

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