

Cette semaine:

**MARILYNE  
ANDERSEN**

PROFESSEURE EN  
TECHNOLOGIES  
DURABLES DE LA  
CONSTRUCTION ET  
DIRECTRICE DU  
LABORATOIRE DE  
PERFORMANCE  
INTÉGRÉE AU PROJET  
(LIPID) À L'EPFL

LA SEMAINE  
PROCHAINE:La chronique  
de La Mobilière**HABITAT** L'efficacité énergétique doit être au service du bien-être.

# Le confort, raison d'être de la maison

**S**il est aujourd'hui courant de discuter de l'efficacité énergétique de sa maison, il reste nettement moins facile d'évaluer le confort qu'elle procure. Essentiel dans tous les aspects de notre vie, le confort est à l'origine de l'existence même de nos bâtiments: sans besoin de confort, pas besoin de maison. Nous avons tendance à penser qu'être confortable consiste à être à l'aise. Mais c'est bien plus que cela. Imaginez-vous installé dans une pièce bien éclairée avec des luminaires, dont la température est stable à 21°C, avec renouvellement d'air, mais sans bruit, et décorée à votre goût... mais sans fenêtre. Combien de temps serez-vous «à l'aise» dans un tel espace?

## L'importance de la lumière sur la santé

Pour aller plus loin qu'une appréciation intuitive du confort, il faut commencer par reconnaître sa complexité, à l'interface entre psychologie, physiologie et physique. Notre groupe de re-

cherche est engagé dans cette tâche en mettant l'accent sur un aspect fondamental – le confort visuel – à travers la dynamique de l'éclairage naturel.

«Le confort est à l'origine de l'existence même de nos bâtiments: sans besoin de confort, pas besoin de maison.»

Quelle est l'influence de notre environnement lumineux sur notre comportement et nos préférences? Comment la lumière nous affecte-t-elle physiologiquement et façonne-t-elle notre perception du confort en général, notam-

ment thermique? En tant qu'espèce, nous dépendons du cycle jour-nuit de 24 heures, alors que nos horloges biologiques tiquent en moyenne selon un cycle un peu plus long. Faute d'une connexion visuelle avec l'extérieur ou d'une exposition à une lumière contrastée entre le jour et la nuit, nous sommes rapidement désynchronisés avec le cycle solaire. Cela peut conduire à une moins bonne qualité du sommeil, affaiblir notre système immunitaire, et affecter notre humeur et notre vigilance.

## Se reconnecter avec l'extérieur

La lumière des écrans peut aussi interférer avec nos horloges biologiques. L'exposition à la lumière de la télévision ou de nos smartphones, en particulier le soir et lorsqu'elle contient du bleu, peut nuire à notre capacité à trouver le sommeil, avec des effets néfastes sur la santé. Après la période d'euphorie technologique qui a suivi l'invention de l'éclairage électrique et de l'air conditionné, qui a conduit à une séparation

plus forte entre intérieur et extérieur, la crise énergétique des années septante nous a heureusement forcés à redécouvrir l'importance de cette connexion à l'extérieur, et à apprécier sa variabilité naturelle.

## Pas d'économies d'énergie sans confort

Les questions restent toutefois nombreuses: la perception de confort varie d'une personne à une autre, et la gamme de températures ou de niveaux lumineux que nous apprécions dépend de facteurs psychologiques liés au contrôle sur ces derniers. Démêler ces relations de cause à effet est d'autant plus important dans une optique d'économie d'énergie. Ces économies doivent donc être appréhendées non comme un objectif en soi, mais comme une réponse aux besoins humains. Il n'y a de sens à se préoccuper d'économie d'énergie dans les bâtiments que si l'on s'efforce d'abord de maîtriser la raison pour laquelle on l'utilise: pour assurer notre confort.

## LOCATION

### Saint-Maurice

Place de la gare 9

### appartement de 2.5 pièces

de 60 m<sup>2</sup> env. 1 réception / accueil, 2 pièces, 1 WC sanitaire.

**Idéal pour profession libérale, médicale, para-médicale, thérapeute ou activité commerciale (fiduciaire, assurance, conseil...).**

Disponible dès juillet 2016.

Loyer: Fr. 1'200.- charges comprises. Tél. 076 517 92 61.

### MARTIGNY

A louer quartiers tranquilles studios, 2½, 3½, 4½, 5½ pièces garderies d'enfants à proximité

locaux-dépôts de 12 m<sup>2</sup>, 20 m<sup>2</sup> et 34 m<sup>2</sup>

places de parc dans parkings intérieurs et extérieurs

Léonard Gianadda, ing.

Avenue de la Gare 40

1920 Martigny

Tél. 027 722 31 13

Fax 027 722 31 63

www.gerance-gianadda.ch

Chercher à louer

région Monthey et environs

### appartements 4½ et 3½ pièces

avec jardin ou terrasse.

Tél. Tél. 079 298 63 45

A louer

Martigny, proche de la gare

### 2½ pièces rénové

place de parc CHF 1'000.- par mois + charges Libre immédiatement

tél. 079 661 01 82

### Ruche foncière SA

À louer à St-Maurice :

4½ p., Av. Simplon 5 Fr. 1400.- + charges

4½ p., Av. Agaune 18 Fr. 2180.- + charges

3 p., Gd-Rue 40 Fr. 950.- + charges

2½ p., St-François 1 Fr. 1250.- c.c.

À louer à Massongex :

3½ p., Ch. Fin-Derrey 3 Fr. 1500.- c.c., y.c. garage + parc

4 p., Gd-Clos 6 Fr. 1200 + charges

À louer à Evionnaz :

2½ p., Iles Vieilles 22 Fr. 1200.- + charges

Gestion et courtage immobilier  
Place de la Gare 1 - CP 12  
1890 Saint-Maurice  
Tél. 024 485 30 14  
fiduciaire@bucofi.ch

Magnifique appartement de 2 pces à louer

en vieille ville de Sion/ Rue du Grand Pont 14

Rénové, d'environ 57 m<sup>2</sup>, 2eme étage, très lumineux, cuisine moderne. Fr. 1600.- charges comprises.

Info., visite: 078 617 59 60.

La Tzoumaz, secteur 4 Vallées à louer

### Café-Restaurant (env. 70 places)

Terrasse sud, cuisine équipée, libre dès le 01.09.2016.

Fr. 2500.- / mois + charges.

Possibilité de louer en sus 1 ou 2 studios.

Tél. 027 722 18 28

## BOURGEOISIE DE COLLOMBEY-MURAZ

### Mise en location

### du café-restaurant-dortoirs de Chalet-Neuf (altitude 1700 m)

La Bourgeoisie de Collombey-Muraz met en location à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2017 le café-restaurant-dortoirs de Chalet-Neuf situé dans les alpages et au pied des remontées mécaniques dans le secteur des Portes du Soleil.

#### Caractéristiques :

- accès estival par route goudronnée
- accès hivernal par les remontées mécaniques de Morgins ou Châtel (France)

#### Descriptif :

- 1 café-restaurant de 78 m<sup>2</sup> de surface d'exploitation
- terrasse et remises
- 1 cuisine
- dortoirs pour une capacité de 35 lits
- appartement privé
- caves et locaux de services

#### Conditions :

Garantir d'obtenir une autorisation d'exploiter par les autorités compétentes.

#### Visites et renseignements :

- Exploitants actuels : tél. 024 477 12 96 (sauf le mercredi)
- Conseiller en charge du dossier : M. Yvan Roch, conseiller bourgeoisial, tél. 076 349 35 60

Les personnes intéressées sont invitées à transmettre leur offre jusqu'au **30 août 2016** à :

Bourgeoisie de Collombey-Muraz  
Case postale 246  
1868 Collombey

Le conseil bourgeoisial



### SION - À LOUER



### ATZE

3'000 m<sup>2</sup> de surfaces commerciales Disponibilité Juillet 2016

120 appartements du 2 au 4,5 pièces Disponibilité fin 2016

Plus d'informations : [www.matze.ch](http://www.matze.ch)matze@comptoir-immo.ch  
Tél. +41 (0)27 345 23 00Avenue de Tourbillon 47 . CP 266 . 1950 Sion  
[www.comptoir-immo.ch](http://www.comptoir-immo.ch)

## VENTE

### SIERRE - CENTRE VILLE

DERNIÈRE VILLA MITOYENNE  
Minergie & neuve  
675'000.- | 200m<sup>2</sup> habitables

[www.la-corniche.ch](http://www.la-corniche.ch)

7/8 villas vendues en moins de 6 mois !

Pelouse privative  
Terrasse de plain-pied & grand balcon

Plus d'informations:  
info@imvista.ch  
Tél. 027 456 20 53

### A VENDRE

