



Poste administratif

Les ambiances lumineuses

Niveau d'éclairage

Penser l'éclairage d'un espace de travail en fonction des situations de travail est essentiel pour garantir un éclairage suffisant et limiter la fatigue visuelle des agents. L'éclairage correspond à la quantité de lumière qui tombe sur, ou éclaire une surface donnée. Pour des activités de travail sur écran, il convient de prendre en compte la nature des tâches afin d'apporter le niveau d'éclairage (en Lux) adéquat dans un espace de travail.



Tâche	Eclairage de la zone de la tâche visuelle (lx) : Zone A	Eclairage minimal de la zone environnante (lx) : Zone B	Eclairage de la zone de fond (lux) : Zone C
Précision	> 750	500	> 500 / 3
Dactylographie, ordinateur	500	300	> 300 / 3
Accueil et classement	300	200	> 200 / 3
Zones de circulation	< 200	Même éclairage que la zone de tâche visuelle	Eclairage de la zone de travail visuel / 3

Température de couleurs

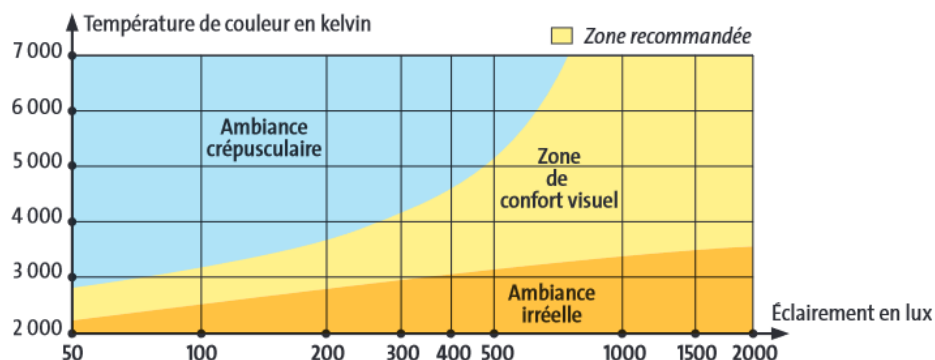
Prendre en compte le rendu des couleurs par rapport aux tâches de travail réalisées permet d'apporter plus de confort visuel aux agents, et de prévenir l'apparition de fatigue visuelle. Cette notion intègre deux caractéristiques :

- L'apparence de la couleur :

Elle correspond à l'impression de chaleur ou de froideur de la lumière émise par une lampe. Ce ressenti est lié à la température de couleur (mesurable en Kelvin) :

Ambiance	Température de couleur
Chaude	Inférieure à 3300 K
Intermédiaire	3300 à 5300 K
Froide	Supérieur à 5300 K

Les températures de couleur conseillées vont dépendre des niveaux d'éclairages définis dans la partie précédente. Pour le travail sur écran, il est préconisé de mettre en place des sources lumineuses fournissant une température de couleur d'environ 4000 Kelvin.



- L'indice de rendu des couleurs :

Cet indice correspond à la capacité d'une source de lumière à restituer les différentes couleurs du spectre visible sans modifier les teintes. La valeur maximale de l'IRC est de 100. Il est recommandé pour les situations de travail sur écran d'utiliser des luminaires qui fournissent un IRC supérieur ou égal à 80.



Comment choisir la bonne ampoule ?



Sur un emballage d'ampoule, plusieurs informations sont indiquées :

1. La puissance exprimée en Watts
2. L'équivalence en watts avec une lampe incandescence
3. Le flux lumineux exprimé en Lumens
4. La température de couleur exprimée en Kelvins
5. La durée de vie de heures
6. Le nombre de cycles d'allumage/extinction possibles
7. L'étiquette énergie
8. Le temps nécessaire à l'obtention de 60% du flux lumineux
9. Les dimensions de l'ampoule en mm
10. La possibilité ou non d'installer un variateur
11. La quantité de mercure (Hg) en mg si la lampe en contient.

La puissance en Watts correspond à un certain flux lumineux en Lumens.

Ampoule à incandescence (disparue depuis 2012)	Ampoule halogène (disparition progressive depuis sept. 2018)	Ampoule fluo-compacte	Ampoule LED	Luminosité
25 watts	15 watts	6 watts	2 watts	220 - 250 lumens
40 watts	25 watts	10 watts	5 watts	410 - 470 lumens
60 watts	40 watts	15 watts	7 watts	700 - 810 lumens
75 watts	45 watts	18 watts	9 watts	920 - 1060 lumens
100 watts	60 watts	25 watts	12 watts	1300 - 1400 lumens

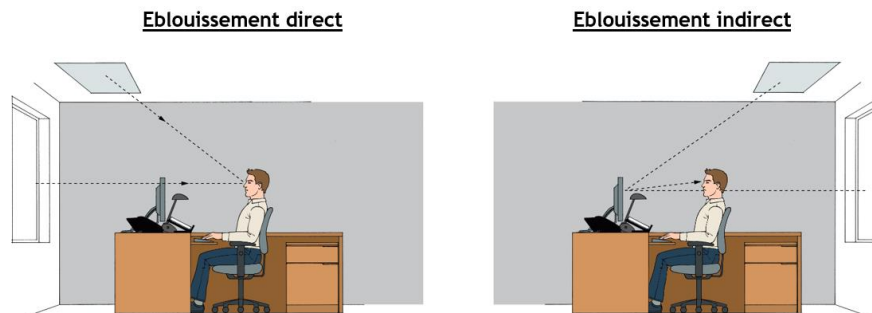
Pour connaître le niveau d'éclairage de l'ampoule, il faut s'intéresser au flux lumineux (3) exprimé en Lumens. Le Lumen indique le flux lumineux total émis par un luminaire. L'unité de Lux indique dans quelle mesure une surface sur laquelle la lumière est diffusée est éclairée. Une lampe de 1000 lumens qui répartit sa lumière sur une surface de 1 m², éclaire cette surface de 1000 lux. Les mêmes 1000 lumens répartis sur 10 m² éclairent cette surface de 100 lux.

Eblouissements et position du poste de travail

L'éblouissement survient lorsqu'une source lumineuse trop brillante ou que la réflexion de la lumière projetée interfère avec la « vision » d'un objet. Dans la plupart des cas, les yeux s'adaptent au flux lumineux ayant la plus grande intensité. L'éblouissement peut entraîner de la gêne et de l'inconfort visuel, et parfois même diminuer la capacité visuelle d'une personne. Il est causé par un flux lumineux très intense provenant d'un luminaire mal disposé ou des rayons du soleil.

On distingue 2 types d'éblouissements :

- Direct : éblouissement causé par le flux lumineux direct vers l'agent
- Indirect : éblouissement causé par la réflexion du flux lumineux sur une surface ou une matière.



Pour limiter les éblouissements directs et indirects, il est conseillé de disposer le poste de travail de sorte que la ligne de vision de l'agent à l'écran soit parallèle aux fenêtres et aux luminaires de la pièce. De cette manière les sources lumineuses (luminaires, fenêtres, ...) ne devraient se trouver ni directement devant les yeux (éblouissement direct), ni derrière (éblouissement indirect). Il est également recommandé de positionner le poste entre les rangées de luminaires pour éviter les reflets sur la surface de travail.



Conseils généraux



Eviter les surfaces de travail brillantes



Contrôler l'entrée de la lumière naturelle par des stores/rideaux et les ajuster sur la journée



Assurer un niveau d'éclairage adéquat



S'assurer du bon positionnement de son écran



Prévoir un éclairage d'appoint au poste de lecture



S'assurer du remplacement des tubes fluorescents dans les luminaires

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le Service Conditions de travail :

Tél. : 02 99 23 31 00

Mail : prevention@cdg35.fr