

ERGOSTyle

Éclairage



ÉCLAIRAGE

L'être humain reçoit environ 85 % des informations par l'intermédiaire de la vue. Par conséquent, il est indispensable de bien éclairer votre poste de travail. La lumière influence la vue mais aussi l'activité, les processus physiologiques et le psychisme. Un éclairage approprié facilite l'exécution des tâches et permet de réduire la fatigue oculaire et les maux de tête.



Yara, Waldmann



Hypro, Prolicht



6 conseils pour l'éclairage de votre bureau

Plusieurs sources lumineuses

Plusieurs sources lumineuses sont nécessaires pour bien éclairer un bureau : 20 % de lumière directe et 80 % de lumière indirecte.

L'intensité de lumière dépend des tâches à réaliser

Pour les tâches ne nécessitant pas la perception fine de détails, il est recommandé d'opter pour un éclairage de l'ordre de 300 lux qui peut être assuré par un éclairage général. Pour les tâches demandant une perception fine, considérez une intensité de 500 à 1000 lux, assuré par un éclairage local, souvent accompagné par un éclairage général.

Varié les couleurs selon la journée

Il est conseillé d'opter pour une lumière bleue le matin, un éclairage plutôt intense en continuant à projeter principalement des tons froids le midi, un éclairage neutre réduit par palier l'après-midi et finalement une lumière chaude et relaxante pour accompagner la transition vers la phase de repos le soir.

Régler votre écran

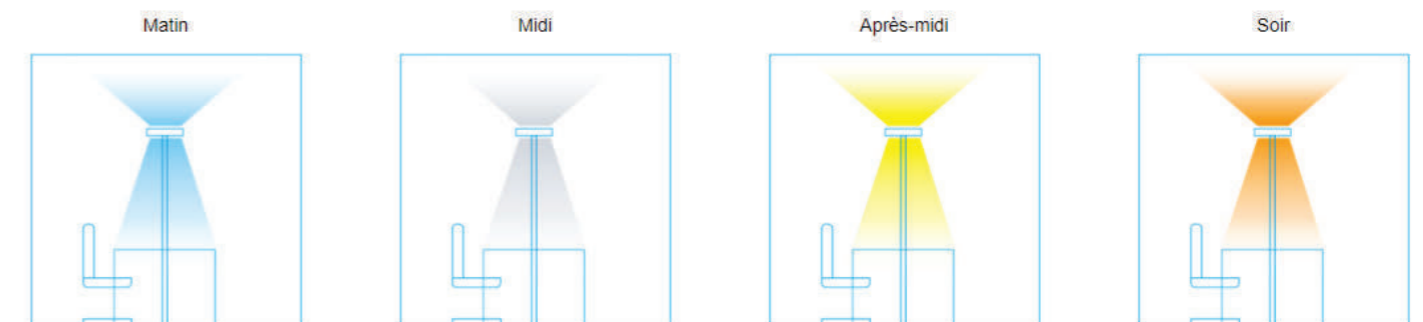
Réglez la luminosité et le contraste de l'écran. Ne placez pas votre écran directement sous les plafonniers mais en position parallèle. Positionnez votre bureau perpendiculairement aux fenêtres afin d'éviter tout reflet désagréable.

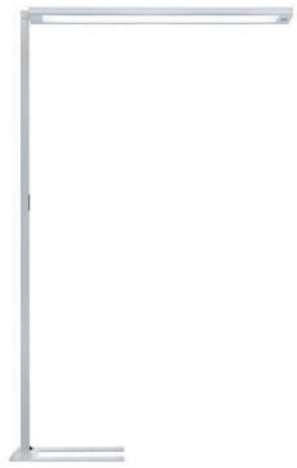
Ajouter une lampe sur table

L'âge est un facteur à prendre en compte. Avec le temps, notre besoin en éclairage augmente. Par exemple, pour réaliser une même tâche avec un éclairage de 100 lux, une personne d'une vingtaine d'années prendra deux fois moins de temps qu'une personne de soixante ans. Ainsi, il est conseillé d'installer une lampe sur table.

Appliquer la règle des 20-20-20

Pensez à appliquer la règle des 20-20-20. Toutes les 20 minutes, prenez une pause de 20 secondes et fixez quelque chose qui se trouve à 20 pieds (6 mètres) de vous.

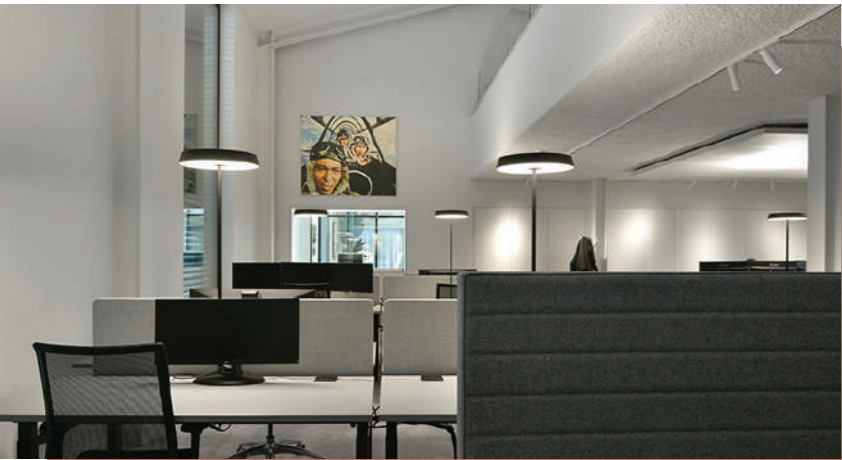




Lavigo, Waldmann



Demetra, Artemide



Kido, Belux



Tolomeo micro, Artemide



Koi, Belux



Lucio, Waldmann



Para.mi, Waldmann





Kido, Belux



Tip table, Muuto



Under the bell, Muuto



Leaf table, Muuto



Kido, Belux



Aledin, Kartell



Groove, Prolicht





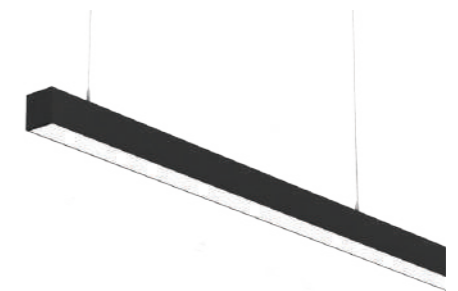
Invader,
Prolicht



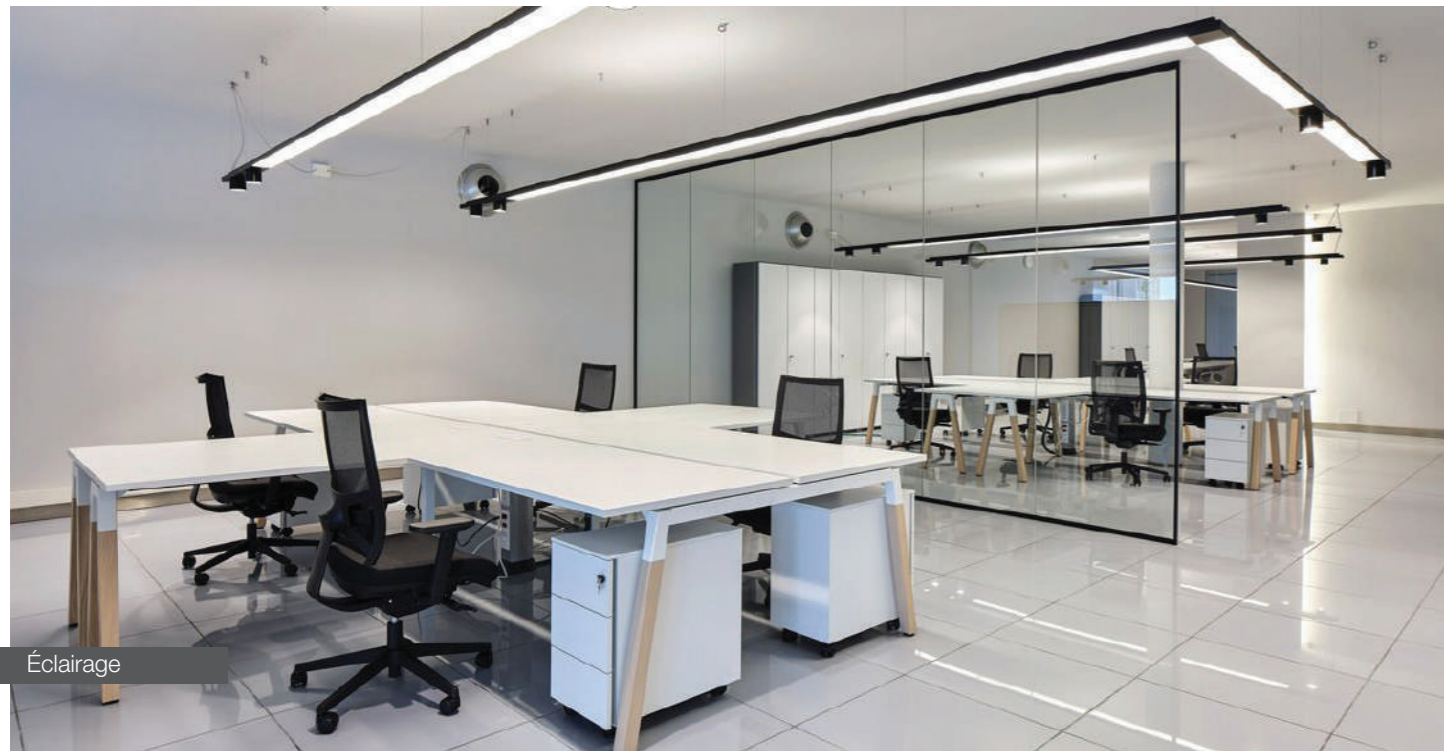
Hypro, *Prolicht*



Hadi, *Prolicht*



Idaho, *Prolicht*



Snooker,
Prolicht

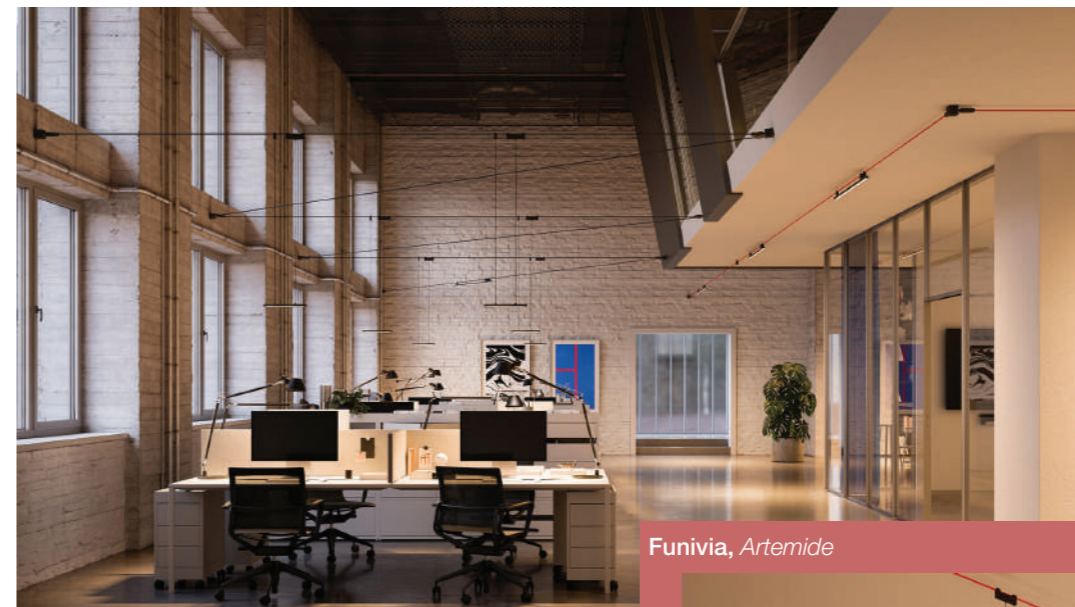




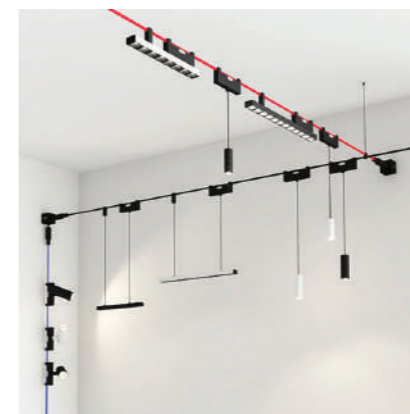
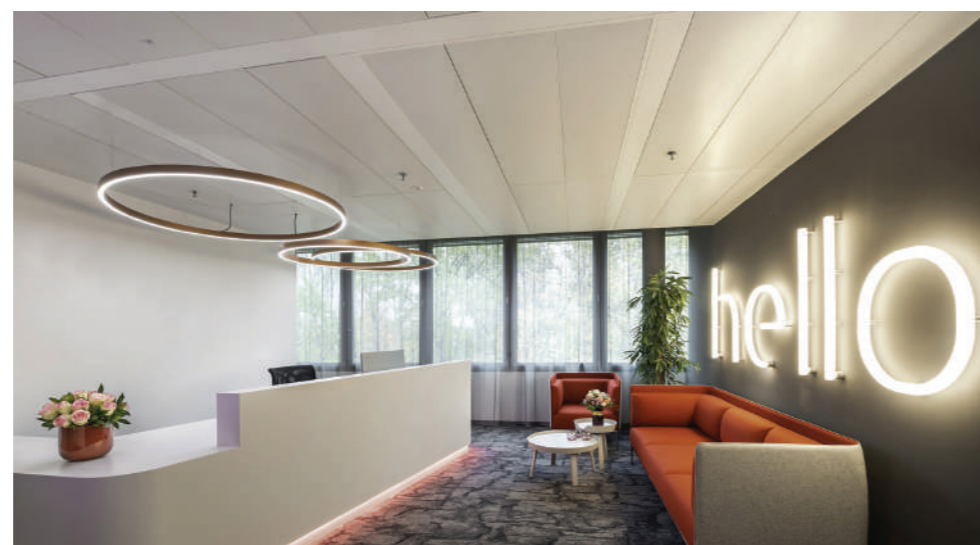
Super G, Prolicht

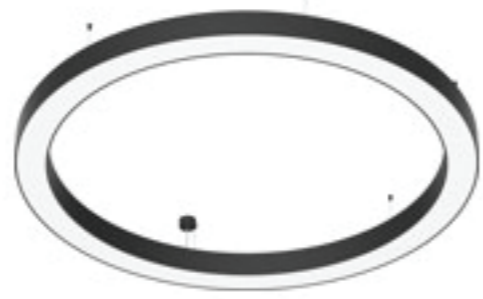


Alphabet of Light, Artemide



Funivia, Artemide





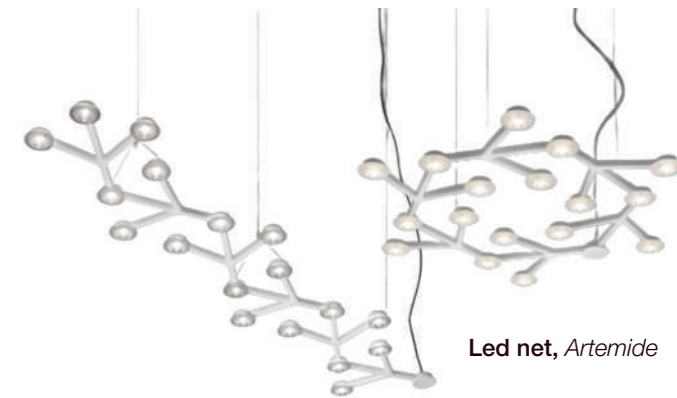
Glorious,
Prolicht



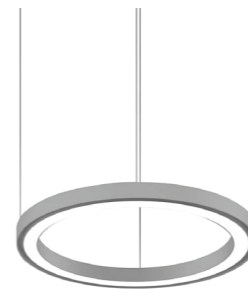
Big, Vibia



Halo, Vibia



Led net, Artemide



Ripple, Artemide

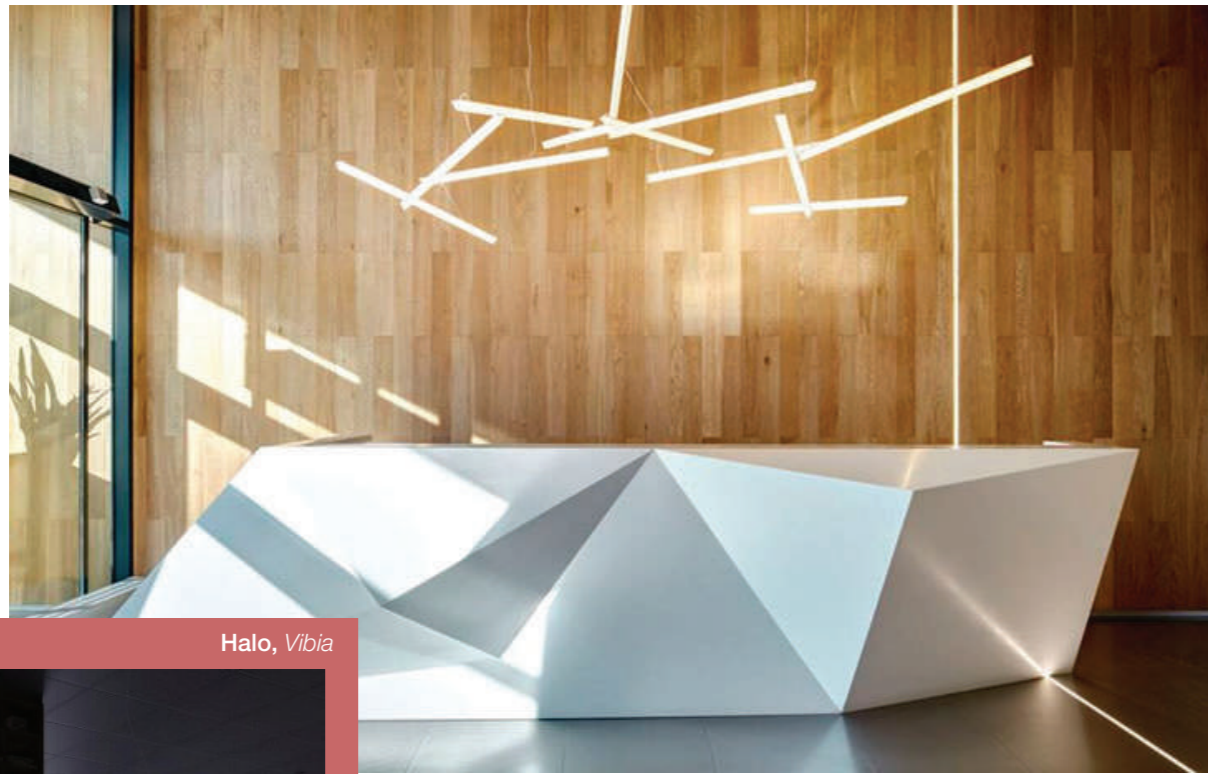




Linear pendant lamp,
Muuto



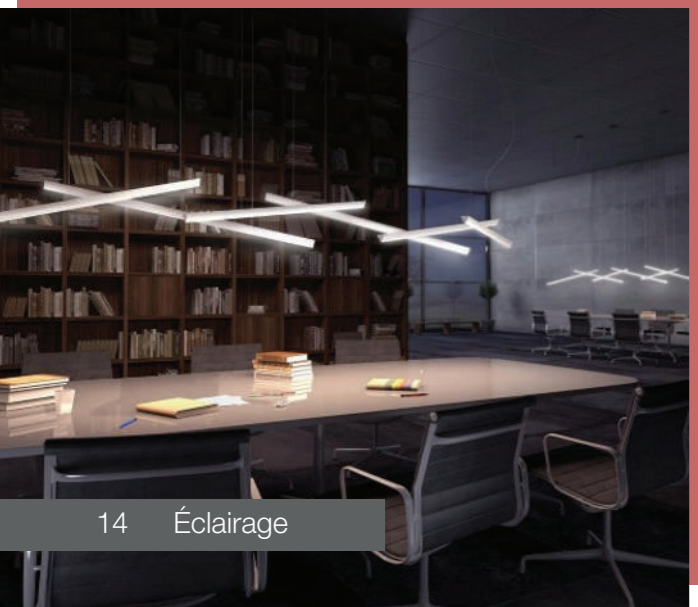
Fine, Muuto

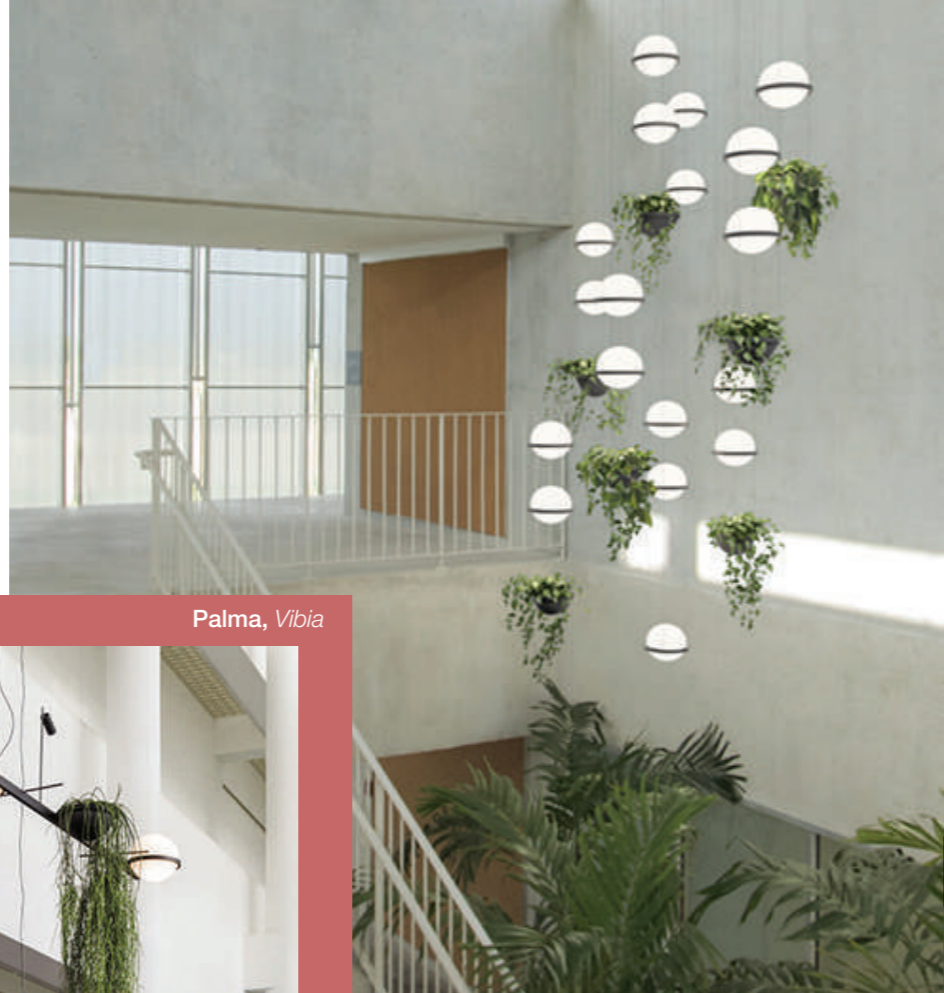


Halo, Vibia



Sticks, Vibia





Palma, *Vibia*



Castore, *Artemide*



Aggregato, *Artemide*



Mamacloud, *Belux*



Top, *Muuto*





Empatia, Artemide



Gople, Artemide



Ambit rail, Muuto



E27, Muuto



Fluid, Muuto



Scan, Vibia



Vivaa.free, Waldmann



Kabuki, Kartell



Tolomeo, Artemide



Post, Muuto



Pull, Muuto

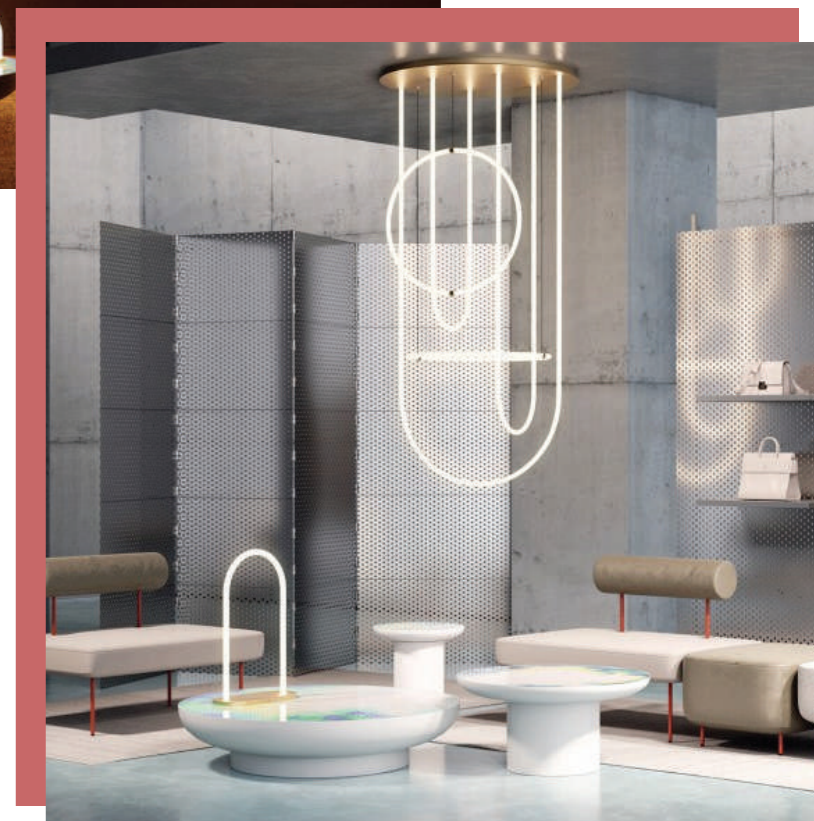


Nessino, Artemide





Bourgie, Kartell



Vertigo Nova, Petite Friture



Unseen, Petite Friture



Neotenic, Petite Friture



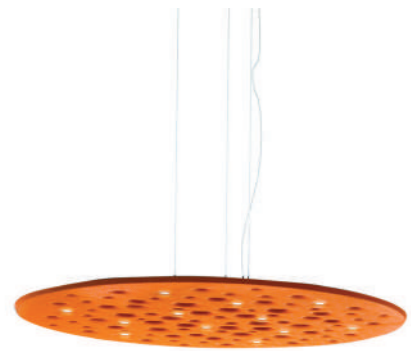
Edison, Fatboy



Holly, Abstracta



Circ, Prolicht x Impact Acoustic



Silent field, Artemide



Oversize lux, Caimi



Focus, Prolicht x Impact Acoustic

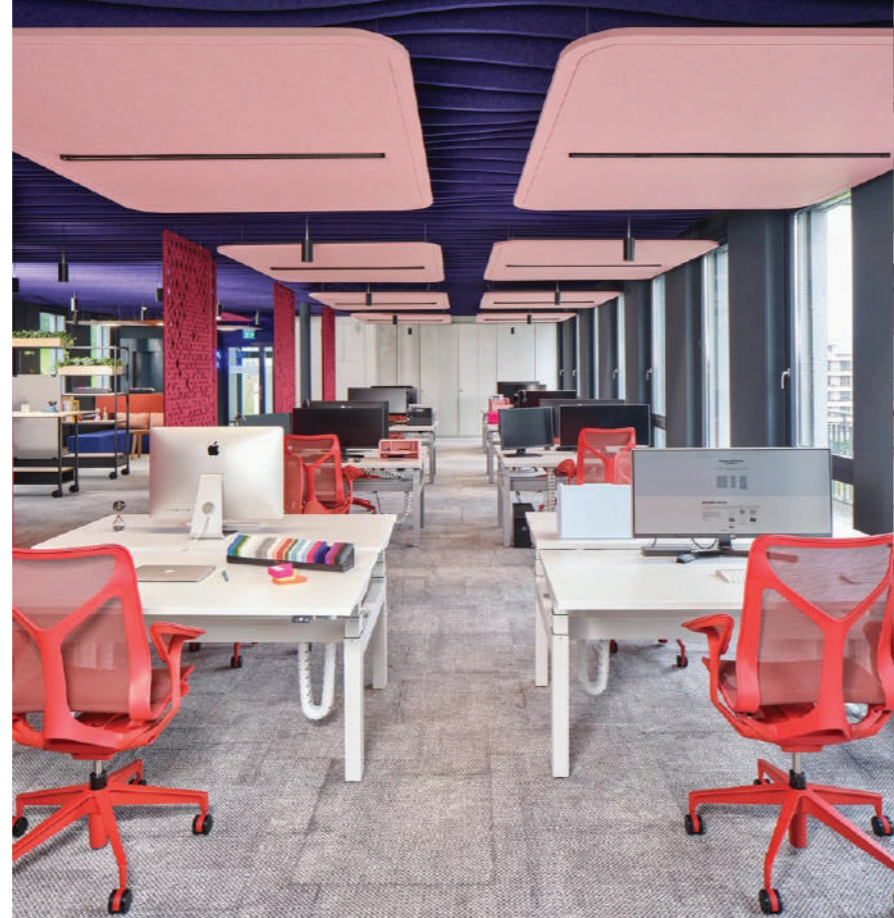


Lily, Abstracta





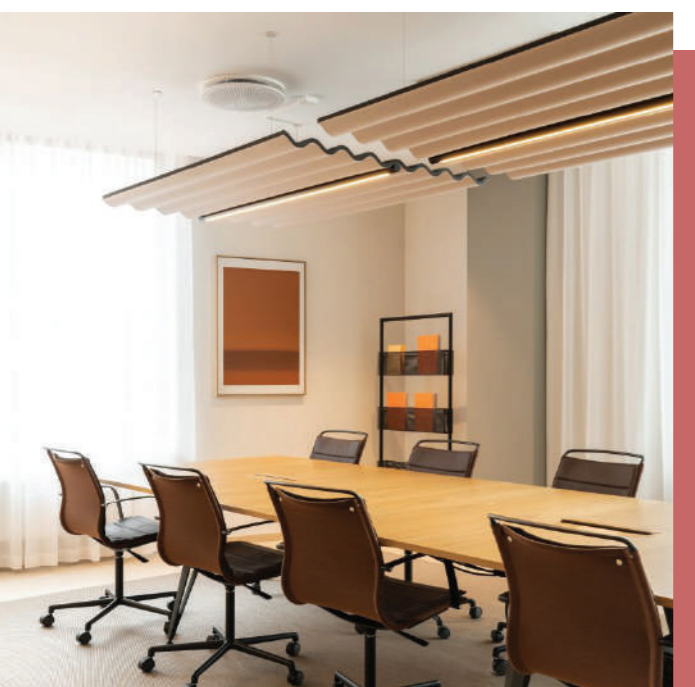
Ora, Prolicht x Impact Acoustic



Densa, Prolicht x Impact Acoustic



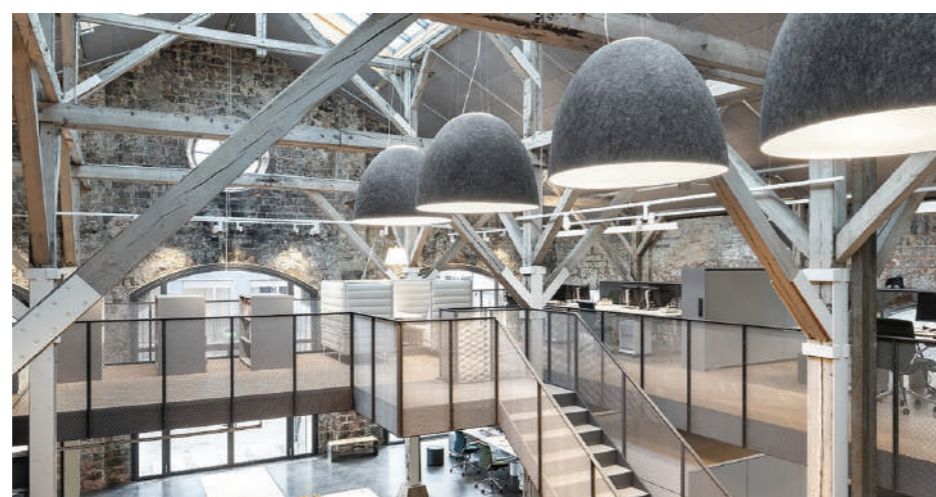
Spark, Prolicht x Impact Acoustic



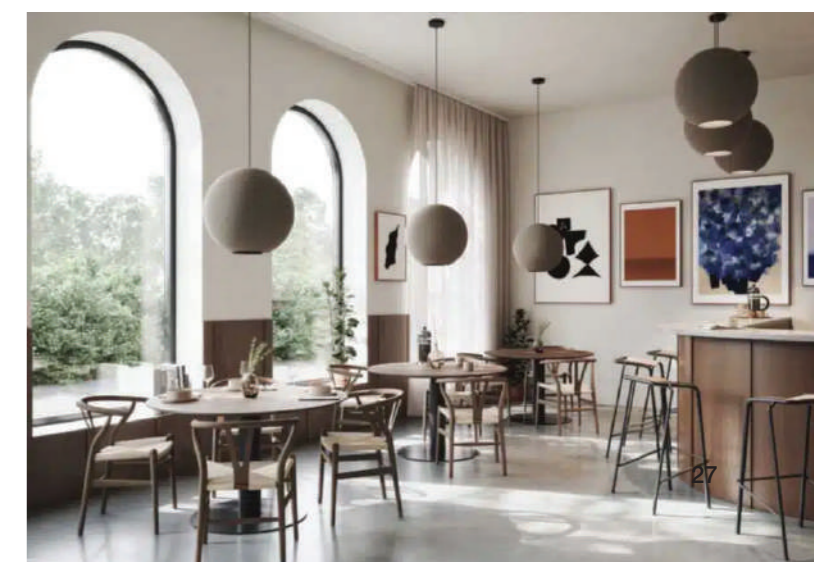
Scala, Abstracta



Nur, Artemide



Moon, Abstracta





ERGOSTYLE