

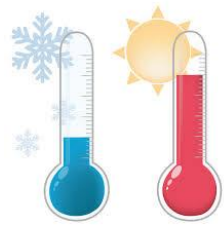
# It's better to be well seated...

Recommendations (Norme AFNOR NF X 35-102) and possible ameliorations



**Luminous atmosphere**

- Light and matt surfaces,
- Desk perpendicular to the windows,
- Horizontal, opaque and adjustable louvers,
- Indirect lighting.



**Thermal environment**

- \* T° between 20 and 24°C,
- \* Humidity between 40 and 60%,
- \* Avoid any drafts.

**Noise environment**

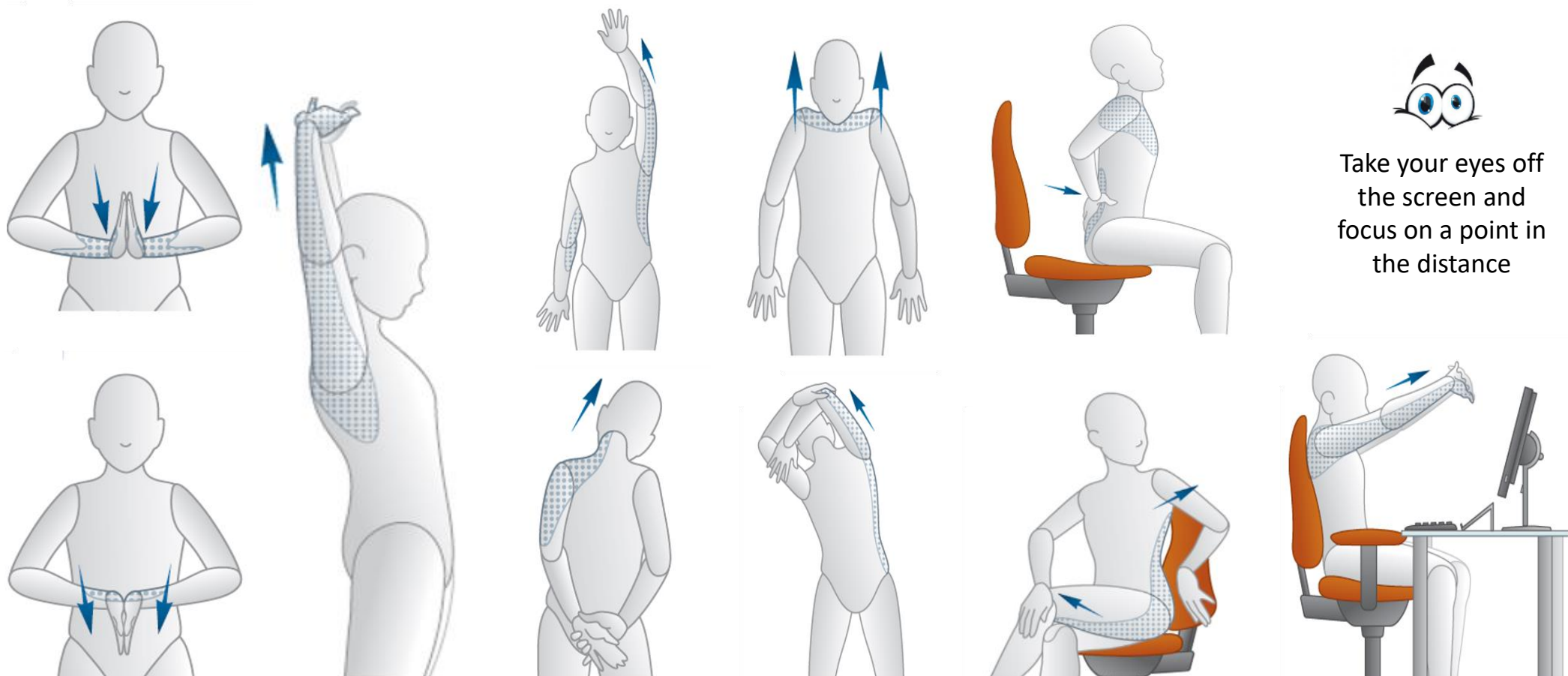
- \* Isolate noisy equipment,
- \* Give preference to acoustic furniture and materials,
- In collective offices: limit and group workstations by activity, draw up an "office etiquette" charter, etc.

**Organisation and work space**

- \* Minimum surface area of 10 m<sup>2</sup>/person,
- \* De-clutter the spaces,
- \* Vary posture and activities.



## Some exercises to do at least twice a day for 10 to 20 seconds each



Take your eyes off the screen and focus on a point in the distance

# Mieux vaut bien se tenir ...

Les recommandations (Norme AFNOR NF X 35-102) et améliorations possibles



### Ambiance lumineuse

- \* Surfaces claires et mates,
- \* Bureau perpendiculaire aux fenêtres,
- \* Stores à lamelles horizontales, opaques et orientables,
- \* Eclairage indirect.



### Ambiance thermique

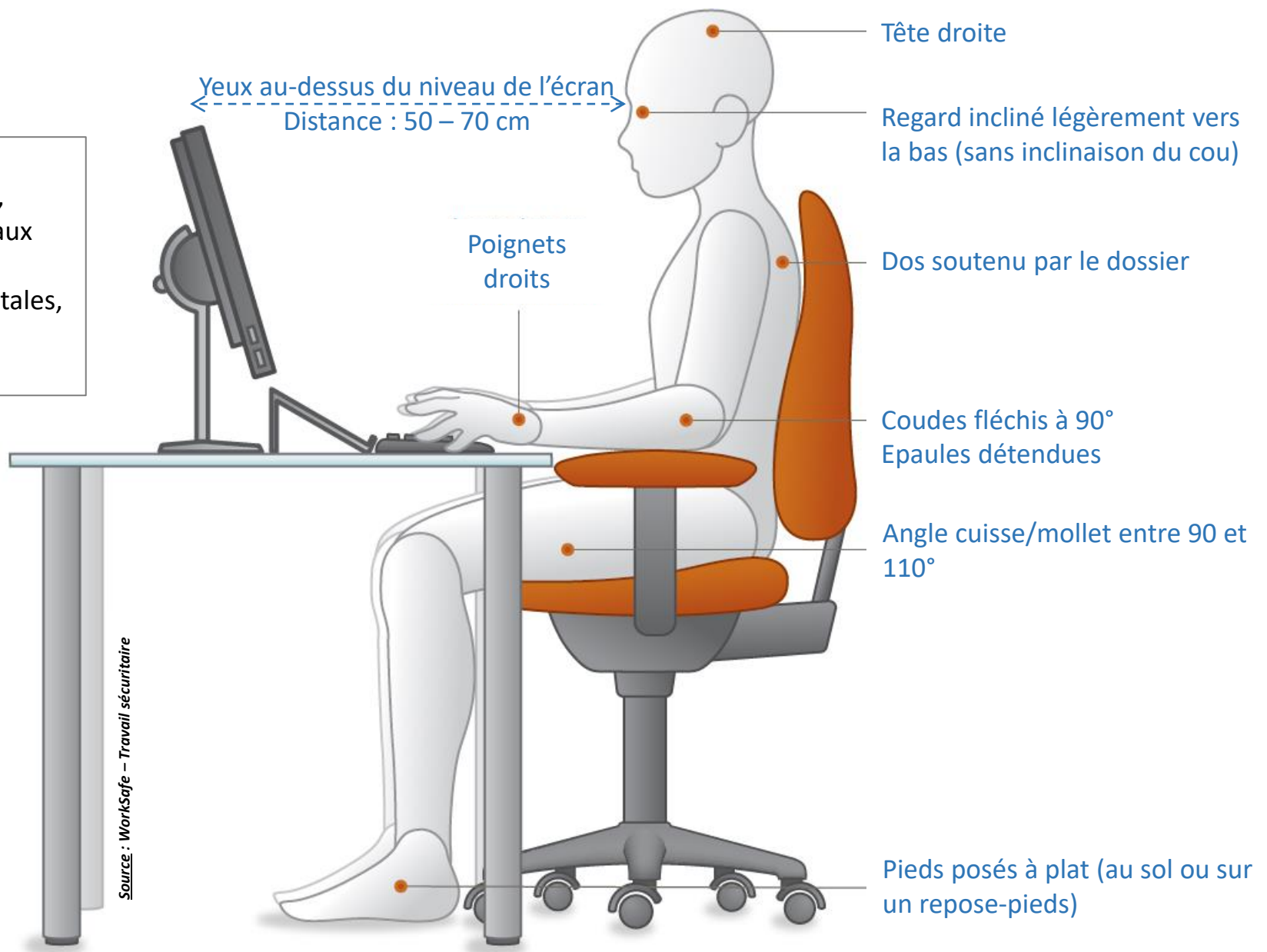
- \* T° entre 20 et 24°C,
- \* Humidité entre 40 et 60%,
- \* Eviter les courants d'air.

### Ambiance sonore

- \* Isoler le matériel bruyant,
- \* Privilégier du mobilier et des matériaux acoustiques,
- En bureau collectif : limiter et regrouper les postes par activités, rédiger une charte de « savoir vivre », ...

### Organisation et espace du travail

- \* Surface minimale de 10 m<sup>2</sup>/pers,
- \* Désencombrer les espaces,
- \* Varier postures et activités.



Quelques exercices à faire, au minimum, 2 fois par jour pendant 10 à 20 secondes chacun

