ne manquent pas. Des plafonds acoustiques suspendus en matériaux recyclés aux systèmes de masquage sonore intelligents, en passant par les outils de

collaboration à distance, les entreprises disposent d'un arsenal complet pour gérer le bruit de



manière optimale.

Mais les solutions ne se limitent pas à l'aménagement et aux équipements. La mise en place d'une véritable politique de gestion du bruit, avec des règles claires et des espaces dédiés au calme, est essentielle. Sensibiliser et former les employés aux bonnes pratiques acoustiques, comme l'utilisation de casques antibruit ou le respect des zones silencieuses, permet de créer une culture d'entreprise centrée sur le bien-être auditif.

En combinant judicieusement ces différentes approches, les entreprises peuvent transformer leurs bureaux en véritables oasis de quiétude, où chacun peut s'épanouir et donner le meilleur de soi-même. Et les bénéfices sont multiples : des employés moins stressés, plus concentrés et plus productifs, mais aussi des économies d'énergie substantielles grâce à des équipements et des comportements éco-responsables.

Bien sûr, chaque bâtiment étant unique, il n'existe pas de solution universelle. L'idéal est de mener une étude sur mesure avec des experts pour concevoir un environnement acoustique sur mesure. Vous pourrez trouver des solutions techniques et pratiques sur ce sujet, notamment, sur [Greenworks Academy](#).

Alors, prêts à faire du silence votre allié pour une performance durable et harmonieuse ? En adoptant des solutions acoustiques innovantes et respectueuses de l'environnement, vous créez des espaces de travail sains et stimulants, où il fait bon vivre et travailler. Le silence est d'or, et c'est le moment d'en faire votre plus belle richesse !

## 6. Créer un climat intérieur idéal pour le bien-être et la performance

La température et l'humidité sont deux paramètres clés du confort thermique au bureau. Trouver le juste équilibre est essentiel pour créer un environnement de travail sain, agréable et propice à la concentration. Trop chaud, trop froid, trop sec ou trop humide... Les extrêmes peuvent rapidement devenir sources d'inconfort, de problèmes de santé et de baisse de productivité.

Réguler la température, un enjeu de santé et de performance. Imaginez un bureau où il fait trop chaud. L'air est lourd, vous vous sentez fatigué, somnolent. Votre concentration s'évapore et votre motivation s'effrite. À l'inverse, dans une pièce trop froide, vous grelottez, vous vous crispez. Vous peinez à vous concentrer et votre dextérité en pâtit.

La température idéale se situe entre 20 et 22°C. C'est dans cette zone de confort thermique que votre corps et votre esprit fonctionnent de manière optimale. Vos employés sont plus concentrés, plus productifs et en meilleure santé. Voici quelques solutions pour maintenir cette température de bien-être au bureau :

1. Systèmes de climatisation et de chauffage performants  
Misez sur des équipements efficaces et bien dimensionnés pour rafraîchir l'air en été et le réchauffer en hiver. Optez pour des systèmes peu énergivores comme les pompes à chaleur.
2. Thermostats intelligents et zones thermiques  
Installez des thermostats programmables qui ajustent automatiquement la température selon l'occupation et la météo. Créez des zones avec des ambiances thermiques adaptées aux activités : espaces de concentration plus frais, coins détente plus douille
3. Conception bioclimatique et isolation  
Dès la construction ou la rénovation, intégrez des principes bioclimatiques comme l'orientation, les protections solaires, l'isolation et l'inertie thermique. Un bâtiment bien conçu est naturellement plus confortable et économe en énergie.

Maîtriser l'humidité, un facteur de confort et de santé. L'humidité relative idéale se situe entre 40 et 60%. En deçà, l'air trop sec assèche les muqueuses et irrite les voies respiratoires, favorisant la transmission des virus. Au-delà, l'air trop humide devient étouffant et favorise moisissures et acariens, déclencheurs d'allergies et de problèmes respiratoires. Pour réguler l'humidité ambiante, plusieurs solutions existent :

1. Humidificateurs et déshumidificateurs d'appoint  
Ces appareils mobiles permettent d'ajuster ponctuellement le taux d'humidité, en particulier lors des pics de chaleur estivaux ou de froid hivernal

2. Monitoring hygrométrique en continu

Des capteurs d'humidité connectés permettent de suivre en temps réel l'hygrométrie des espaces de travail et de piloter les équipements en conséquence

3. Des plantes dépolluantes comme alliées

Certaines plantes d'intérieur comme le palmier, le ficus ou le pothos régulent naturellement l'humidité ambiante, tout en purifiant l'air de certains polluants

En veillant à la qualité du climat intérieur, vous offrez à vos équipes un environnement de travail confortable, sain et stimulant. C'est un investissement rentable qui se traduit par une meilleure productivité, moins d'absentéisme et une motivation accrue des collaborateurs. Alors, prêts à optimiser votre thermohygrométrie pour libérer tout le potentiel de vos équipes ?

## **7. Réintroduire la nature au bureau : les bienfaits du design biophilique .**

Dans notre monde hyperconnecté et urbanisé, nous passons près de 90% de notre temps dans des environnements clos, coupés de la nature. Pourtant, de nombreuses études montrent que le contact avec le vivant est essentiel à notre équilibre et notre épanouissement.

C'est tout l'enjeu du design biophilique : réintroduire des éléments naturels dans nos espaces de vie et de travail pour recréer ce lien vital.

Au bureau, cette approche offre des bénéfices spectaculaires. Des entreprises pionnières l'ont bien compris et en font un élément clé de leurs espaces de travail. Le siège californien de Patagonia, certifié LEED Gold, dispose d'une toiture végétalisée et d'espaces extérieurs avec potagers où les employés peuvent se reconnecter à la nature. Les bureaux d'Etsy à Brooklyn ont été conçus selon les principes du "biophilic design" avec un mur végétal de 2 étages, de nombreuses plantes et un mobilier en bois brut.

Intégrer des plantes, de la lumière naturelle, des matériaux bruts ou des points d'eau permet de créer des environnements de travail plus sains, inspirants et performants.

Décryptage des principes clés du design biophilique et de ses effets positifs sur le bien-être et la productivité des collaborateurs.

### **Les ingrédients d'un bureau au vert :**

- **Végétaliser les espaces**

Intégrer des plantes dans les bureaux est le geste biophilique par excellence. Plantes vertes, murs végétaux, terrariums... Les options sont multiples pour faire entrer la nature à l'intérieur. Au-delà de l'esthétique, les plantes améliorent la qualité de l'air, réduisent le stress et stimulent la créativité.

- **Jouer avec l'eau**

Fontaines, aquariums, murs d'eau... La présence de l'élément aquatique a un effet apaisant et relaxant prouvé. Le clapotis de l'eau favorise la concentration et réduit l'anxiété. Dans les open-spaces, c'est aussi une façon naturelle et agréable de masquer les bruits ambiants.

- **Maximiser la lumière naturelle**

La lumière du jour est un puissant régulateur de notre horloge biologique. Une exposition suffisante aide à synchroniser nos rythmes circadiens, améliorant la qualité du sommeil, l'humeur et la vigilance. Privilégiez un éclairage naturel généreux, tout en prévoyant des stores pour moduler les apports selon les saisons.

- **Miser sur les matières brutes**

Bois, pierre, terre cuite, fibres naturelles... Intégrer des matériaux bruts dans la

décoration apporte une touche chaleureuse et authentique. Ces textures organiques stimulent nos sens et nous reconnectent à la nature de façon subtile.

- **S'inspirer des formes du vivant**

Courbes, motifs fractals, structures alvéolaires... La nature regorge de géométries fascinantes. Les intégrer dans le design des espaces et du mobilier favorise une atmosphère apaisante et harmonieuse. Nos cerveaux sont naturellement attirés par ces formes organiques, qui nous procurent un sentiment de confort et de sérénité.



- **Créer des espaces de retrait**

Coins cosy avec vue sur un jardin, alcôves végétalisées, cabanes de concentration... Aménagez des espaces de retrait où les collaborateurs peuvent s'isoler, au calme, pour se ressourcer ou réfléchir. Ces bulles de quiétude, avec une forte connexion à la nature, sont propices à la créativité et à la récupération du stress.



### **Les 5 vertus d'un bureau biophilique**

#### *1. Un puissant anti-stress*

*De nombreuses études montrent que les environnements biophiliques réduisent le stress et l'anxiété. Chez Terrapin Bright Green, l'intégration de plantes a fait chuter le stress des employés de 37%. Les éléments naturels agissent comme des "tampons" qui nous aident à mieux gérer les pics de pression.*



2. *Un dopant naturel de productivité*

*Travailler dans un bureau végétalisé et lumineux booste les performances cognitives. Chez Call Center, les employés ont vu leur productivité grimper de 6% et leurs temps de pause raccourcir de 15% après l'installation de plantes. La nature stimule la concentration, la créativité et la motivation.*

3. *Un bouclier immunitaire*

*Les espaces biophiliques renforcent notre système immunitaire et réduisent les risques de maladies. Chez Genzyme, l'absentéisme a chuté de 5% après l'emménagement dans des bureaux éco-conçus. La qualité de l'air s'améliore, les virus circulent moins, le moral est meilleur... Autant de facteurs qui impactent positivement la santé.*

4. *Un aimant à talents*

*Les jeunes générations sont de plus en plus sensibles à leur environnement de travail. Un bureau design et éco-responsable devient un argument de poids pour attirer et garder les meilleurs profils. Le cabinet d'architectes COOKFOX a vu ses candidatures doubler après avoir végétalisé ses locaux !*

5. *Un levier d'engagement durable*

*Travailler dans un cadre inspiré par la nature renforce le sentiment d'appartenance et la fierté des équipes. Chez Lendlease, le taux d'engagement des employés a bondi de 55% après l'adoption d'un design biophilique. Les collaborateurs se sentent plus investis dans une entreprise qui prend soin de leur bien-être et de l'environnement. Alors, prêts à faire entrer la nature dans vos bureaux ?*



C'est le moment de libérer tout le potentiel de vos équipes en leur offrant un environnement de travail vivant, inspirant et régénérant. Le design biophilique est un investissement rentable et porteur de sens, pour le bien-être des collaborateurs comme pour la planète. Aux actes !