

## INTERETS

- **Avoir un éclairage suffisant et adapté à l'activité.** L'éclairage minimal recommandé par la réglementation est de 250 lux lors d'un travail sur écran
- **Limiter la fatigue visuelle** au poste de travail

## POINTS CLES

### ➤ Eclairage artificiel général :

- Tube **Fluo compact**
- **Basse luminance**
- **De type lumière du jour** :
  - IRC > 80
  - T° entre 3500 et 4500°K
- Muni de **grilles de défilement** ou **réflecteur** dans le cas d'un éclairage direct ou semi-direct
- **Ou éclairage indirect** limitant les risques d'éblouissement



Source : INRS

### ➤ Eclairage artificiel individuel :

- Lampe d'appoint **basse luminance**
- **10 à 20 W**
- **Réflecteur** afin de limiter les éblouissements
- **Bras articulé** pour faciliter l'orientation du flux lumineux

### ➤ Eclairage naturel

- **Store à lamelles horizontales orientables** pour faciliter la gestion du flux lumineux

## NOS RECOMMANDATIONS

### ➤ Eclairage artificiel général

- Les luminaires en éclairage direct sont placés entre les postes de travail pour éviter les reflets et éblouissements
- Eviter les sources lumineuses visibles dans un angle de 30° au-dessus du regard
- Prévoir une gestion localisée des luminaires en bureau collectif et/ou open-space.

### ➤ Eclairage artificiel individuel

- Donne une possibilité supplémentaire de gérer l'éclairage de son poste de travail
- A privilégier lors d'un travail à partir de documents papier
- Positionner la lampe à l'opposé de notre côté dominant (ex : à gauche si l'on est droitier) pour éviter les zones d'ombre lors de l'écriture

### ➤ Eclairage naturel

- Positionner son écran perpendiculairement aux fenêtres afin de limiter les reflets et les effets de contre-jour
- Attention à ne pas éloigner les postes de plus de 6 mètres des fenêtres afin de garantir un accès à la lumière du jour

#### En savoir plus :

- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) : ED 85
- NF EN X35-102 : Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux
- D'autres Fiches repère sur [www.IPAL.fr](http://www.IPAL.fr), rubrique « Documentation »

Pour plus d'information, contactez :

- Votre médecin du travail
- Le service prévention :  
Tél : 01 41 79 66 11/12  
Fax : 01 48 89 03 68
- [www.IPAL.fr](http://www.IPAL.fr)

Ce document a été élaboré par un groupe de travail pluridisciplinaire  
(médecins du travail, ergonomes et ingénieurs prévention)