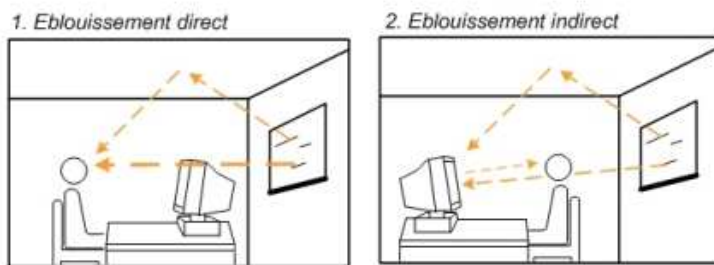


ETAPE N°2 : J'OPTIMISE LA POSITION DE MON BUREAU DANS LA PIECE PAR RAPPORT AUX SOURCES DE LUMIERE

En respectant les principes vus dans l'étape n°1 (positionnement du poste informatique sur le bureau), je vais maintenant vérifier si mon bureau est bien positionné dans la pièce et, si ce n'est pas le cas, déplacer le meuble de bureau et/ou moduler l'éclairage.

A- Les fenêtres

- Le plan de travail doit toujours être placé de telle façon qu'il n'y ait pas de fenêtre devant vous ni derrière vous. **La direction du regard doit être parallèle à la fenêtre, l'écran doit être perpendiculaire à la fenêtre.**
- L'écran doit être à une distance d'au moins 2 m de la fenêtre.
- Si la pièce présente plusieurs fenêtres ou baies vitrées, il faut obscurcir l'une d'entre elles.
- Evitez de travailler systématiquement tous stores baissés.
- Les stores vénitiens ou à bandes verticales offrent une bonne protection contre l'éblouissement.



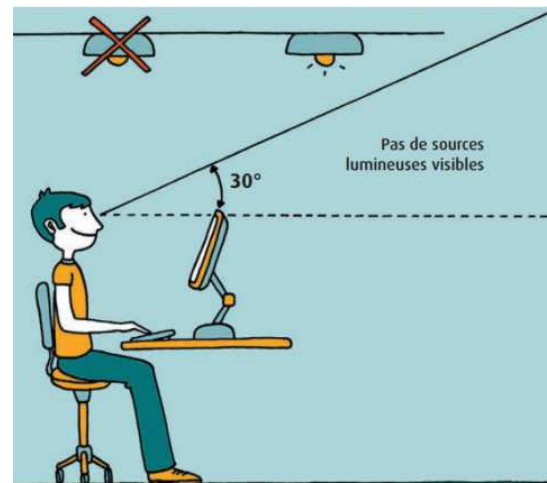
Pourquoi ? Si vous travaillez le regard tourné en direction d'une fenêtre, les contrastes de luminosité entre la fenêtre et l'écran sont trop marqués, même si vous n'êtes pas directement en plein soleil. Vos yeux doivent compenser la différence, ce qui provoque une fatigue visuelle anormale. Si vous tournez le dos à la fenêtre ou s'il y a des surfaces lisses et brillantes derrière vous, il y aura des reflets sur l'écran. Le contraste est trop faible. Ces deux cas de figure peuvent occasionner des picotements oculaires, des céphalées ou des troubles de la concentration.

B- L'éclairage au plafond

Le poste de travail doit être placé entre deux rangées de luminaires (type néons avec grille de défilement, ou pavé LED), jamais juste en dessous (cela causerait de l'éblouissement).

Le poste peut être placé juste sous le luminaire si celui-ci est un éclairage indirect.

Il ne doit pas y avoir de sources lumineuses visibles dans le champ de vision – cf. illustration ci-contre.



D- L'éclairage d'appoint sur le bureau

L'éclairage d'appoint n'est pas obligatoire. Il peut être utile lorsque vous travaillez sur certains documents auquel cas vous pouvez avoir une lampe de bureau.

Attention, celle-ci a vocation à éclairer vos documents, pas votre écran ni votre clavier d'ordinateur (ce qui causerait des phénomènes d'éblouissement).

C- En résumé :



Pourquoi respecter ces principes ?

Pour éviter d'être ébloui(e)

Pour éviter les reflets sur mon écran d'ordinateur, ou sur mes documents

Pour éviter la fatigue visuelle qui me donne les yeux secs et qui me fait me pencher de plus en plus vers mon écran pour lire ce qui y est écrit, me causant ainsi des douleurs au dos



Attention : Vous pouvez déplacer votre meuble de bureau seulement si l'emplacement des prises (réseau et électrique) dans la pièce le permettent. Il ne faut surtout pas que le déplacement du meuble entraîne la présence de rallonges en travers de la pièce, ce qui pourrait entraîner votre chute ou celle d'un collègue



Si vos câbles d'ordinateur sont trop courts pour déplacer votre bureau
S'il manque des grilles de défilement sur vos éclairages
Si les stores de vos fenêtres sont absents ou ne fonctionnent pas



Contactez votre service informatique ou votre responsable