

22.06.2021 - 15:09 Uhr

Travailler sous son toit grâce à nos six conseils pour un télétravail idéal



Aarburg (ots) -

Voilà désormais de longs mois que de nombreuses personnes réalisent une grande partie de leur travail depuis la maison. Mais il n'est pas toujours simple de trouver le lieu de travail adapté à la maison et de le transformer en bureau. Dans de nombreux cas, les combles peuvent représenter l'endroit idéal, car ils sont rapidement modulables en bureau à l'abri de l'agitation familiale grâce à quelques astuces. Le fabricant de fenêtres de toit Velux a préparé six conseils à prendre en compte pour travailler (littéralement) sous son toit.

Une récente étude de Deloitte[1] a montré que le travail à domicile et donc un modèle de travail flexible s'établit de plus en plus dans la société: A peine 12% des personnes interrogées ont indiqué qu'elles voulaient travailler exclusivement au bureau à l'avenir.

63% des personnes interrogées veulent même travailler la moitié du temps ou exclusivement depuis chez elles.

Les avantages de travailler dans les combles

Si vous n'avez pas encore trouvé l'endroit idéal entre vos quatre murs, étudiez la possibilité d'installer votre bureau au niveau de vos combles. Car certaines conditions importantes pour un travail sans perturbation et en toute concentration y sont garanties. Car le calme est une condition de base. On le trouve facilement sous le toit, loin des distractions quotidiennes et du bruit. En outre, une quantité suffisante de lumière du jour est indispensable à notre santé et à notre humeur, tout en jouant un rôle important sur notre horloge interne. Par leur situation, les combles sont, lorsque suffisamment de fenêtres sont disponibles, prédestinés à bénéficier d'un bon éclairage. Important à savoir: Grâce à leur position, les fenêtres de toit laissent passer 1,5 fois plus de lumière dans la pièce que les fenêtres de façade. Une astuce simple, celle de débarrasser les rebords de fenêtre des plantes, permet de faire entrer encore davantage de lumière du jour dans la pièce. De plus, les combles sont dans la plupart des cas l'endroit avec la meilleure vue de la maison. Laisser son regard vagabonder pendant un bref instant permet non seulement de soulager les yeux, mais aussi d'aider en cas de manque de concentration. Cela stimule également la créativité.

Quiconque envisage d'aménager ses propres combles avec des fenêtres de toit supplémentaires ou plus grandes peut trouver rapidement et facilement une solution de fenêtre appropriée en ligne sur www.dachfensterkonfigurator.de. Les types de fenêtres, les variantes de commande, le matériau du cadre, le type de vitrage, la taille et les accessoires éventuels sont proposés étape par étape. Après avoir sélectionné la variante de votre choix, vous recevez directement une offre de prix. La sélection des fenêtres est également transmise à une entreprise artisanale expérimentée de la région, qui fournit rapidement une offre sans engagement pour le prix total, installation comprise.

Ainsi, les combles apportent déjà "par nature" des conditions importantes qui leur permettent d'être bien utilisés comme bureau. Voici six autres conseils pour optimiser encore davantage votre nouveau bureau:

1. Compléter de temps en temps la lumière du jour par de la lumière artificielle

Même si la pièce est suffisamment baignée de lumière naturelle, il est recommandé d'installer d'autres sources de lumière afin de pouvoir travailler par exemple tôt le matin ou plus tard le soir, sans abîmer ses yeux. On utilise idéalement des luminaires dotés d'une fonction de gradation afin de pouvoir régler la luminosité de manière individuelle. Pour obtenir une atmosphère de travail particulièrement agréable, il est aussi possible d'utiliser une lumière indirecte pour éclairer la pièce en plus de la lumière directe sur le bureau.

2. Eviter l'éblouissement

Velux propose des stores de protection ou des stores plissés à cet effet pour la fenêtre de toit. Ils protègent de la lumière naturelle brillante et représentent en outre une possibilité idéale de rafraîchir la pièce avec des notes colorées. Pour éviter l'éblouissement, le bureau et l'écran doivent être placés de manière perpendiculaire à la fenêtre. Il est également conseillé de veiller à ce que la couleur et le matériau du dessus du bureau soient aussi peu réfléchissants que possible.

3. Veiller à une protection suffisante contre la chaleur

Les pièces situées sous le toit ont tendance à surchauffer rapidement en été. Mais il est possible d'y remédier. Par exemple, les marquises en tissu transparent protègent la fenêtre de toit de l'extérieur contre une chaleur trop importante, sans assombrir la pièce. Elles permettent aussi de conserver la vue sur l'extérieur. Les modèles solaires ou électriques peuvent être facilement rétractés ou sortis du bureau par télécommande, en fonction de la météo.

4. Veiller à une protection adaptée contre les insectes

L'été rime souvent avec moustiques et mouches. Et ces derniers peuvent réellement jouer avec nos nerfs lorsque l'on travaille. En particulier dans le cas des personnes qui apprécient aussi travailler dans le calme en soirée, avec la fenêtre ouverte et la lumière allumée, cela vaut la peine d'investir dans une fenêtre de toit disposant d'une protection adaptée contre les insectes. Velux propose pour ce faire un store qui peut être facilement rentré et sorti selon les besoins et qui se révèle donc beaucoup plus durable et fiable que les solutions à velcro.

5. De l'air frais pour aider à se concentrer

Notre cerveau a besoin d'oxygène pour travailler de manière efficace. Il est recommandé d'aérer le bureau trois à quatre fois par jour pendant au moins dix minutes. Le meilleur moyen d'y parvenir est l'aération forcée et transversale, qui oxygène le plus rapidement l'air de la pièce et empêche qu'elle se refroidisse pendant la saison froide. Pour ceux qui ont tendance à oublier d'aérer, il existe des solutions basées sur des capteurs, grâce auxquelles la fenêtre de toit s'ouvre automatiquement dès que le taux de CO2 de la pièce est trop élevé.

6. Installer une place de travail ergonomique

Lorsque l'on passe de nombreuses heures à son bureau, il est important de changer de temps à autre sa position pour éviter des maux de dos. Le plus simple pour y parvenir est d'utiliser un bureau réglable en hauteur. Les experts recommandent de diviser le temps de travail dans les proportions suivantes: 60% assis, 30% debout et 10% en mouvement actif. Les personnes qui travaillent depuis chez elles devraient passer leur temps assises sur une chaise de bureau ajustable de manière variable. La période entre deux réunions se prête parfaitement au fait d'effectuer quelques exercices physiques. S'étirer et faire des squats pendant quelques minutes aide énormément au quotidien souvent sédentaire du télétravail.

Vous trouverez des images dans la [newsroom de Velux](#).

[1] <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/ch/Documents/about-deloitte/deloitte-ch-umfrageergebnisse-home-Office.pdf>

Contact:

PRfact SA
Silvana Zollinger
Seefeldstrasse 229
8008 Zurich
Téléphone +41 43 322 01 10
velux@prfact.ch

Medieninhalte



Une marquise extérieure devant la fenêtre protège de la chaleur, assure des températures agréables en été tout en laissant entrer la lumière du jour dans la pièce. / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100055682 / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/VELUX Schweiz AG"



Des meubles discrets et bas sous les pentes soulignent la hauteur totale de la pièce. / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100055682 / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/VELUX Schweiz AG"



Ceux qui ont autant de lumière du jour dans leur bureau à domicile peuvent s'estimer heureux. / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100055682 / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/VELUX Schweiz AG"



Une protection contre les insectes placée devant la fenêtre de toit empêche les insectes gênants de pénétrer dans la pièce. / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100055682 / L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/VELUX Schweiz AG"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100055682/100873112> abgerufen werden.