

## FICHE 2

# L'écran et son environnement lumineux



## BONNES PRATIQUES :

- **POSITIONNER** l'écran perpendiculairement à la fenêtre, à une distance de 50 à 70 cm.
- **MAINTENIR** la partie supérieure de l'écran à hauteur des yeux.
- **ÉVITER** tout reflet sur la surface de l'écran ; préférer un fond clair et des caractères foncés.
- **NETTOYER** régulièrement les écrans.
- **RÉGLER** luminosité (65-70 %) et contraste (environ 85 %) selon le confort visuel.
- **PRÉSERVER** la vue en regardant au loin pendant les pauses.

## ÉCLAIRAGE :

- **PRIVILÉGIER** la lumière naturelle.
- **COMPLÉTER** avec un éclairage artificiel semi-direct ou indirect pour limiter les reflets.
- **MAINTENIR** un éclairement d'environ 500 lux, avec une tonalité comprise entre 3300 et 5300 K.
- **UTILISER** une lampe d'appoint réglable si nécessaire.



### ASTUCE !

Éviter de travailler dans une pièce sombre. Une légère lumière d'ambiance réduit le contraste entre l'écran et son environnement. La lampe doit être placée à l'opposé de la main dominante afin d'éviter les zones d'ombre sur le plan de travail et d'assurer un éclairage homogène.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Un éclairage mal adapté provoque fatigue oculaire et maux de tête. Un bon positionnement réduit les reflets et améliore le confort visuel.



**Le Centre de Gestion,**  
*un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines*

7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 ☎ 04 73 28 59 80 ✉ accueil@cdg63.fr 🌐 cdg63.fr