



L'éclairage d'une maison

Tout savoir pour vivre dans la lumière

Petite introduction

- L'atmosphère spécifique dans chaque pièce de la maison est une notion importante qu'il ne faut pas négliger. Chaque pièce de la maison présente des besoins différents en lumière et en température de couleur.
- Si possible, il est préférable de multiplier les sources lumineuses dans une même pièce pour un effet harmonieux.
- De plus, selon l'usage de la pièce (Lecture, étude, cuisine, chambre), certaines activités nécessitent une luminosité différente.

Un peu d'explication technique

La quantité de lumière

- Le flux lumineux est exprimé en lux (lx), alors que la quantité de lumière émise par un luminaire s'exprime en lumens (Lm).

La température de couleur

- La lumière se décline en plusieurs nuances. La température de couleur est exprimée en kelvin (K).
- Entre 2 000 et 3 500 K : un blanc chaud, cosy et chaleureux ;
- Entre 3 500 et 4 500 K : un blanc neutre ;
- Au-delà de 4 500 K : un blanc froid qui rappelle la lumière du jour et favorise la concentration.

Information

La multiplication des sources lumineuses

- Prévoyez un luminaire principal, par exemple un plafonnier ou des appliques murales, puis déployez d'autres luminaires : spot, lampadaire, lampe sur pied, guirlande, etc.

Le point sur les ampoules

- Dans le commerce, vous trouverez plusieurs types d'ampoules : halogène, à incandescence, fluo compacte (également appelée à économie d'énergie ou basse consommation) ou encore LED.
- Mettez sur les ampoules LED : elles consomment beaucoup moins d'énergie, n'émettent pas de chaleur physique et peuvent adopter une infinité d'intensités et de températures de couleur !

L'éclairage direct et indirect

- L'éclairage direct tombe directement sur une zone ou sur un objet spécifique. Il est idéal pour : étude, lecture, cuisine, etc. Utiliser des lampes directionnelles permet d'adapter la luminosité à vos besoins.
- L'éclairage indirect concerne une zone plus large. Il peut se mettre en place grâce à une suspension.
- Il est essentiel de jouer avec ces 2 types d'éclairage dans une même pièce pour allier esthétisme, confort et fonctionnalité.

Pièces	Intensité	Température	Règles à respecter
Salon et salle à manger	200 lux	Chaude et neutre	Un éclairage général au plafond et plusieurs luminaires secondaires
Cuisine	300 lux	Froide	Focus sur le plan de travail
Chambre à coucher	100 lux pour une chambre d'adulte et 300 pour une chambre d'enfant	Chaude pour une chambre d'adulte et neutre pour une chambre d'enfant	Un éclairage général doux et quelques lumières d'appoint
Salle de bain	300 lux	Froide	Focus sur le plan de toilette
Bureau	250 lux	Neutre ou froide	Focus sur la zone d'étude
Pièces de passage (entrée, couloir, escalier)	Entre 100 et 200 lux	Neutre	Une lumière naturelle et franche

Le salon et la salle à manger

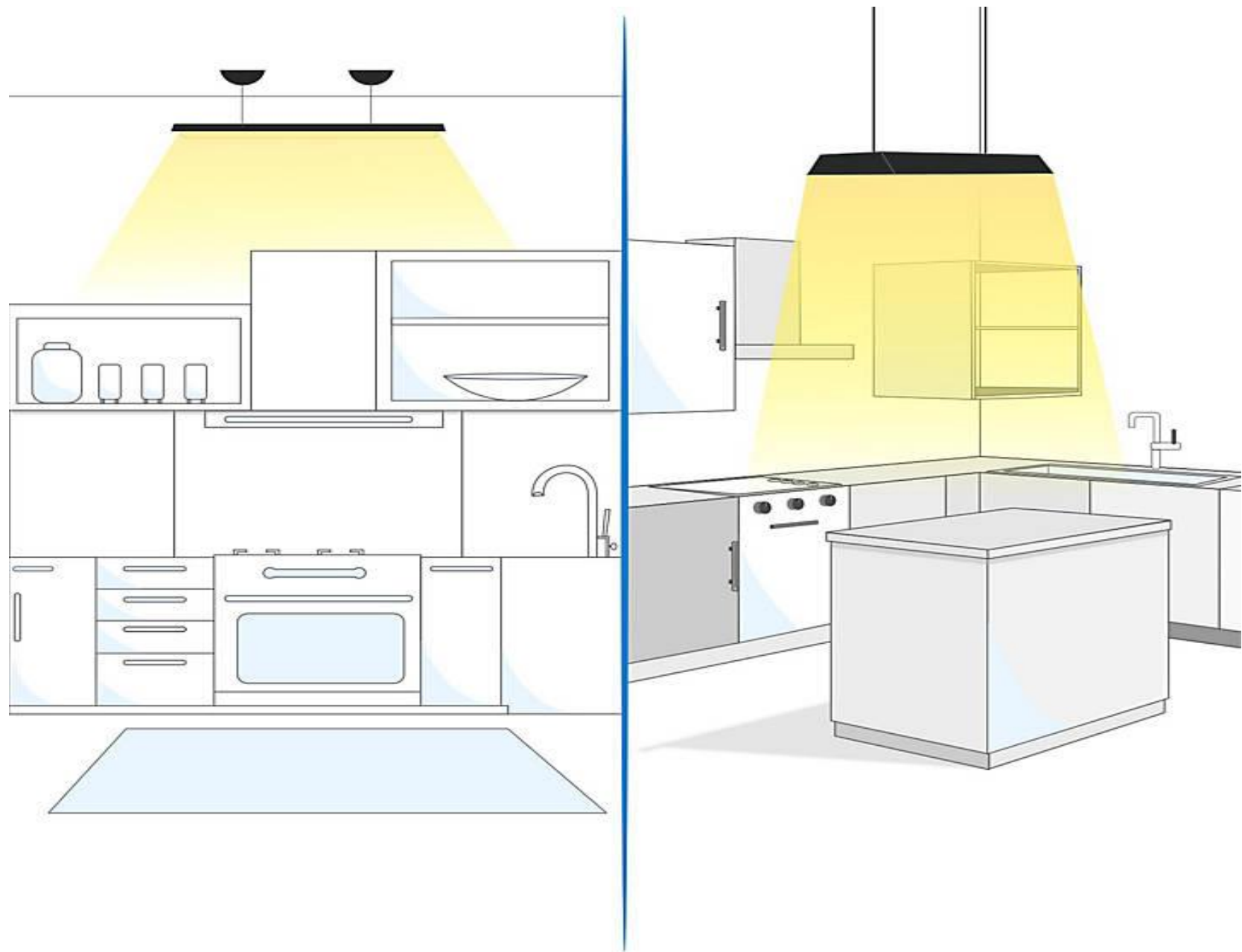
- Espaces de vie, le salon comme la salle à manger doit allier confort et convivialité. Prévoyez un éclairage général suffisamment intense, avec températures légèrement chaudes.
- Ensuite, multipliez les sources lumineuses : un lampadaire avec variateur à côté du canapé, une suspension 70 cm au-dessus de la table... Une petite lampe pour souligner certains éléments de votre déco d'intérieur. Si vous n'avez pas de pièce faisant office de bureau et qu'il se trouve dans le salon, optez pour une lumière autour de 4000 Kelvins.
- Pour la table où a lieu un repas en famille, penser à calculer la hauteur : environ 60 cm au-dessus de la table évite les éblouissements tout en gardant les conversations fluides. Et côté taille, on reste proportionnel : pour une table ronde de 100 cm, optez pour un modèle de 50 cm max.





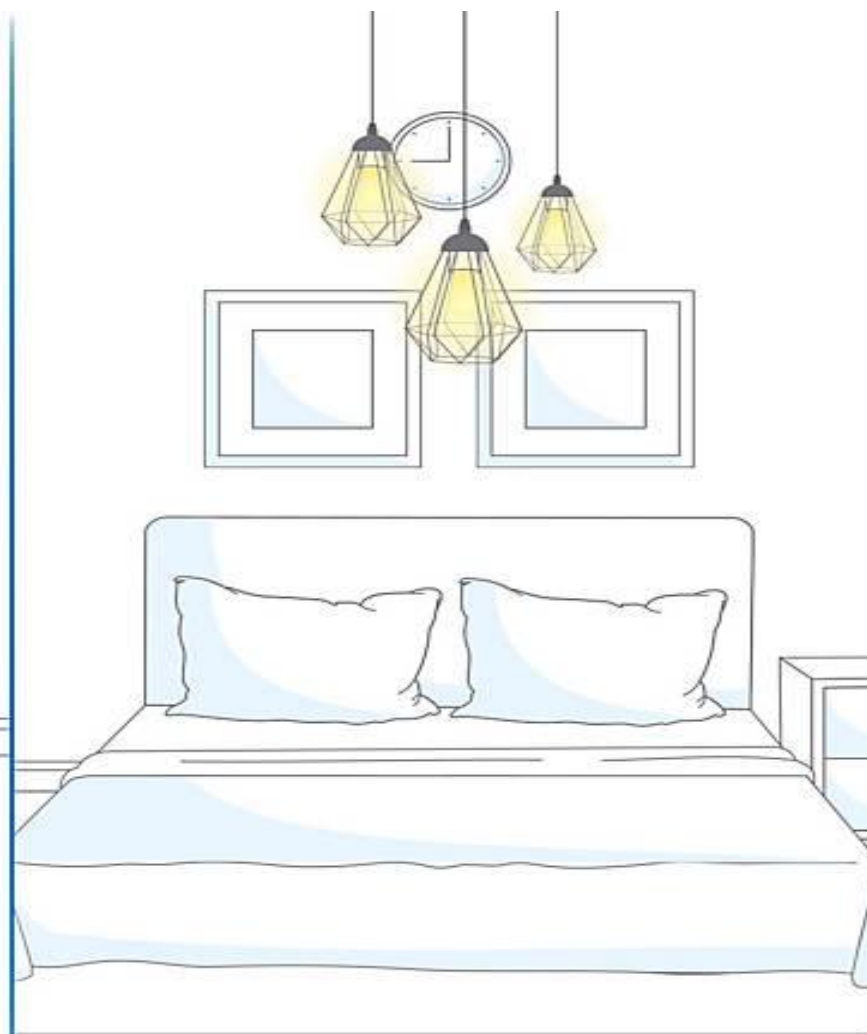
La cuisine

Une lumière proche de la lumière du jour doit être diffusée dans toutes les directions, de façon homogène. Par ailleurs, mieux vaut éclairer avec soin le plan de travail et l'îlot central et choisir des ampoules en blanc chaud (environ 3000 kelvins). Vous pouvez miser sur des spots encastrés sous les meubles hauts, des spots sur rail ou des réglottes.



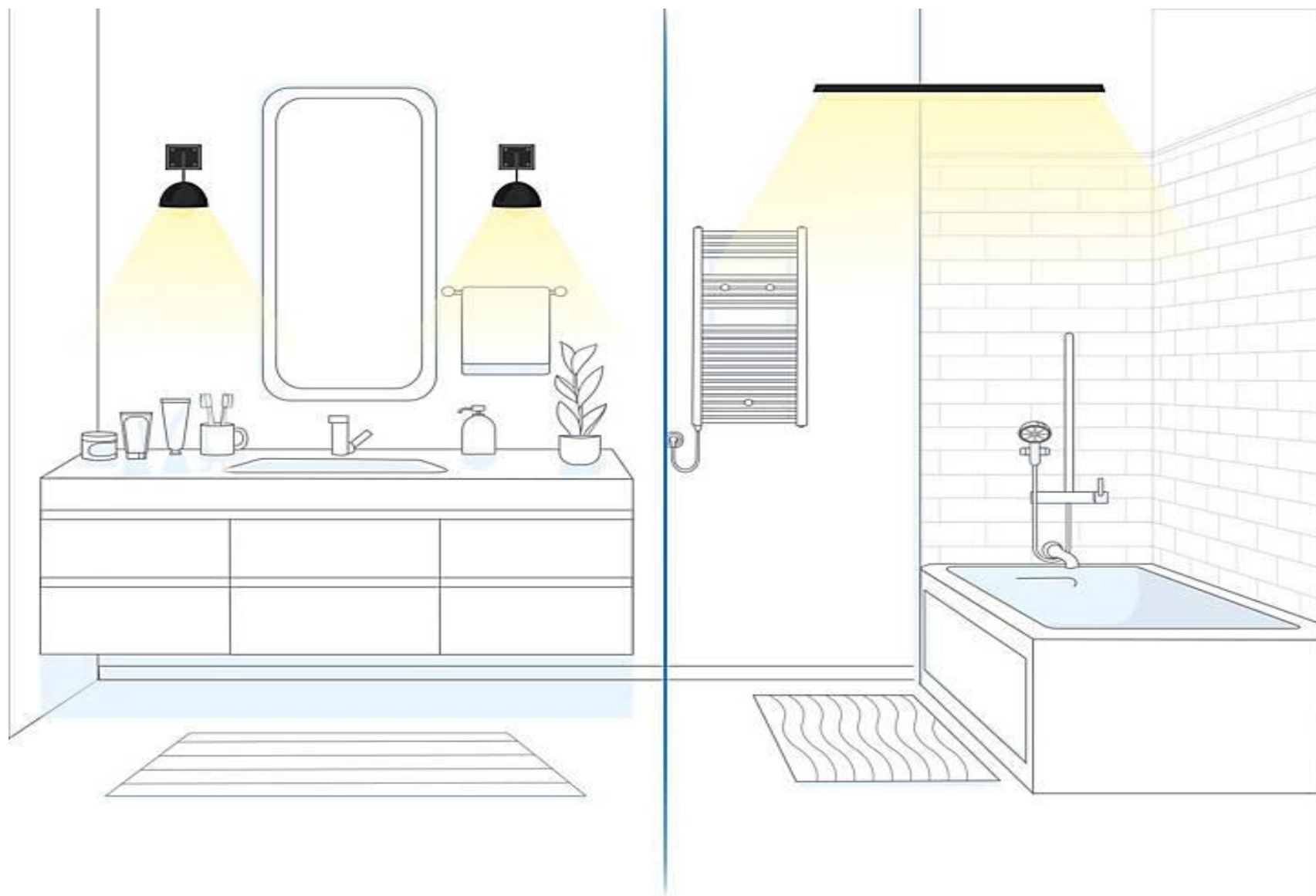
La chambre à coucher

Un plafonnier, une suspension ou des appliques murales vous permettront d'y voir clair pour vous préparer le matin. Des lampes de chevet à côté du lit pour lire. Pour les chambres orientées nord, une ampoule de 2700 K apportera cette chaleur visuelle qui compense le manque de soleil.



La salle de bain

Il est essentiel d'y apporter une lumière suffisamment intense, qui se rapproche de la lumière du jour. Les spots encastrés constituent une solution idéale. Prévoir aussi l'éclairage au-dessus de la vasque. Pour cela, installez 2 appliques de chaque côté du miroir ou misez simplement sur un miroir LED. Pour le coin maquillage, privilégiez une lumière blanche neutre (proche de la lumière du jour). Et si vous avez une baignoire, mettre un éclairage plus doux ou des bougies LED sur une étagère. Pour allier sécurité et esthétique, tournez-vous vers des spots encastrés étanches (indice IP44 minimum), positionnés au plafond.



Le bureau

Cette pièce nécessite un éclairage puissant, pour travailler. Mettez sur un plafonnier, une suspension ou un lampadaire et utilisez une lampe de bureau orientable. Optez pour des ampoules LED entre 2700 et 3000 K.



Les pièces de passage : entrée, couloir et escalier

Les appliques murales permettent de travailler la lumière et d'éviter les zones d'ombre. Dans les escaliers, veillez à éclairer chaque marche et misez sur une lampe d'appoint chaude dans l'entrée pour aménager un espace accueillant.

Calculateur en ligne

- Très complet pour tout calculer en fonction de la superficie de la pièce, de la couleur des murs et du sol et de la distance par rapport à la hauteur
- [Calculateur de Lumens Gratuit : Calculer l'éclairage pour une pièce, un bureau et plus](#)
- <https://lumenscalculators.com/fr#calculator>

Les deux liens sont identiques et mènent au même site.



Un exemple de notre pièce de vie côté salon



Un exemple de notre pièce de vie côté cuisine



Un exemple de notre pièce de vie côté salon



Un exemple de notre pièce de vie côté cuisine



Un exemple avec la salle de bain, miroir éclairant au-dessus des vasques et étagères avec des bougies au-dessus de la baignoire



Un exemple de notre pièce de vie côté salon



Un exemple de notre pièce de vie côté cuisine



Un exemple de notre pièce de vie côté salon



Un exemple de notre pièce de vie côté cuisine



Un exemple avec la salle de bain, miroir éclairant au-dessus des vasques et étagères avec des bougies au-dessus de la baignoire



Un exemple dans une chambre