

# Un bureau bien éclairé

## Intérêt

- > 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 clés

### Éclairage 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

### Éclairage naturel

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

### Éclairage 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

## Nos recommandations

### Éclairage artificiel général

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

### Éclairage artificiel individuel

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

### Éclairage 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

- > [inrs.fr](http://inrs.fr) : ED 85 Conception ergonomique des espaces de travail en bureaux
- > d'autres fiches conseils sur [ipal.fr](http://ipal.fr) [Documentation] et LinkedIn