



LE BIEN-ÊTRE AU BUREAU



95%

d'actifs considèrent que les espaces de travail jouent un rôle sur le bien-être.

CEP Office Solutions vous accompagne dans la création d'un environnement de travail propice au bien-être.

1 L'ORGANISATION

Un espace de travail rangé et organisé permet d'améliorer la productivité et l'efficacité. CEP Office Solutions vous propose un exemple d'aménagement de bureau :

Porte-revues pour trier les dossiers, magazines ou catalogues.

Corbeilles à courrier pour organiser les documents et éviter les piles désordonnées !

Module support d'écran permettant de surélever l'écran tout en ayant des rangements à portée de main.

Mini module de rangement pour les petites fournitures : post-it®, trombones, agrafeuse, scotch®...



Module de classement à tiroirs pour classer les documents, fournitures ou consommables. Certaines versions existent avec des serrures pour sécuriser le contenu !

Pot à crayons pour regrouper le nécessaire d'écriture.

2 L'ERGONOMIE

Des solutions d'aménagement existent afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques.



Pour adopter une posture ergonomique **les yeux doivent être positionnés à hauteur de l'écran.**

50 à 70

C'est la **distance en centimètres préconisée entre vos yeux et l'écran.** Assurez vous de pouvoir toucher votre écran du bout des doigts en tendant le bras.



Le **module support d'écran MoovUp** by CEP a été spécialement conçu pour rehausser les ordinateurs portables et moniteurs afin d'avoir les écrans à hauteur des yeux !

Ses tiroirs permettent de ranger des fournitures, accessoires ou objets personnels.

3 L'ÉCLAIRAGE

Au-delà du confort visuel, la luminosité est un indispensable pour la concentration et la productivité.

2700 à 3000 Kelvins

C'est la **température de couleur idéale recommandée par la médecine du travail.** Cette plage de couleur offre une lumière chaude et semblable à la lumière naturelle du jour, favorisant un environnement de travail confortable.

IRC > 80

Optez pour un éclairage avec un **Indice de Rendu des Couleurs supérieur à 80.** Un IRC élevé signifie que les couleurs des objets apparaissent plus naturelles. Cette recommandation permet de réduire la fatigue visuelle et d'améliorer la précision des tâches.

500 lux

Choisissez votre lampe de bureau avec un **éclairage minimal de 500 lux** afin d'assurer une illumination suffisante pour des tâches de précision.

Le + : Les lampes de bureau avec un **variateur d'intensité et de couleur** permettent de réguler l'ambiance lumineuse au fil de la journée et des besoins pour s'accorder parfaitement au rythme circadien.

CEP propose des lampes de bureau répondant aux recommandations.



FLEX (CLED-0290)

3000° K 830 lux (30 cm) 300 lumen

Existe également en version fixation à pince.



GIANT (CLED-0350)

2500° K 5500° K 1000 lux (40 cm) 770 lumen

4 LES PAUSES

Créer un espace permettant à chacun de se ressourcer et d'échanger à un impact significatif sur la satisfaction au travail.

7 actifs sur 10

estiment que la pause-café est un moment de partage de convivialité et de bien-être.

La gamme **Take a Break** by CEP a été spécialement conçue pour la pause-café (ou thé) avec une sélection de range-dosettes, modules de rangement ou organisateurs pour disposer et ranger tout le nécessaire.



Retrouvez toutes nos solutions d'équipement sur www.cepos.fr

Sources : Edenred - À la recherche du bien-être au travail, Actineo - 10ème Baromètre de la qualité de vie au travail, INRS - Fiche pratique Éclairage artificiel au poste de travail, ASFT - Le bon éclairage du poste de travail, Printemps de l'économie - Travail et bien-être. Infographie réalisée par CEP Office Solutions, fabricant français d'accessoires de bureau et équipement d'entreprises, mai 2024.

