

# Disposez-vous du bon éclairage pour vos différents postes de travail ?

**Pour travailler efficacement et confortablement, l'éclairage est fondamental ! La quantité et la qualité de la lumière sur le lieu et le poste de travail doivent pouvoir être adaptées à chaque activité. Coup de projecteur sur les bonnes pratiques.**



Ce n'est pas le premier sujet auquel on pense quand on parle de sécurité et de prévention au travail... Pourtant, il est fondamental au quotidien pour travailler efficacement, confortablement et en toute sécurité. Il doit pour cela s'adapter aux différentes situations de travail (au bureau, en atelier, etc.). Quel dispositif d'éclairage choisir pour un confort à chaque poste ? Quels sont les critères à privilégier ?

Le Code du travail définit les obligations de l'employeur en matière de lumière naturelle et d'éclairage artificiel (R. 4223-1 à R. 4223-12), précisant les niveaux d'éclairement général et local requis sur les lieux de travail. Des normes existent également, donnant un cadre en matière de confort visuel (cf. NF EN 12464 sur l'éclairage des lieux de travail).

## Éclairage, santé et travail



Lorsque l'éclairage est mauvais, il peut entraîner plusieurs conséquences :

- **fatigue visuelle ou douleurs oculaires ;**
- **maux de tête ;**
- **chutes ;**
- **troubles musculosquelettiques (TMS)** en raison de positions inappropriées prises pour contourner un éblouissement par exemple ;
- **un risque d'erreurs et d'accidents accru ;**
- **éventuellement, un état dépressif.**

En cause principalement :

- **un éclairage défaillant en termes d'intensité** (trop sombre ou trop lumineux) ;
- **l'éblouissement** (il peut être direct ou indirect, par réflexion sur des surfaces par exemple) ;
- **des contrastes lumineux trop intenses** entre l'éclairage du poste et l'éclairage général ;
- **l'effet stroboscopique** (ou de papillonnement) en cas de dysfonctionnement d'un éclairage ;
- **la surchauffe du poste de travail** (dû à un éclairage trop intense et inapproprié).



### Bon à savoir

La mesure des éclairements s'effectue à l'aide d'un luxmètre, en lux (unité de mesure de l'éclairement lumineux).



## Qu'est-ce qu'un bon éclairage ?

Un bon éclairage est celui qui favorise :

- **un éclairage suffisant** adapté à la tâche à accomplir et au lieu de travail ;
- **un bon rendu de couleurs** (couleur ni trop froide ni trop chaude en termes de perception) ;
- **un rendu uniforme** (sans zone d'ombres dans le champ visuel) ;
- **un contraste léger** entre zone éclairée localement et ambiance lumineuse générale.

## 4 recommandations pour un éclairage adapté

### 1 Éviter le risque d'éblouissement :

préférer les surfaces mates aux surfaces lisses et brillantes pour limiter le risque d'éblouissement par réflexion ; utiliser des diffuseurs de lumière (éviter toute source lumineuse trop directe en utilisant des abat-jours, des stores, etc.).

### 2 Ajuster l'éclairage à l'activité pour un bon confort visuel :

- Les tâches nécessitant de la minutie ou la perception de détails ont un éclairage conseillé de 500 à 1 000 lux ;
- celles ne nécessitant pas de perception de détails ont un éclairage conseillé de 300 lux environ.

Par exemple, l'activité de carrosserie nécessite un éclairage de 500 lux environ, celle de peinture de 750 à 1 000 lux, celle de bureau environ 500 lux.

### 3 Installer un bon éclairage général :

mieux vaut opter pour de nombreuses sources de lumière de moindre intensité plutôt que pour un nombre réduit de lumières à forte intensité.

### 4 Adapter chaque éclairage :

tenir compte, dans la mesure du possible, des besoins individuels des salariés. Il faut savoir qu'avec l'âge notamment, on peut avoir besoin d'un éclairage plus fort. La mise à disposition d'éclairage d'appoint réglable offre une bonne solution (lampes de bureau, éclairage intégré à la machine utilisée, etc.).



## La bonne lampe au bon poste

À chaque environnement sa bonne option ! Si vous envisagez de renouveler vos éclairages, il est recommandé de privilégier :

- **pour l'éclairage général** : les lampes fluorescentes tubulaires ou compactes, les lampes à décharge et LED ;
- **pour l'éclairage local suspendu au-dessus des postes de travail** : les tubes fluorescents équipés de réflecteurs et de grille de défilement, et les luminaires à LED équipés d'un dispositif anti-éblouissement ;
- **pour l'éclairage local posé sur le plan de travail** : les luminaires avec bras articulé permettant un réglage par le salarié.

Par effet d'habitude ou d'automatisme, on peut parfois s'être adapté à un éclairage inadapté : et si vous faisiez le point avec vos collaborateurs ?



### Contactez nos équipes

Besoin d'éclairage sur le sujet ?  
Contactez nos équipes.

[solidariteprevention@irpauto.fr](mailto:solidariteprevention@irpauto.fr)

N°Cristal 09 69 39 02 45  
APPEL NON SURTAXE

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30, et le samedi de 8 h 30 à 13 h.