

La maîtrise de l'éclairage, tant naturel qu'artificiel, est primordiale dès la conception des locaux de travail afin de garantir un éclairage adapté à l'activité et évitant ainsi les risques (éblouissement, mauvaise perception des couleurs, chaleur...). Un mauvais éclairage est caractérisé par un manque ou un excès et/ou une mauvaise qualité. Il peut altérer tant la santé du salarié que la qualité de son travail.



EFFETS SUR LA SANTÉ

EFFETS OCULAIRES

- Altération de l'acuité, du champ visuel, de la vision du relief et des couleurs
- Larmoiements, rougeurs, picotements, vision floue

AUTRES EFFETS SUR L'ORGANISME

- Maux de tête, vertiges, fatigue physique (liée aux troubles posturaux), fatigue intellectuelle (liée à l'analyse des perceptions)
- ⇒ Augmentation du risque d'accidents du travail



CONSEILS DE PRÉVENTION (liste non exhaustive)

ACTIONS SUR L'ÉCLAIRAGE

- Garantir un niveau d'éclairage adapté à l'activité (ex : 300 à 500 Lux pour un travail sur écran) et un bon indice de rendu des couleurs (IRC supérieur à 80)
- Favoriser l'éclairage naturel
- Éviter les contrastes trop marqués
- Entretien des luminaires (les remplacer, les nettoyer)
- Préférer l'éclairage artificiel indirect à l'éclairage direct

ACTIONS SUR LE POSTE DE TRAVAIL ET SUR L'ORGANISATION

- Privilégier un axe de vision parallèle à la fenêtre la plus proche afin d'éviter les reflets sur l'écran et les contrastes excessifs
- Prévoir un éclairage individuel orientable
- Choisir des matériaux mats (anti éblouissement)
- Equiper les fenêtres de stores à lamelles horizontales
- Alternier tâches à forte exigence visuelle et tâches moins contraignantes pour la vision
- Aménager des pauses

ACTIONS SUR LA VISION

- Contrôler périodiquement la vision
- Corriger les défauts de vision (myopie, presbytie, hypermétropie, astigmatisme...)



VOUS ÊTES ADHÉRENT, AST 25 VOUS CONSEILLE AU TRAVERS

DU SUIVI MEDICAL DES SALARIES PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTE

D' ACTIONS EN MILIEU DE TRAVAIL : information/sensibilisation ; [aide à l'évaluation des risques](#) ; [études de poste](#) associées de recommandations, effectuées par un technicien en prévention, en collaboration avec le médecin du travail. Ces actions se basent sur une démarche pluridisciplinaire et participative avec les acteurs de l'entreprise.



BASE RÉGLEMENTAIRE ET NORMATIVE

CODE DU TRAVAIL

[Art R4223-1 à R4223-12](#)

IMPORTANT : il n'existe pas de valeurs réglementaires maximales, mais un éclairage trop important accroît les risques de reflets et d'éblouissement.

RECOMMANDATIONS ET NORMES

Norme NF X 35-103 (2013)
Norme NF EN 12464-2 (2007)
Norme NF EN 12464-1 (2003)



POUR ALLER PLUS LOIN

<https://www.inrs.fr> : ED 85