

# Eclairer la chambre d'enfant

Dormir, jouer, se reposer, étudier, recevoir les copains....  
La chambre d'enfant est un univers particulier dans l'habitat.

L'éclairage doit personnaliser cet espace et répondre aux exigences  
des différentes activités, étroitement liées à l'âge.

## LA VISION DES ENFANTS

Un enfant de 5 ans a une capacité de vision d'environ la moitié de celle d'une personne de 20 ans. Il a besoin d'une plus grande quantité de lumière, comme une personne âgée.

*Un enfant n'a jamais conscience d'être mal éclairé ; il s'adapte à une situation en y remédiant à sa façon, entraînant de mauvaises positions et des contraintes d'adaptation de l'œil, souvent génératrices de fatigue visuelle.*

## L'ÉCLAIRAGE GÉNÉRAL

La pièce doit comporter un éclairage général d'ambiance, qui reste en fonctionnement quelle que soit l'activité du moment, afin d'éviter en effet les contrastes entre des zones éclairées, et le reste de la pièce.

Cet éclairage peut être réalisé par un plafonnier ou des appliques équipées de lampes à incandescence ou fluorescentes.

*Pour économiser l'énergie, les **lampes fluorescentes compactes** sont préconisées ; elles peuvent rester allumées longtemps sans consommer beaucoup (puissance maximum 23 W).*

Si le plafond est haut, l'éclairage indirect par des luminaires équipés de tubes fluorescents de teintes chaudes, placés au-dessus des meubles, est conseillé.

A éviter dans la mesure du possible les lampadaires sur pied, du type lampadaire halogène, qui peuvent être renversés.

Murs et plafonds doivent être clairs (plafond blanc) et mats afin de mieux diffuser la lumière.

Les enfants très jeunes jouant souvent par terre, il ne faut pas hésiter à augmenter la puissance de la lampe pour leur assurer un bon confort visuel.

Par ailleurs, l'éclairage général est le plus indiqué pour les activités informatiques et celle des jeux vidéo, évitant les reflets gênants sur les écrans.

**Variation d'éclairage** (avec des lampes à incandescence)  
**et commande à distance** sont des outils à privilégier.

## L'ÉCLAIRAGE DU CHEVET

Une applique ou un spot, fixé au dessus du lit, placé légèrement de côté par rapport au lecteur, fournit un éclairage satisfaisant.

Il convient d'éviter la traditionnelle lampe de chevet, plus ou moins stable. Un bandeau en tête de lit offre également une parfaite sécurité.

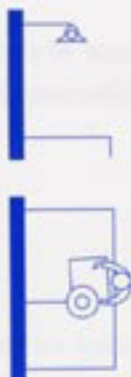
Une installation fixe est préférable à la solution d'une lampe à poser avec fil apparent.

Dans le cas de l'utilisation d'une veilleuse, il convient de l'équiper d'une lampe fluorescente compacte de faible puissance qui consommera peu et évitera tout échauffement.



## L'ÉCLAIRAGE DE LA TABLE DE TRAVAIL

Le luminaire doit être placé à environ 60 cm au-dessus du plan de travail. Pour éviter les ombres gênantes, il faut le positionner du côté opposé à la main qui écrit et, pour limiter les reflets, il convient de ne pas utiliser de tables à revêtement brillant et de papier glacé.



Un éclairage satisfaisant sur la table de travail peut être obtenu au moyen d'une lampe à incandescence de 75 à 100 W ou d'une lampe fluorescente compacte de 15 à 23 W. Deux tubes fluorescents haut rendement de 9 ou 11 W sont également un bon moyen d'éclairer la table de travail.



### Confort visuel : éviter l'éblouissement

*Quel que soit le type de lampes utilisées, celles-ci ne doivent pas se trouver directement dans le champ de vision ; elles doivent être masquées par des bandeaux, des réflecteurs ou des abat-jour non éblouissants (diffusants et non opaques).*

## LA SÉCURITÉ

- Il convient par prudence d'éviter les luminaires mobiles, instables, ainsi que les fils trop longs, et de privilégier les interrupteurs en va-et-vient.
- Les lampes fluocompactes chauffent peu : elles évitent les brûlures et s'adaptent de ce fait dans toutes sortes de luminaires (abat-jour en papier, en tissu...).
- Les luminaires portatifs spécialement destinés aux enfants doivent impérativement répondre à une norme complémentaire (EN 60598 - 2-10) à la norme générale européenne. Ces luminaires ne doivent pas pouvoir être démontés par les enfants.
- Quel que soit le luminaire choisi, il convient de vérifier au moment de l'achat qu'il porte la marque de sécurité NF ou ENEC.
- Les luminaires dont la source est inaccessible sont conseillés lorsqu'il s'agit de chambres de très jeunes enfants.