

Zeitschrift:	Habitation : revue trimestrielle de la section romande de l'Association Suisse pour l'Habitat
Herausgeber:	Société de communication de l'habitat social
Band:	37 (1965)
Heft:	1
Artikel:	Un bon éclairage peut transformer votre appartement
Autor:	Dardel, Isabelle de
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-125733

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: 04.02.2026

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

Un bon éclairage peut transformer votre appartement

23

Quand l'automobile est apparue au tournant du siècle, elle avait l'allure d'un fiacre. Il a fallu de nombreuses années d'hésitations et de recherches pour que sa forme corresponde à sa nouvelle fonction. Le même phénomène se répète, dans une certaine mesure, sur le plan de la lumière artificielle. Les spécialistes de ce que l'on appelle en terme technique l'éclairagisme vous diront que nous en sommes encore au Moyen Age. Il y a là de l'exagération mais il faut reconnaître que nous avons encore tendance à nous éclairer comme nos aïeux alors quell'électricité a depuis belle lurette remplacé les lampes à huile, à pétrole et à gaz. Au lieu d'utiliser toutes les possibilités d'éclairage mises aujourd'hui à notre disposition, tels les spots, les appliques, la lumière indirecte et semi-directe, nous nous contentons souvent d'une seule source de lumière au plafond avec tous les inconvénients que cela comporte: éclairage dur et cru au milieu de la pièce tandis que le reste de l'espace est plongé dans des zones d'ombres plus ou moins accentuées. Or, cette manière de s'éclairer est non seulement laide et lugubre, mais encore mauvaise autant pour nos yeux que pour notre système nerveux.

Si vous lisez dans un fauteuil, avec la lumière d'un lustre même bien éclairé, il y a des chances pour qu'au bout d'un certain temps vous commencez par être de mauvaise humeur, avec des maux de tête et des picotements dans les yeux. Pour que vous soyez à l'aise, la lumière tombant sur le livre ou le journal devrait être située derrière vous. Dans le cas particulier, un lampadaire mobile et réglable est tout indiqué; 1 m. 40 environ est une bonne hauteur. De même, si vous lisez au lit, il est préférable que la lampe soit contre la paroi, au-dessus de votre tête, plutôt que sur la table de chevet.

Rien de plus malsain pour les yeux d'un collégien que de faire ses devoirs sur un coin de table, avec, pour toute lumière, une misérable boule fixée au plafond, surtout si l'enfant lui tourne le dos. Pour travailler à sa table, il est nécessaire d'avoir une lampe à côté de soi, de préférence à gauche pour éviter les ombres de la main qui écrit. La lampe doit être à la bonne hauteur, avec une ampoule ni trop forte ni trop faible. A 40 cm., une ampoule de 60 bougies est suffisante surtout si l'abat-jour est blanc ou crème très clair. En revanche, 75 bougies sont nécessaires si l'abat-jour est plus sombre, vert foncé par exemple. Mais, dans les mêmes conditions, 100 bougies donnent une lumière excessive qui fatigue les yeux en les obligeant à trop se contracter.

Si un éclairage trop faible n'est pas bon pour les yeux, un éclairage trop violent est encore plus pernicieux. Rien de plus fatigant qu'une chambre illuminée comme plage au soleil. Laissons la lumière intensive aux grands magasins dont les dirigeants savent bien qu'elle attire les gens de la rue comme les papillons gris vers un point lumineux. D'ailleurs, vous avez remarqué que, dans la pénombre, les bavards se calment instantanément, commencent à chuchoter et cessent de gesticuler. C'est de ce phénomène que Le Corbusier a tenu compte dans l'unité d'habitation de Marseille où les corridors conduisant dans les différents appartements ont été laissés dans un éclairage diffus. Les locataires qui débarquent de l'ascenseur pour rentrer chez eux deviennent automatiquement moins loquaces, marchent sur la pointe des pieds et traversent les couloirs comme des fantômes (d'ailleurs sans s'en rendre compte)! Voilà une façon pour le moins inattendue de diminuer les bruits de la circulation intérieure.

Il est difficile de donner des règles strictes sur la manière de s'éclairer. Elle tient à la fois de la grandeur, de la hauteur, des couleurs des papiers de la pièce. Une chose est certaine, c'est qu'on a avantage à éclairer séparément les différentes installations d'une chambre en créant des zones distinctes de lumière douce et d'agréable pénombre. La lumière peut corriger, atténuer et modifier les dimensions d'une pièce. Si elle est trop haute, les lumières seront placées assez bas et les abat-jour fermés par le haut. Au contraire, si le plafond est trop bas, il s'agit de diriger l'éclairage vers le haut. D'autre part, une chambre étroite sera éclairée soit par des appliques fixées d'un seul côté, soit par une lampe posée sur une table qu'on a poussée contre une des longues parois.

La qualité et les nuances de la lumière fluorescente ont fait de grands progrès. Une rampe de néon peut faire un joli effet dans une chambre où l'on veut souligner une niche ou une vitrine. Mais, en règle générale, la lumière fluorescente a surtout sa place à la cuisine, à la salle de bains ou même au vestibule qui demandent un éclairage largement étalé et uniforme. Si vous tenez à dégeler vos invités sitôt la porte d'entrée franchie, éclairez votre hall au néon...

Sur une scène de théâtre, l'éclairage suffit pour créer un décor, suggérer le milieu, l'atmosphère de la pièce qu'on joue. Pourquoi n'en pas faire autant chez soi? Pour réussir, il suffit d'essayer et de ne pas se décourager lors d'une première expérience pas tout à fait convaincante.

Isabelle de Dardel.