

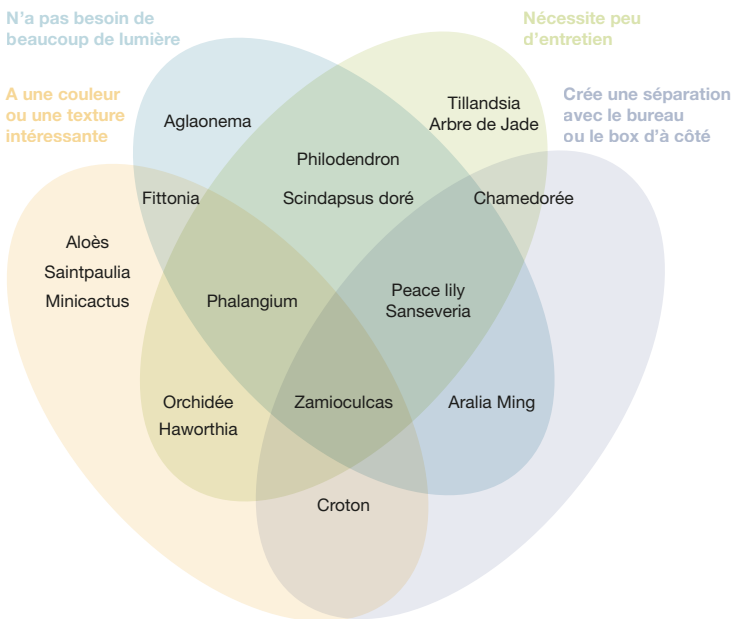
GREEN ZONE

Les bienfaits de la nature dans vos locaux

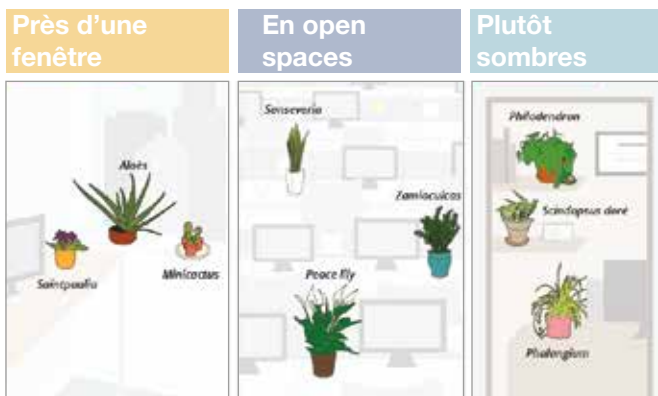


« 45% de
réduction de
symptômes de
migraines en
présence de
plantes dans
l'environnement »

Choisissez une plante qui ...



Les plantes offrent de multiples bénéfices aux employés de bureau: elles peuvent apporter une touche de couleur au box le plus terne, vous rendre plus heureux et plus efficace par leur seule présence et même vous permettre de mieux respirer.



Les plantes grasses qui ont besoin de beaucoup de lumière peuvent être placées près d'une fenêtre ensoleillée. Le saintpaulia est une plante plus exigeante, qui grandit mieux sous une lumière indirecte: posez-la à environ un mètre d'une fenêtre orientée du sud à l'ouest.

Si vous souhaitez vous isoler un peu de vos collègues, choisissez une plante au feuillage généreux, mais assurez-vous qu'elle supporte la lumière artificielle ou un environnement relativement sombre si vous êtes loin d'une fenêtre.

Si votre bureau est sombre ou si vous voulez rendre l'atmosphère un peu moins lugubre, choisissez une plante capable de croître sans lumière directe. Le scindapsus doré, le philodendron et le phalangium en font partie.



Taux de réduction des symptômes en fonction de la présence des plantes dans l'environnement de travail. © DR

Symptômes neuropsychologiques	Réduction symptômes si plantes présentes
Fatigue	32%
Sensation tête lourde	33%
Migraine	45%
Nausées et vertiges	25%
Problème concentration	3%

Symptômes ORL	Réduction symptômes si plantes présentes
Irritation yeux	15%
Sensation étouffement	11%
Sensation bouche sèche, irritée	31%
Toux	38%

Symptômes dermatologiques	Réduction symptômes si plantes présentes
Rougeur, chaleur du visage	11%
Démangeaison du cuir chevelu	19%
Mains sèches ou irritées	21%

Dans une étude menée par Bringslimark, Patil et Hartig (2008) auprès de 385 employés de bureau norvégiens, une mesure du stress physique était faite en demandant à quel point des variables d'environnement de travail (bruit, chaleur, qualité de l'air, ...) les avaient affectés dans les quatre précédentes semaines. Enfin, des plantes étaient placées sur le lieu de travail (nombre, emplacement, ...).

La présence des plantes fut positivement reliée avec la productivité : l'augmentation de la productivité alla de pair avec l'augmentation du nombre de plantes dans l'environnement de travail. On constata également que le nombre de plantes présentes était négativement corrélé avec le nombre d'arrêts maladie : plus de plantes était donc lié à moins d'arrêts et moins de plantes à plus d'arrêts constatés.

Notre service

Ergostyle vous apporte ses connaissances pour intégrer de façon efficace les plantes dans vos bureaux et en tirer le meilleur parti. En collaboration avec un spécialiste du domaine, vous pourrez sélectionner les plantes adaptées à vos espaces.

T +41 21 640 70 30 | info@ergostyle.ch