



# LA COULEUR

## UNE DONNÉE ESSENTIELLE POUR LA SANTÉ

La qualité et l'attention portées aux choses rejaillissent sur les personnes et à fortiori sur les personnes dont la sensibilité est exacerbée par une situation de handicap physique, sensoriel ou social.

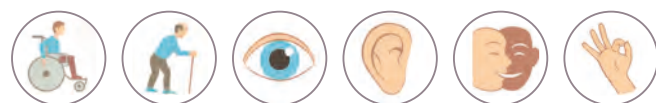
### OBJECTIFS

- Utiliser la couleur comme outil d'amélioration de la qualité de vie dans le centre de santé.
- Faciliter le repérage intuitif, l'orientation, le bien-être de l'utilisateur et du patient de passage grâce à l'utilisation de la couleur.

### SOLUTIONS

- Bien connaître les symboliques et sensations des couleurs (perceptions kinesthésiques et psychologiques).
- Tenir compte de la lumière.
- Choisir les couleurs appropriées, en sachant dépasser les modes et ses préférences.
- ...

## LA COULEUR, UNE DONNÉE ESSENTIELLE DANS UN CENTRE DE SANTÉ



### UTILISATION DE LA COULEUR COMME OUTIL D'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE

La couleur est partout, nous en avons fondamentalement besoin. Elle nous rattache à la vie et orchestre nos humeurs. Elle est liée à la lumière. Dans le bâtiment, elle doit être pensée en fonction des volumes, de la lumière et des activités prévues dans les différents espaces. La couleur fait partie intégrante du bon fonctionnement d'un bâtiment et de la qualité de vie de ses occupants.

### POURQUOI UNE ATTENTION À LA COULEUR ?

La couleur dans le bâtiment est trop souvent assujettie aux mouvements de mode et pensée comme de la décoration et de l'embellissement, ou au mieux, comme support de signalétique pour le repérage de zones.

Pourtant son impact va bien au delà, la couleur modifie nos perceptions et influence nos émotions, nos états physiologiques et psychologiques.

**Créer des ambiances, c'est introduire la symbolique et les sensations de la couleur dans les espaces partagés.**

Lorsque l'on doit faire des choix de couleur pour un bâtiment il est important d'avoir quelques connaissances de la symbolique et des effets de la couleur, tout en sachant qu'il faut garder une grande souplesse pour créer des harmonies en fonction de l'esprit des lieux, des volumes et de leurs dimensions, de la lumière et de l'activité prévue dans les différents locaux.

## LA COULEUR, UNE DONNÉE ESSENTIELLE DANS UN CENTRE DE SANTÉ

**Objectif : améliorer la qualité de vie au quotidien pour tous.**

En prenant soin de choisir les couleurs appropriées, on met en place un cercle vertueux :

- les patients sont réconfortés et soutenus par la qualité des ambiances, ils sont rassurés ;
- les personnes en difficultés sont soutenues dans leurs efforts et améliorent leurs performances ;
- les personnes sont aidées à se repérer dans des bâtiments complexes ;
- le personnel est aidé à se détendre dans les espaces de pause ;
- la fatigue liée aux tensions oculaires que provoquent certains rapports de couleurs est atténuée ;
- les effets de seuil qui sont source d'inquiétude pour les personnes ayant des déficiences visuelles (différences de niveaux de sols) sont atténués par l'étude des rapports et effets de contraste des matériaux ;
- le sentiment de sécurité et de bien-être est apaisant pour tous ;
- il se dégage une bonne image de l'établissement.

**La couleur est souvent synonyme de joie et de bonne humeur, elle apporte un peu de légèreté et aide à « voir la vie en rose ».**

### LES COULEURS ET LEURS PERCEPTIONS KINESTHÉSIQUES ET INCONSCIENTES

**La symbolique des couleurs peut-être variable d'une culture à une autre, les quelques notions données ici sont universelles.**

Les couleurs ont le pouvoir de modifier notre perception du monde réel. Tout comme une certaine dose de lumière et de soleil est primordiale à notre équilibre et notre bonne humeur, **notre peau est sensible aux couleurs** (Campbell, Murphy, 1998).

**La perception de la température et de la luminosité ambiante** diffère aussi considérablement selon les ambiances chromatiques chaudes ou froides, claires ou sombres (Baughan-Young 2002).

- **Les couleurs dites « chaudes »** – famille des rouge/jaune/orangé – vont provoquer une sensation de confort et d'enveloppement, donc de chaleur.
- **Les couleurs dites « froides »** – famille des vert/bleu – créeront un effet apaisant et de mise à distance, mais aussi de fraîcheur voire de froid. Il est



## LA COULEUR, UNE DONNÉE ESSENTIELLE DANS UN CENTRE DE SANTÉ

reconnu que l'on peut avoir un ressenti variant de plusieurs degrés en fonction de ces choix de couleurs.

- **Les teintes vives** naturellement optimistes tonifient et dynamisent, elles doivent être utilisées judicieusement pour soutenir l'activité physique ou mentale.
  - **Les jaunes** ensoleillent les espaces et aident à la concentration ;
  - **Les rouges** activent la circulation sanguine et soutiennent l'effort physique.
    - Le rouge vif éveille notre cerveau reptilien et prend le dessus sur l'intelligence raisonnée : il faut particulièrement bien le doser car ses effets peuvent être mal maîtrisés.
    - Il peut signifier l'interdit, l'oppression, la sanction et dans le même temps, dans certains contextes, il renforce le leader... indétrônable.
    - Dans d'autres contextes, on utilisera le rouge car il favorise le pouvoir de concentration et réchauffe quand il fait froid.
- Fort de ces constats, on favorisera les rouges plus sourds, plus chauds, les rouges « salon », qui sont plus enveloppants, rassurants.
- **Les bleus** apaisent et incitent à la rêverie. Le bleu est modérateur et donne un sentiment de liberté. Il est recommandé, comme dans les endroits bruyants.
- **Les verts** sont depuis quelques années fortement reliés à tout ce qui est naturel, écologique, sain. Le vert est aussi une couleur persuasive, il inspire confiance et rassure.
- **Les roses** favorisent les humeurs positives et on le trouve de plus en plus sur les murs des écoles, dans les prisons et dans les espaces psychiatriques, car elle réduit l'agressivité (Alexander Schauss).
- **Les teintes vives fortes**, intenses et très identifiables, sont faciles à nommer et s'utilisent aisément (en petite quantité) pour le repérage et la signalétique.
- **Les couleurs claires et douces** sont relaxantes, classiques et intemporelles. Elles apportent de la lumière et donnent une sensation d'ouverture et de stabilité.
- **Les couleurs sombres** dramatisent les espaces et peuvent être vite anxiogènes. Elles absorbent énormément de lumière et nous entraînent vers l'ombre.



Concerne



## LA COULEUR, UNE DONNÉE ESSENTIELLE DANS UN CENTRE DE SANTÉ

- Or en parallèle, **le blanc pur**, symbole de pureté et par extension d'hygiène, est vide et dur. Il demande plus d'énergie aux personnes qui investissent les lieux.
  - Les blancs, noirs et bruns n'aident ni à se concentrer, ni à être créatif, ni à se relaxer. Le blanc provoque fatigue, ce qui peut être préjudiciable à la performance, favorise l'absentéisme, bref, n'invite pas à stationner (Elif Ozturk 2010).
  - De plus, le blanc nécessite un entretien supérieur et des rafraîchissements fréquents, ce qui, in-fine, **coûte plus cher** que de choisir des couleurs franches.
  - **Le blanc est toutefois recommandé sur les murs extérieurs dans les régions chaudes (en réponse partielle au plan canicule)** : une toiture blanche réduit jusqu'à 23% la consommation des climatiseurs (Fehman 2004).
- **Les gris** renforcent les états dépressifs.
 

De nombreuses études ont montré que dans les bureaux aux murs et mobilier gris et blanc, il y a 20% de plus de déprime et une productivité moindre que dans les bureaux où il y a de la couleur. Il vaut mieux éviter de « broyer du noir » !

### La perception des couleurs et leur incidence sur l'ouïe :

- Les tons sourds (couleurs sombres) sont à privilégier dans des environnements bruyants avec des sons aigus et des couleurs claires pour lutter contre les nuisances des fréquences graves (Desvismes, 2000).

### LES COULEURS ET LA LUMIERE

Il est fort recommandé de **favoriser une lumière plus forte l'hiver** que l'été avec des sources lumineuses (ampoules) dont les IRC (indice de rendu des couleurs) sont de 8.

**Les éclairages doivent être indirects** pour ne pas éblouir. À la tombée de la nuit, utiliser le variateur qui permet de privilégier les éclairages doux et chaleureux qui génèrent un sentiment de protection.

**La proportion de lumière réfléchiée par une couleur à la lumière du jour (PR) :** Plus le PR est élevé, plus la couleur sera lumineuse. Le blanc et les couleurs très claires ont un pouvoir de réflexion plus important ; comparativement, les bleus clairs ont un PR faible.

## LA COULEUR, UNE DONNÉE ESSENTIELLE DANS UN CENTRE DE SANTÉ

### LES COULEURS ET LEURS PERCEPTIONS VISUELLES



Concerne

Certaines personnes ont une vision basse des couleurs, ce qui altère leur perception. Par exemple, les personnes qui ont des problèmes de vue peuvent avoir une capacité moindre de perception de quelques rouges, verts ou bleus. Ils peuvent aussi avoir une baisse de reconnaissance entre deux couleurs similaires telles que le bleu et le vert, mais ils peuvent être encore être capables de percevoir les différences dans les tons (foncés/clairs).

**Les surfaces brillantes** sont aussi difficilement perceptibles pour la personne malvoyante. Il est préférable d'utiliser des couleurs mates ou à demi brillantes pour réaliser le plein bénéfice des différences de couleurs.

#### Les contrastes et les couleurs fugitives :

Certaines couleurs passent avec le temps, elles sont dites « fugitives » au soleil. Ce sont les mauves, oranges clairs, certains rouges et verts. Bien que la qualité des peintures ait considérablement augmenté, l'utilisation de couleurs « fugitives » pourrait entraîner des problèmes de contraste à moyen et long terme.

L'efficacité de tout système utilisant « des éléments de signalétique » repose fortement sur la capacité des utilisateurs à détecter, reconnaître et lire des éléments de repère.

Par conséquent, les contrastes, qui pourraient être décrits comme étant une différence de couleur, ou une différence de réflexion de lumière, sont essentiels entre tous les éléments d'aide à l'orientation et au repérage des lieux.

### COMMENT CHOISIR LES COULEURS

#### Dépasser les modes :

Dans les lieux recevant du public, on ne peut pas traiter la couleur « comme à la maison ». Les murs étant repeints en moyenne tous les 8 ans, on ne peut pas être juste dans la mode, on doit s'inscrire dans la durée. De plus, ces teintes à la mode correspondront rarement aux effets souhaités.

#### Dépasser ses préférences :

Avant tout ne pas penser : j'aime / j'aime pas ;

- Une couleur n'est jamais seule et doit être définie dans son rapport à d'autres, par exemple : les murs avec le sol, voir avec le mobilier. La peinture est l'élément dans lequel on trouve les nuanciers les plus riches, généralement plus de mille teintes, il est donc plus facile d'harmoniser les murs avec les autres éléments que l'inverse ;

## LA COULEUR, UNE DONNÉE ESSENTIELLE DANS UN CENTRE DE SANTÉ

- Le matériau et l'aspect de surface peuvent modifier considérablement une teinte : une finition mat donne un rendu doux et délicat qui gomme les imperfections, en satiné ou brillant la teinte paraît plus lumineuse mais paradoxalement plus sombre à cause de tous les éléments qui s'y reflètent ;
- Observer les teintes sous différentes lumières : naturelles ombre et soleil, artificielles selon les types d'éclairage choisis pour les différents espaces est d'une importance capitale. On peut constater de très grandes différences de rendu de la couleur suivant les éclairages, cela s'appelle le métamérisme ;
- Ne jamais faire de choix de couleur de matériaux sur un écran, c'est trop trompeur.
- Pour se faire une idée correcte des harmonies proposées, il faut exiger des gammes d'ambiances présentant les couleurs dans les matériaux réels, directement sur les lieux, en vraie grandeur.
- S'il y a achat de mobilier, prévoir la sélection du mobilier très en amont pour pouvoir disposer, là aussi, d'échantillons et faire évoluer les teintes prévues pour les murs si nécessaire ;

**En suivant ces préconisations, on crée des ambiances d'une grande cohérence dont l'harmonie sera ressentie par tous, sans que personne ne puisse expliquer la raison de cette sensation de bien-être.**

### Ressentis différents

Concerne



#### La couleur ressentie autrement

Pour certaines personnes autistes, nous prendrons garde à favoriser les couleurs douces.