

# Éclairage des Bâtiments : Optimiser Santé, Bien-Être et Performance

*Lien : https://afrique-formation.com/formation/eclairage-des-batiments-optimiser-sante-bien-etre-et-performance*

DURÉE
**8 jours (56h)**

RÉFÉRENCE
**INF697**

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 principes fondamentaux de l’éclairage et leur impact sur la santé et le confort
- Appliquer les normes et standards internationaux pour concevoir des environnements lumineux sains
- Maîtriser l’éclairage circadien et les stratégies Human Centric Lighting
- Optimiser la conception de l’éclairage naturel et artificiel selon les usages et les espaces
- Évaluer et réduire les impacts négatifs de l’éclairage sur la santé et la performance
- Intégrer la durabilité et l’efficacité énergétique dans les choix lumineux
- Assurer le confort visuel et prévenir l’éblouissement dans tous les environnements
- Coordonner l’éclairage avec la qualité environnementale intérieure (IEQ)
- Garantir la conformité réglementaire et les bonnes pratiques de documentation
- Développer des compétences en maintenance et exploitation des systèmes d’éclairage
- Analyser et tirer des enseignements d’études de cas réels
- Sensibiliser les professionnels aux enjeux de santé et bien-être liés à la lumière
- Promouvoir l’adoption de solutions innovantes et adaptatives en éclairage
- Former à l’évaluation critique et à la recommandation pour des projets sains et performants

Afrique Formation

## POUR QUI ?

- Architectes et concepteurs d’éclairage
- Ingénieurs et bureaux d’études en bâtiment
- Maîtrise d’ouvrage et maîtres d’œuvre
- Responsables QHSE et qualité environnementale
- Gestionnaires et exploitants d’immeubles
- Professionnels de la santé et ergonomes
- Décideurs et planificateurs d’infrastructures
- Chercheurs et experts en chronobiologie et neurosciences de la vision

AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



## Programme détaillé

### 1 / Principes fondamentaux de l’éclairage et perception visuelle

- Compréhension de la physiologie de la vision et du rôle de la lumière sur l’œil humain
- Notions d’éclairement, luminance, uniformité et contraste selon les normes CIE et EN 12464-1
- Influence des paramètres lumineux sur la performance, le confort et la sécurité visuelle

### 2 / Éclairage circadien et rythmes biologiques

- Mécanismes de régulation des cycles circadiens par la lumière (melanopsine, SCN)
- Impact de l’éclairage sur le sommeil, la vigilance et la santé mentale
- Stratégies HCL (Human Centric Lighting) pour soutenir le bien-être dans différents types de bâtiments

### 3 / Normes et standards internationaux

- Étude des normes EN 12464-1, ISO 8995 et recommandations CIE
- Analyse des certifications WELL, LEED et BREEAM pour la qualité lumineuse
- Comparaison des bonnes pratiques internationales en éclairage pour la santé

### 4 / Conception et simulation d’éclairage

- Outils et logiciels de simulation d’éclairage pour évaluer la qualité visuelle et circadienne
- Méthodes de calcul d’éclairement et de distribution lumineuse
- Optimisation des choix de luminaires et des dispositions pour le confort et l’efficacité énergétique

Afrique Formation

### 5 / Éclairage naturel et lumière du jour

- Stratégies de conception bioclimatique et intégration de la lumière naturelle
- Analyse de l’apport lumineux naturel et de l’éblouissement
- Solutions pour maximiser les bénéfices de la lumière du jour sur la santé

### 6 / Éclairage artificiel et technologies avancées

- Types de luminaires LED, spectres lumineux et contrôle de la température de couleur
- Systèmes de régulation dynamique et gestion intelligente de l’éclairage
- Intégration de capteurs, automatisation et scénarios adaptés aux usages

### 7 / Impacts sur la santé et le bien-être

- Effets de l’éclairage inadéquat sur fatigue, stress et performance cognitive
- Corrélation entre éclairage et maladies visuelles ou troubles du sommeil
- Études de cas et données scientifiques issues de la chronobiologie

### 8 / Éclairage en environnements spécifiques

- Bâtiments de santé : hôpitaux, cliniques et maisons de retraite
- Établissements scolaires et universités : impact sur concentration et apprentissage
- Bureaux et espaces tertiaires : productivité, confort et ergonomie visuelle

### 9 / Contrôle de l’éblouissement et confort visuel

- Méthodes de prévention de l’éblouissement direct et indirect
- Évaluation de l’uniformité et du contraste dans les espaces
- Ajustement de l’éclairage selon les activités et les zones de travail

### 10 / Performance énergétique et durabilité

- Choix de solutions à faible consommation énergétique et longue durée de vie
- Éclairage connecté et optimisation des consommations

Afrique Formation

- Analyse du cycle de vie des installations lumineuses et réduction de l’empreinte carbone

### 11 / Intégration avec la qualité environnementale intérieure (IEQ)

- Coordination entre éclairage, acoustique, qualité de l’air et confort thermique
- Impact de l’éclairage sur la perception des couleurs et la santé globale
- Approche globale de l’IEQ pour la conception de bâtiments sains

### 12 / Réglementation et responsabilités

- Conformité aux normes locales et internationales
- Obligations légales pour la sécurité et le confort visuel
- Documentation et suivi des performances lumineuses

### 13 / Maintenance et exploitation

- Stratégies de maintenance préventive et prédictive des systèmes lumineux
- Suivi des performances et ajustements selon l’usage réel
- Formation des opérateurs pour garantir la qualité et la santé lumineuse

### 14 / Études de cas et retours d’expérience

- Analyse de projets exemplaires en éclairage centrée sur la santé
- Enseignements tirés des erreurs et succès internationaux
- Élaboration de recommandations pratiques pour les futurs projets

Afrique Formation

## 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

| | |
|---|---|
| 01 au 10 Fév. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 29 Mars au 07 Avr. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 24 Mai au 02 Juin 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 19 au 28 Juil. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 13 au 22 Sep. 2027 | Présentiel - Casablanca |

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

## Réservation & Renseignements

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


Afrique Formation — Tous droits réservés