



# WORKING @HOME #4

**TRAVAILLER EN TOUTE SÉRÉNITÉ**  
QUELQUES IDÉES POUR ASSOCIER  
CHAMBRE ET BUREAU

*4E PARTIE :*  
**CONSEILS PRATIQUES D'AMÉNAGEMENT**  
ASTUCES DE DÉCORATION, MOBILIER POLYVALENT ET  
INFOS POUR SE RELAXER

TALO.YOU table motorisée à piétement en tube rond,  
K+N NOOK.SHELL

**Le bureau dans la chambre** n'est pas la version idéale du poste de travail à domicile\* mais s'il n'y a pas d'autre endroit qui s'y prête dans la maison, il faut alors tirer le meilleur parti de la situation, aussi bien en termes d'espace que d'organisation.

## Nos conseils vous y aideront:

### → Conseil no 1 – Délimiter les zones

Séparez le mieux possible la zone de travail et la zone de repos. Vous pouvez utiliser un rideau ou une étagère qui servira de séparation.

### → Conseil no 2 – Utiliser des espaces de rangement

Un espace de rangement pour le matériel de travail est indispensable pour revenir à une quiétude visuelle à la fin de la journée. Un caisson mobile, un rayonnage ou une commode vous permettront de dissimuler rapidement votre matériel le soir.

### → Conseil no 3 – Améliorer l'air ambiant

Un air ambiant de bonne qualité est important, notamment dans une chambre. Donc, veillez à acheter des meubles qui portent des certificats tels que l'Ange bleu ou le label Indoor Advantage Gold et à utiliser des appareils électriques qui ne dégagent pas d'odeur forte.

### → Conseil no 4 – Empêcher la pollution électromagnétique

Les champs électromagnétiques peuvent perturber le sommeil. Il est donc indiqué de ne pas installer le téléphone dans la chambre et de déconnecter le routeur.

### → Conseil no 5 – Point trop n'en faut

La chambre est source de calme, dont elle a aussi besoin. Si vous séparez déjà la pièce en deux espaces thématiques, vous vous rendrez un grand service en renonçant à des zones fonctionnelles et un mobilier supplémentaires.

# Des améliorations sont possibles

**Travailler en étant productif et bien retrouver sa sérénité.**

**D'abord la bonne nouvelle :** en principe, toutes les pièces de la maison conviennent pour travailler de manière productive, même si certaines d'entre elles impliquent des difficultés plus ou moins grandes. Le bon équipement et un aménagement bien planifié de l'espace permettent de les surmonter. C'est notamment lorsque le bureau est installé dans la chambre qu'il est important de pouvoir se relaxer au mieux après la journée de travail.

Notre **workbook « Poste de travail dans la chambre »** vous donnera quelques conseils et idées de produits pour vous préparer physiquement à travailler en toute sérénité et mentalement à un sommeil réparateur.

**L'équipe König + Neurath vous souhaite une bonne inspiration**

\*Nous utilisons le terme de télétravail pour toutes les formes de travail effectué à domicile : travail mobile, travail hybride, travail à distance et travail numérique, en un mot : les formes de travail hybrides.

**KNOW-HOW**

**Comment le sommeil rend intelligent** Pourquoi il est judicieux de faire une sieste éclair

De nombreuses expériences démontrent que **le sommeil est utile pour le cerveau**. Lorsque nous dormons, nous mémorisons les nouvelles informations à long terme et **les capacités motrices s'affermissent** aussi. Le **sommeil profond** joue un rôle important dans ce domaine. Pendant cette phase, le cerveau repasse les informations en revue et renforce ainsi les synapses entre les neurones. De nouvelles connexions s'établissent, les anciennes synapses se transforment ou même disparaissent. Des tests ont aussi confirmé que **l'hypnose** était une possibilité pour bien parvenir aux phases de sommeil profond.

**Les périodes de sommeil régulières** garantissent un sommeil (profond) réparateur. Que l'on se couche tôt, dorme un peu plus longtemps le matin ou fasse la sieste l'après-midi, **c'est en dormant que l'on devient un bon dormeur**. Il s'avère qu'un petit somme de **vingt minutes** suffit pour entrer dans la phase de sommeil profond car là déjà, le cerveau passe en revue les événements qui viennent de se produire! Si ce n'est pas un argument en faveur d'une **sieste éclair** pendant la pause de midi pour être en forme le reste de la journée ...



# Comment mettre votre cerveau en mode détente

## TIPS + TOOLS

Le cerveau travaille sans relâche. Pour abaisser le niveau de stress, il est donc judicieux de détourner ses pensées (par exemple par la méditation) ou de mettre l'organisme dans un état de relaxation. La respiration est le plus simple moyen d'y parvenir. Une respiration profonde avec une expiration longue active le système nerveux parasympathique, le rythme cardiaque se ralentit, la tension artérielle baisse. C'est un bon exercice que vous pouvez faire tous les soirs dans votre lit pendant dix minutes.

### Art ou mathématiques : faire son lit

Un lit fait ne perturbe pas l'ordonnement visuel et peut ainsi favoriser la concentration. Mieux encore : **un lit bien fait impressionne**. Ce qu'il vous faut pour cela ? Un peu plus que deux oreillers. Il en faut au moins trois sinon plus pour créer une véritable atmosphère d'hôtel. Une couverture, des oreillers et des draps **de couleurs différentes** donnent une profondeur visuelle au lit. **Des textures variées** créent un caractère intéressant. Redressez les oreillers et placez un ou plutôt deux coussins plus petits devant, par exemple.



### Lumière ! Le bon éclairage

Un éclairage bien conçu n'est pas seulement esthétique, il est aussi bénéfique pour la santé. Un éclairage stylé et judicieux comprend :

- + Des objets design, qui vont bien avec le mobilier
- + Des luminaires fonctionnels aux formes sobres
- + La planification de la température de couleur.

La recherche confirme que la lumière a un effet sur l'humeur et les capacités cognitives. Il est judicieux de commencer la journée avec une lumière plutôt froide et de lutter contre le « coup de pompe » de la mi-journée avec un éclairage similaire à la lumière du jour, également plutôt froid. Vers le soir, il est plus important d'avoir une lumière chaude car elle favorise la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.



Joli ou confortable ?  
Les deux, tant qu'à faire.

## K+N NOOK.SHELL

Notre modèle K+N NOOK.SHELL marque aussi des points grâce à sa diversité. Vous avez le choix parmi de nombreux coloris et diverses fonctions pour le coordonner à votre aménagement. Sa coque de dossier offre un confort excellent quel que soit son design. Quelques options disponibles :

- + La coque de dossier est proposée en trois versions (sans rembourrage, avec coussin ou à rembourrage intégral) et deux coloris (noir et blanc).
- + Nous proposons de nombreuses variantes de piétement.
- + Vous pouvez opter pour un rembourrage souple confortable ou un rembourrage classique, et choisir parmi différentes qualités de tissu.

Remarque sur la durabilité : Une structure peu complexe, l'utilisation de matériaux permettant le tri sélectif, un coque de dossier composée à 80% de matériaux recyclés et le principe de modularité permettent à notre siège K+N NOOK.SHELL d'avoir un bon bilan écologique.



À la hauteur dans toutes les pièces

## TALO.YOU, réglage en hauteur électrique

Aujourd'hui, vous travaillez dans votre chambre. Demain, ce sera peut-être dans le salon et après-demain ? Peu importe où vous installez votre bureau à domicile : TALO.YOU s'adapte. Notre système de tables est convertible à volonté et s'adapte à toutes les conditions. Et comme il est réglable en hauteur, il stimule également votre agilité mentale et physique. Exemple :

- + Table TALO.YOU, plusieurs dimensions au choix
- + Réglable en hauteur par moteur électrique ou en version à vérin pneumatique, économe en électricité
- + Plateau : Fenix noir 13 mm
- + Piétement : tube carré noir et chrome, pied en A

# Quelqu'un d'autre peut le faire mieux ? Un avantage POUR VOUS !

Les chances de réussir augmentent considérablement quand on confie les bonnes tâches aux bonnes personnes. C'est la raison pour laquelle, chez **König + Neurath**, nous travaillons avec des **spécialistes** dans leurs domaines respectifs. Quels que soient les défis que vous devez relever, cela vaut toujours la peine d'avoir recours à de l'aide.

**Coach du sommeil, Eva Bovet** vous propose sur notre **site web Working@Home** quelques rituels qui permettront à votre esprit de bien clore la journée de travail.

**Coach pour cadres, Uta Altmüller** vous présente quelques possibilités pour vous programmer à la réussite dès le matin.



➔ Scannez les documents pour en savoir plus !

*Eva Bovet, coach du sommeil*



## Vous pouvez acheter ici nos meubles de bureau de qualité supérieure en profitant gratuitement de tout notre savoir-faire

La planification et l'aménagement de votre bureau ne doivent pas vous empêcher de dormir. N'hésitez pas à vous adresser à un de nos revendeurs, tous compétents et professionnels. Ils vous conseilleront dans tous les domaines et vous aideront toujours à trouver la meilleure solution pour votre bureau en télétravail\*.

Les produits et configurations présentés ici sont déjà disponibles pour nos distributeurs sur notre portail partenaires.

Pour encore plus de suggestions, de conseils et d'idées sur le télétravail\*, rendez-vous sur le site **homeoffice.koenig-neurath.com**

*Revendeur*



homeoffice.koenig-neurath.com