

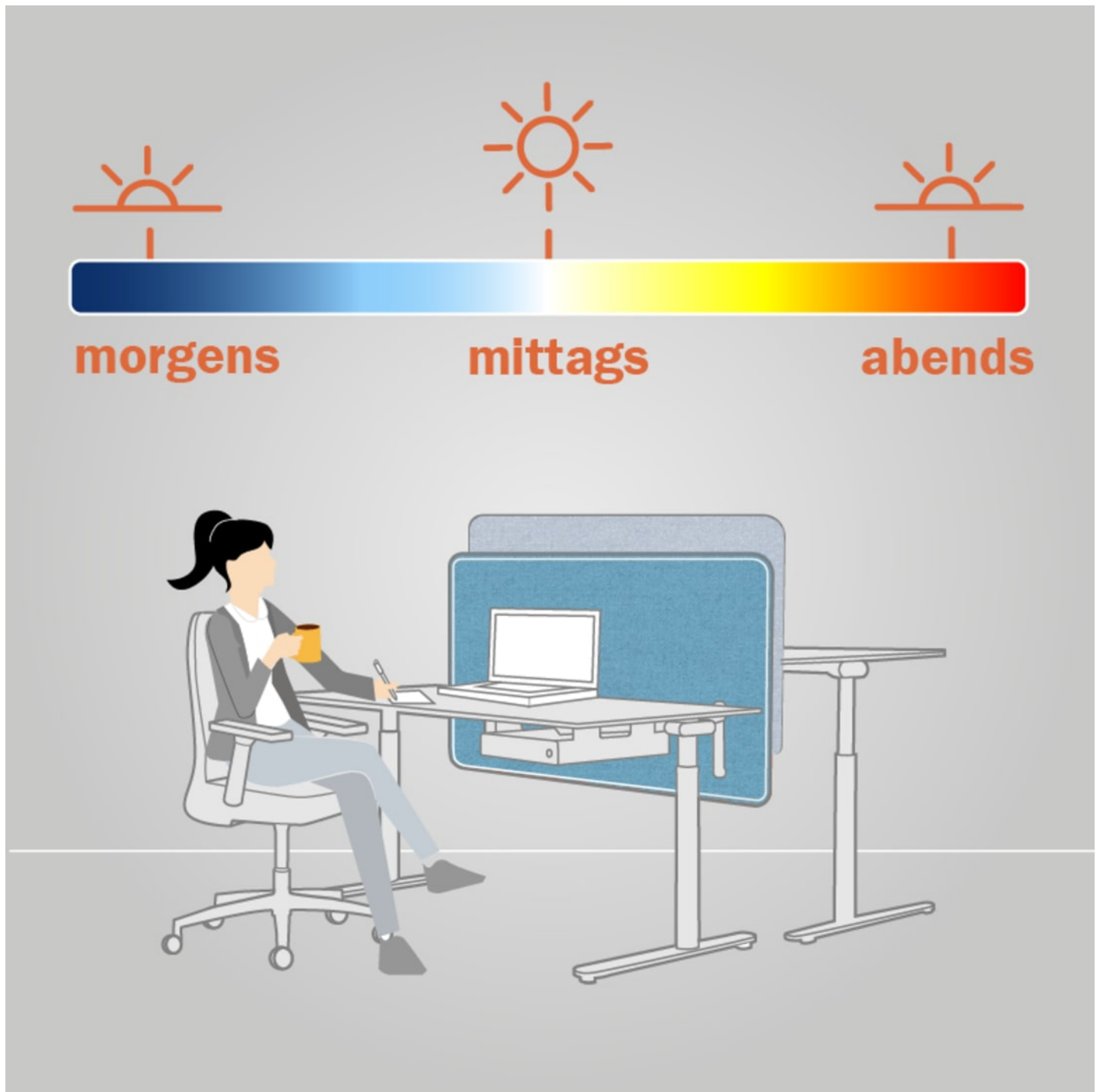


Eclairage au bureau

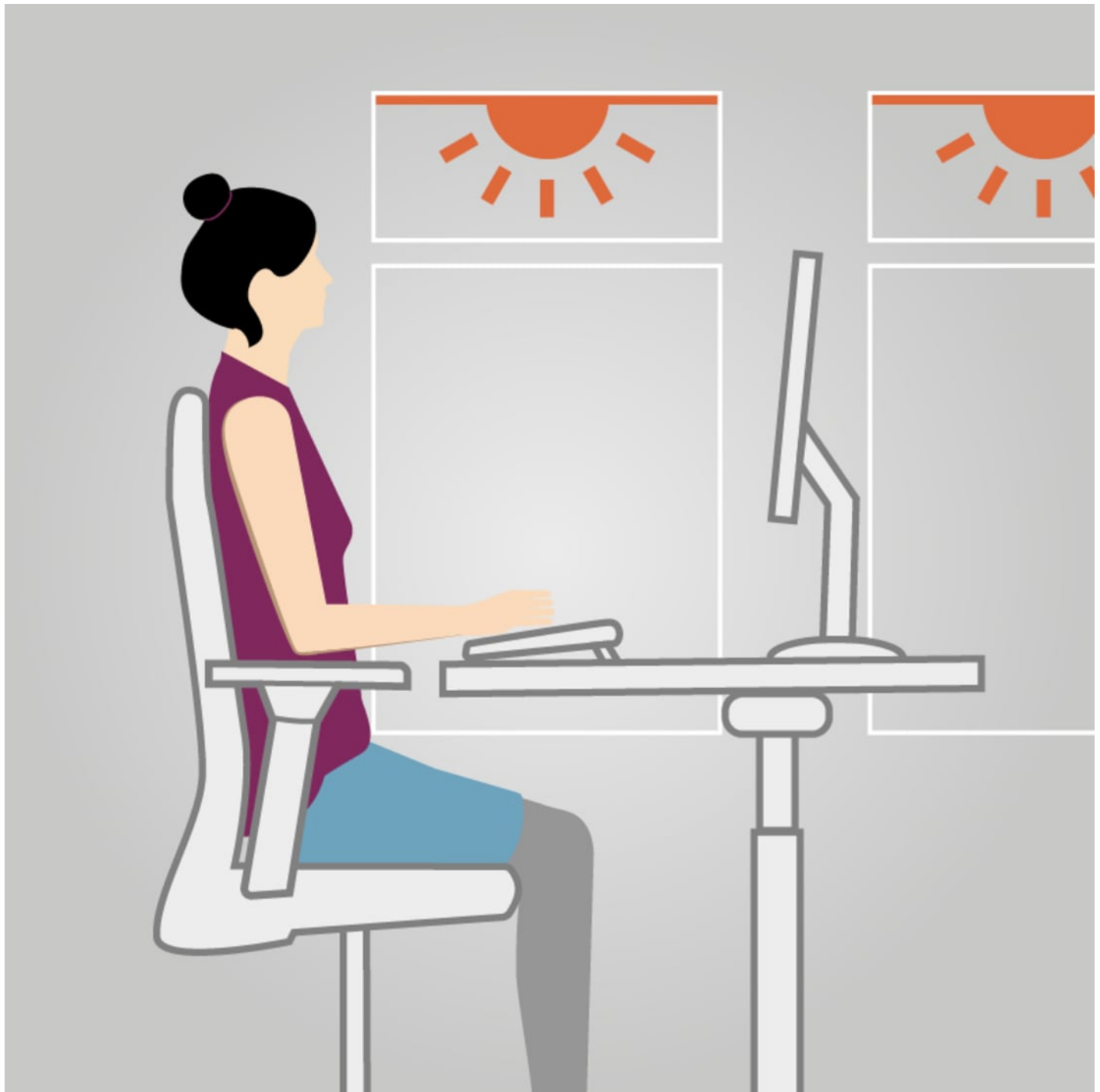
LUMIÈRE !

ERGONOMISCHE BELEUCHTUNG AM ARBEITSPLATZ

Nous percevons environ 90 % de notre environnement par notre sens visuel. Pour avoir une vue optimale, il faut avoir une lumière suffisante. Avec l'âge, l'acuité visuelle diminue, c'est pourquoi les personnes d'un certain âge (à partir de 55 ans environ) ont besoin de plus de luminosité pour bien voir sans se fatiguer.



On considère qu'une bonne quantité d'éclairage dans une pièce doit avoir environ 300 Lux et au poste de travail directement environ 500 Lux. Pour un travail intensif sur papier et reconnaître de fines structures, il faut jusqu'à 750 Lux, pour éviter de devoir faire des efforts.



Les couleurs de lumière froides font baisser le taux de la mélatonine dans le sang, l'hormone du sommeil et augmentent la capacité de performance. En ce sens il faut recommander le matin une lumière bleu-blanc. Vers midi, elle devrait être blanc-jaune. En fin de journée après le travail, la lumière rouge-jaune a un effet calmant.

Dans le meilleur des cas, vous êtes assis dans un angle de 90°, c'est-à-dire parallèle à la fenêtre. La lumière ne devrait pas se refléter sur le moniteur. D'ailleurs c'est plus agréable pour les yeux, de ne pas regarder directement dans la source de lumière.

