

PARIS : Quels sont les bienfaits d'une maison intelligente sur le télétravail ?

Le télétravail a été adopté par un grand nombre d'entreprises pour freiner la propagation de la COVID-19.



Découvrez comment les solutions domotiques peuvent vous permettre de simplifier cette expérience de télétravail en cette période compliquée.

1. Un éclairage idéal pour le télétravail

L'éclairage dans des bureaux doit permettre aux employés de travailler dans de bonnes conditions lumineuses tout en assurant leur bien-être. Il s'agit de la performance visuelle et du confort visuel. Un éclairage aux normes a une puissance

d'environ 500 lux (mesuré à la hauteur de la table, varie en fonction de l'activité). Une autre tendance qui se développe depuis quelques années : l'éclairage circadien. La lumière artificielle est calquée sur la luminosité naturelle. L'éclairage respecte notre rythme interne et minimise ainsi la perturbation de notre horloge biologique par un éclairage trop puissant le soir par exemple. Les luminaires changent la température de couleurs en fonction de l'heure de la journée. Cela favorise l'attention et la concentration et prévient la fatigue.

2. Climat ambiant optimal pour un télétravail concentré

La température intérieure, que ce soit normalement au bureau et dans ces circonstances à la maison, a un impact majeur sur notre bien-être. L'AUVA recommande une température ambiante de 19 à 25°C pour les travaux sédentaires. Quant au niveau d'humidité recommandé, il se situe généralement entre 40 à 70%. Grâce à la régulation de chauffage, on adapte le chauffage et enclenche ou baisse celui-ci automatiquement au rythme des habitants. La qualité de l'air, elle aussi, contribue fortement à notre productivité et bien-être. Si la teneur en CO₂, est supérieure à 1000 ppm, des symptômes de fatigue, des maux de tête peuvent être ressentis et impacter la productivité. Une teneur en CO₂ inférieure à 800 signifie une haute qualité de l'air intérieur. Une sonde de qualité d'air peut être utilisée pour déterminer le bon moment pour lancer la ventilation.

3. Les commandes à portée de main

Des commandes peuvent facilement être intégrées chez vous vous permettre de contrôler les éléments de votre Smart Home, comme l'éclairage, la musique, les volets roulants, le tout assis à votre bureau. Les principales fonctionnalités au sein d'une Smart Home sont réalisées automatiquement, cependant avoir facilement accès aux différents éléments de la maison quand on le souhaite est également très pratique quand vous ne souhaitez pas commander l'éclairage depuis votre Smartphone ou

tablette.

4. Musique pour le télétravail

Une chose positive à propos du travail à la maison ? Votre playlist préférée peut enfin être appréciée sur les haut-parleurs plutôt que dans vos écouteurs. Si vous ne pouvez pas rester immobile avec votre playlist à vous, nous vous recommandons une liste de lecture du genre » Concentration » sur Spotify. Spotify peut être intégré aux services domotiques en quelques étapes seulement.

Adrien LAÏ

Country Manager France

Loxone