

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 79

**Artikel:** Bien choisir ses ampoules  
**Autor:** B.S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830602>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Bien choisir ses ampoules

Pour que l'achat d'une ampoule cesse d'être un casse-tête, voici un guide simplifié, résumant les critères essentiels.

**A** l'époque des ampoules à incandescence, le choix était simple : plus elles consommaient de watts, plus elles éclairaient. Cette logique a disparu avec les ampoules à basse consommation — et c'est tant mieux pour l'environnement —, mais on peine désormais à s'y retrouver face à la multitude de modèles et de symboles affichés sur les emballages. Sur les conseils de Gino Gabriele, directeur de formation à l'Association suisse pour l'éclairage, apprenez à décoder les pictogrammes et obtenez, enfin, l'éclairage qui correspond à vos besoins.

## 1 LE GENRE D'AMPOULE

Trois technologies dominent : les fluocompactes, les halogènes et les LED. Les grandes championnes sont les LED, affichant la meilleure durée de vie et la plus faible consommation en énergie. Les fluocompactes arrivent juste derrière, avec une plus faible résistance aux allumages répétitifs et mettant un certain temps avant d'atteindre l'éclairage optimal. Viennent ensuite les halogènes, qui sont moins chères mais bien plus gourmandes en énergie. A titre de comparaison, une ampoule de même intensité lumineuse coûte environ 12 fr. en LED et en fluocompacte contre 3 fr. 50 en halogène.

## 2 L'INTENSITÉ LUMINEUSE

C'est le lumen (lm) qui est désormais le critère de référence pour mesurer la puissance lumineuse d'une ampoule. Plus il y a de lumens, plus la lumière est intense. Ainsi, il est conseillé de choisir des ampoules entre 1300 et 1600 lumens pour les

plafonniers des pièces à vivre, tandis que 800 lumens suffisent pour les couloirs et les WC. Il ne faut cependant pas négliger les watts, car deux ampoules produisant la même quantité de lumens n'ont pas forcément la même consommation en énergie. Dans ce cas, choisissez celle qui offre le meilleur rendement.

## 3 LE RENDU DES COULEURS

Peu de gens y prêtent attention, mais l'indice de rendu des couleurs (IRC) a aussi toute son importance. Il vous indique la capacité de l'ampoule à restituer les couleurs naturelles. Plus l'indice se rapproche de 100, mieux on distingue les couleurs, comme en plein jour. Dans les pièces de passage comme le couloir ou le garage, un IRC de 80 est suffisant, mais il convient de choisir un IRC supérieur à 90 pour les pièces à vivre.

## 4 LA TEMPÉRATURE DE COULEUR

Dernière mesure mais non la moindre : les degrés kelvin (K). Ils renseignent sur la teinte de la lumière produite par l'ampoule. Plus le nombre de «K» est élevé, plus la lumière sera blanche et froide. A l'inverse, plus il est bas, plus la lumière sera jaune et chaude. La température idéale des pièces à vivre se situe entre 2500 et 3000 K. Comptez, en revanche, entre 4000 et 4500 K pour les salles de bain, les WC et les couloirs.

Notez encore que, sur certaines fluocompactes et LED, la température peut être combinée à l'IRC dans un code à trois numéros (exemple : 827, 840, 930). Dans ce cas, l'IRC correspond au premier numéro et la température de couleur aux deux derniers. Ainsi,

827 signifie un IRC de 80 et 2700 degrés kelvin. Il ne vous reste plus qu'à choisir le bon culot, vérifier éventuellement que l'ampoule soit compatible avec votre variateur de lumière... Et que la lumière soit! B. S.

