

# TOP 12 DES PRIORITÉS

POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

---



**CBRE**

# TOP 12 DES PRIORITÉS

POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



QUALITÉ DE L'AIR  
INTÉRIEUR



ACOUSTIQUE



CONFORT  
THERMIQUE



ÉCLAIRAGE



MATÉRIAUX



BIEN-ÊTRE  
PSYCHIQUE



SÉCURITÉ &  
PRÉVENTION



ALIMENTATION



EAU



INTERACTION  
SOCIALE



AUTONOMIE



DESIGN  
ACTIF

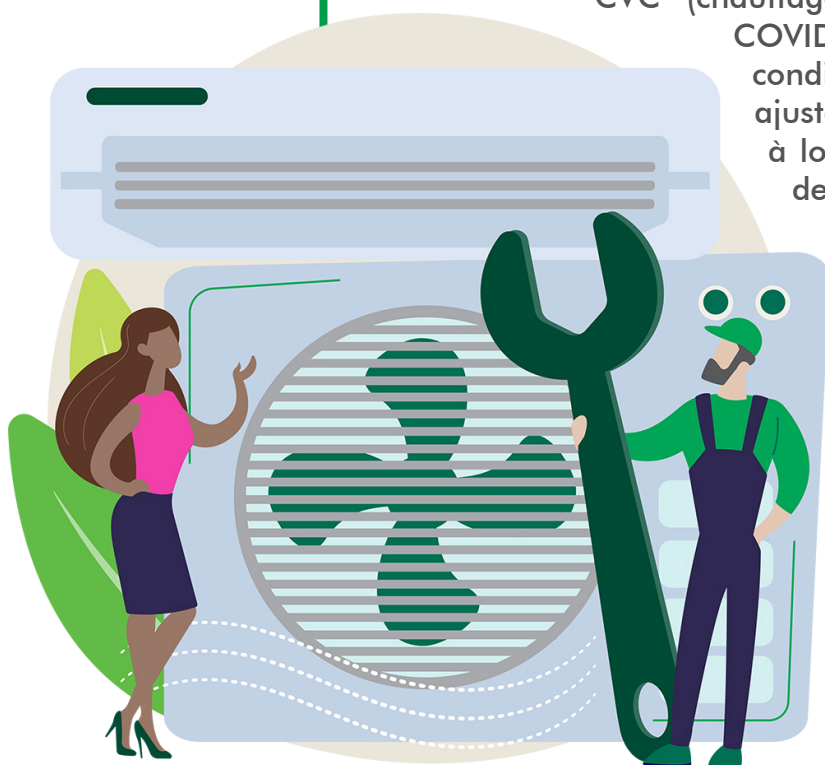
# 1

## Qualité de l'Air Intérieur

La qualité de l'air intérieur (QAI) est indissociable de la santé respiratoire et des performances cognitives.<sup>1</sup> Selon l'EPA (Agence de Protection de l'Environnement des États-Unis), les niveaux de polluants intérieurs peuvent être jusqu'à cinq fois plus élevés que les niveaux de polluants extérieurs et ont été classés parmi les principaux risques environnementaux pour les collaborateurs.<sup>2</sup>

Selon une étude de l'ANSES d'avril 2014 intitulée « Étude exploratoire du coût socio-économique des polluants de l'air intérieur », la pollution de l'air intérieur entraînerait la mort de près de 20 000 Français par an.<sup>3</sup> Concernant la pandémie mondiale actuelle, la recherche a également mis en lumière l'importance des paramètres de la QAI tels que la **filtration**, l'**humidité** relative et la **ventilation** pour atténuer la transmission des maladies infectieuses aéroportées.<sup>4 5</sup>

ASHRAE (American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers) a publié des lignes directrices générales<sup>6</sup> pour que les gestionnaires d'immeubles ajustent leurs systèmes CVC (chauffage, ventilation et climatisation) post-COVID. Bien qu'ils soient fixés sur les conditions pandémiques actuelles, ces ajustements offrent également des avantages à long terme pour la santé et le bien-être des occupants.



<sup>1</sup> <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/green-office-environments-linked-with-highercognitive-function-scores/>

<sup>2</sup> Seguel JM, Merrill R, Seguel D, Campagna AC. Indoor air quality. American Journal of Lifestyle Medicine. 2016;11(4):284-2895

<sup>3</sup> <https://www.anses.fr/fr/system/files/AUT-Ra-CoutAirInterieurSHS2014.pdf>

<sup>4</sup> Li, Y., et al. (2007). Role of ventilation in airborne transmission of infectious agents in the built environment – a multidisciplinary systematic review. Indoor Air, 17(1), 2-18.

<sup>5</sup> Indoor Air and Coronavirus (COVID-19), EPA

<sup>6</sup> <https://www.ashrae.org/technical-resources/resources>



# 2

## Acoustique

Les nuisances sonores sont l'une des principales causes de désagrément dans les bureaux, et des études montrent que le bruit peut entraîner une diminution de la productivité et du bien-être des collaborateurs.<sup>7</sup> Une réduction de cette pollution sonore peut être réalisée en offrant un équilibre d'espaces ouverts et fermés à tous les employés et en se focalisant sur l'ABC de l'atténuation du bruit. **A pour « absorber »** - en utilisant des matériaux qui réduisent la réverbération sonore. **B pour « bloquer »** - en programmant un plan d'étage pour créer des barrières acoustiques qui empêchent l'effet « d'attroupelement » de personnes. Et **C pour « couvrir »** - en mettant en place des systèmes de masquage sonore qui produisent un bruit blanc ou rose.

<sup>7</sup> WELL Building Standard v1 with 2017 Q4 Addenda;  
<https://www.ecophon.com/globalassets/media/pdfand-documents/uk/leesman-review-issue-leesman-review-issue-17.pdf>

# 3



## Confort Thermique

Les différences de températures sont souvent la première plainte reçue par les gestionnaires d'immeubles,<sup>8</sup> et le confort thermique est inhérent à la performance des employés. Dans une étude récente du Lawrence Berkeley National Laboratory, des chercheurs ont constaté une réduction de 10% des performances lorsque la température tombait hors de la **plage optimale de 21 à 24 degrés Celsius.**<sup>9</sup>

Les gestionnaires peuvent atténuer ces fluctuations de température en intégrant des protections solaires extérieures, en améliorant l'isolation, en limitant les apports solaires et en surveillant proactivement les conditions thermiques.

<sup>8</sup> <https://www.hup.harvard.edu/catalog.php?isbn=9780674237971>

<sup>9</sup> Lawrence Berkeley National Laboratory, "Effect of Temperature on Task Performance in Office Environment"

# 4

## Éclairage

Il a été démontré que l'accès à la lumière naturelle et une vue extérieure sur la nature abaissent les niveaux de cortisol, contribue à une concentration accrue tout au long de la journée et améliore la qualité du sommeil; une mauvaise évaluation de la qualité de la lumière et une vision réduite à celle des bureaux est également associée à un nombre plus élevé d'heures d'arrêt maladie.<sup>10</sup>

Les entreprises devraient se concentrer sur une **meilleure ressource en éclairage naturel** - souvent accessible uniquement par les personnes travaillant en périphérie urbaine - et devraient également envisager de réguler l'intensité, la température de couleur et l'effet stimulant de l'éclairage intérieur via des **systèmes d'éclairage circadiens**.

<sup>10</sup> Elzeyadi, 2011





# 5 Matériaux

La sélection de matériaux responsables et durables pour votre espace de travail protège non seulement l'environnement, mais protège également les occupants contre les produits chimiques nocifs tels que les **composés organiques volatils (COV)** et divers problèmes de santé associés tels que des irritations et maux de tête, des dommages au foie et aux reins et même le cancer.<sup>11</sup> Certains matériaux, comme le cuivre, ont également des propriétés **antimicrobiennes** et peuvent atténuer la propagation des germes et des maladies<sup>12</sup> sur les surfaces souvent touchées telles que les accessoires des sanitaires et les poignées de porte.

<sup>11</sup> <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/volatile-organic-compounds-impact-indoor-air-quality>

<sup>12</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3067274/>

# 6

## Bien-être Psychique

Les études des CDC (Centres de prévention et de contrôle des maladies des Etats-Unis) suggèrent que les pratiques spirituelles peuvent « améliorer la santé des collaborateurs et réduire les coûts pour les employeurs en limitant l'effet négatif du stress sur la santé. »<sup>13</sup>

L'intégration d'un espace dédié à la spiritualité comme des salles calmes, des **salles de bien-être** ou des **salles de méditation** permet aux employés de maintenir des habitudes saines tout en maintenant des horaires de travail chargés. Des **communications actives de l'entreprise**, telles que la promotion d'une alimentation saine, l'activité physique et le rappel du lavage des mains, sont également recommandés pour éduquer les employés et optimiser leurs comportements tout au long de la journée.

<sup>13</sup> [https://www.cdc.gov/pcd/issues/2017/16\\_0034.htm](https://www.cdc.gov/pcd/issues/2017/16_0034.htm)





# 7 Sécurité & Prévention

Comme le dit le proverbe, en omettant de vous préparer, vous vous préparez à l'échec. Des urgences et des événements quotidiens inhabituels peuvent survenir à tout moment et les entreprises performantes font de la santé et de la sécurité de leurs environnements de travail une mission prioritaire. S'assurer que le bâtiment fournit des mesures de sécurité telles qu'un  **système d'éclairage sécuritaire**, des  **employés formés aux premiers secours**, un  **accès aux premiers soins** et aux  **DEA** ainsi qu'un  **plan de préparation aux situations d'urgence** clairement communiqué auprès des employés.

« L'approche globale des risques d'entreprise de CBRE nous permet rapidement de comprendre, gérer et partager un leadership éclairé auprès de tiers lorsque des urgences surviennent - des urgences telles qu'une pandémie mondiale. Notre plan pandémie a été développé il y a des années en partenariat avec les équipes de la santé, sécurité et bien-être, les équipes de gestion de crise, juridiques et de communication. C'est un plan parmi d'autres que nous continuons d'anticiper à travers des événements qui impactent sur la sécurité et le bien-être au travail. »  
*Lacey Willard, Senior Director of Global Workplace Safety & Well-being*



# 8

## Alimentation

Les nouvelles données probantes issues de la recherche en économie comportementale encouragent la mise en place d'une **architecture de choix** pour influencer les choix alimentaires.<sup>14</sup>

Placer des aliments sains dans des endroits visibles, acheter et proposer des aliments sains par défaut (c.-à-d. la salade comme accompagnement standard plutôt que les frites) sont tous des exemples d'architecture de choix et fournissent des repères alimentaires aux collaborateurs pour leur permettre de prendre de meilleures décisions.

<sup>14</sup> Kimmons, J., et al. (2012). "Developing and implementing health and sustainability guidelines for institutional food service." *Advances in Nutrition* 3(3): 337-342.

# 9



## Eau

L'accès à une eau potable de qualité, disponible pour tous et exempte de contamination, est essentiel pour la santé et le bien-être des collaborateurs. Les personnes qui boivent moins de 4 verres d'eau par jour sont moins susceptibles de consommer des fruits et légumes ou d'atteindre les objectifs d'activité physique hebdomadaire recommandés.<sup>15</sup>

Les lieux de travail peuvent aider les employés à atteindre les 4 à 6 verres d'eau recommandés<sup>16</sup> par jour en tenant compte de la **distance** entre chaque bureau et le distributeur d'eau le plus proche.

Rendre l'expérience plus agréable en offrant une **variété de choix**, comme de l'eau gazeuse ou une sélection d'eaux infusées dans les espaces communs, peut aider à encourager à la consommation d'eau.

<sup>15</sup> Goodman, et al, 2013

<sup>16</sup> <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-water-should-you-drink>

# 10

## Interaction Sociale

Le lien social est essentiel au bien-être des employés, et il a été démontré qu'un soutien social protège contre le burnout.<sup>17</sup>

Créer des occasions de se connecter avec ses collègues, établir et maintenir de bonnes relations grâce aux **pauses café** et aux **échanges communautaires** favorisent la collaboration. Les entreprises doivent donc être attentives à créer pour les collaborateurs des occasions d'échanger régulièrement sur des sujets divers. Les télétravailleurs peuvent également réduire la fatigue des appels vidéo en intégrant de la variété dans leur journée avec des réunions qui favorisent le mouvement ou ne nécessitent pas de vidéo, en désactivant leur caméra et en étant pleinement présents mentalement.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> Craig, L., & Kuykendall, L. (2019). Examining the role of friendship for employee well-being. Journal of Vocational Behavior, 115.

<sup>18</sup> Opezzo and Schwartz, 2014





# 11

## Autonomie

Des recherches récentes montrent que le fait d'avoir davantage d'autonomie renforce les capacités de résilience collaborateurs.<sup>19</sup> Les entreprises peuvent renforcer ce sens de l'autonomie en donnant aux collaborateurs les moyens d'**équilibrer vie professionnelle et vie personnelle**, ainsi qu'en créant **différents espaces de travail** pour répondre à différents besoins de leurs collaborateurs (collaboration, création, concentration...), afin d'améliorer leur épanouissement au travail. Les collaborateurs autonomes sur leur lieu de travail peuvent gérer quand, où et comment ils travaillent. Ce sentiment de contrôle peut prévenir d'un potentiel burnout et améliorer l'épanouissement au travail.

<sup>19</sup> Lee, Y., & Eissenstat, S. J. (2018). A longitudinal examination of the causes and effects of burnout based on the job demands-resources model. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 18(3), 337–354.

# 12

## Design Actif

Les stratégies de Design actif sont des éléments de conception qui favorisent l'activité physique pour les collaborateurs et les visiteurs, comme les cages d'escalier internes et les bureaux réglables en hauteur. Deux minutes de montée d'escalier par jour brûlent suffisamment de calories pour compenser le gain de poids annuel moyen de près de 500 g<sup>20</sup>; des **postes de travail ergonomiques** et **réglables** peuvent aider à améliorer la posture et à réduire les douleurs musculo-squelettiques.<sup>21</sup>

Pour limiter la sédentarité des collaborateurs à leurs postes de travail et les inviter à se déplacer, les entreprises peuvent également **aménager leurs espaces extérieurs** avec des œuvres d'art, des arbres et des assises.<sup>22</sup>

<sup>20</sup> Zimring, Joseph, Nicoll, & Tsepas, 2005

<sup>21</sup> [https://www.researchgate.net/publication/324952427\\_Stand\\_Up\\_to\\_Work\\_assessing\\_the\\_health\\_impact\\_of\\_adjustable\\_workstations](https://www.researchgate.net/publication/324952427_Stand_Up_to_Work_assessing_the_health_impact_of_adjustable_workstations)

<sup>22</sup> Frank, L. D., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Leary, L., Cain, K., Conway, T. L., & Hess, P. M. (2010). The development of walkability index: application to the Neighborhood Quality of Life Study. *Br J Sports Med*, 44(13), 924-933.





**LAUREN DUFORT**

*Workplace Well-Being Lead*  
+1 770 656 8989  
lauren.dufort@cbre.com

**KASEY GARCIA**

*Senior Director, Workplace*  
+1 213 613 3622  
kasey.garcia@cbre.com

**LUDOVIC CHAMBE**

*Head of Sustainability & Corporate  
Responsibility Continental Europe*  
T +33 (0)1 55 37 47 34  
ludovic.chambe@cbre.fr

---

**CBRE © 2021 All Rights Reserved.** All information included in this document pertaining to CBRE—including but not limited to its operations, employees, technology and clients—are proprietary and confidential, and are supplied with the understanding that they will be held in confidence and not disclosed to third parties without the prior written consent of CBRE. This document is intended solely as a preliminary expression of general intentions and is to be used for discussion purposes only. The parties intend that neither shall have any contractual obligations to the other with respect to the matters referred herein unless and until a definitive agreement has been fully executed and delivered by the parties. This document does not constitute a warranty, results may vary depending on specific circumstances. The parties agree that this document is not intended to create any agreement or obligation by either party to negotiate a definitive lease/purchase and sale agreement and imposes no duty whatsoever on either party to continue negotiations, including without limitation any obligation to negotiate in good faith or in any way other than at arm's length. Prior to delivery of a definitive executed agreement, and without any liability to the other party, either party may (1) propose different terms from those summarized herein, (2) enter into negotiations with other parties and/or (3) unilaterally terminate all negotiations with the other party hereto. This document is not intended to constitute legal advice. CBRE does not provide legal advice and clients should consult with their own attorneys should they have any questions about their legal obligations. Some proposed activities could involve lobbying.