

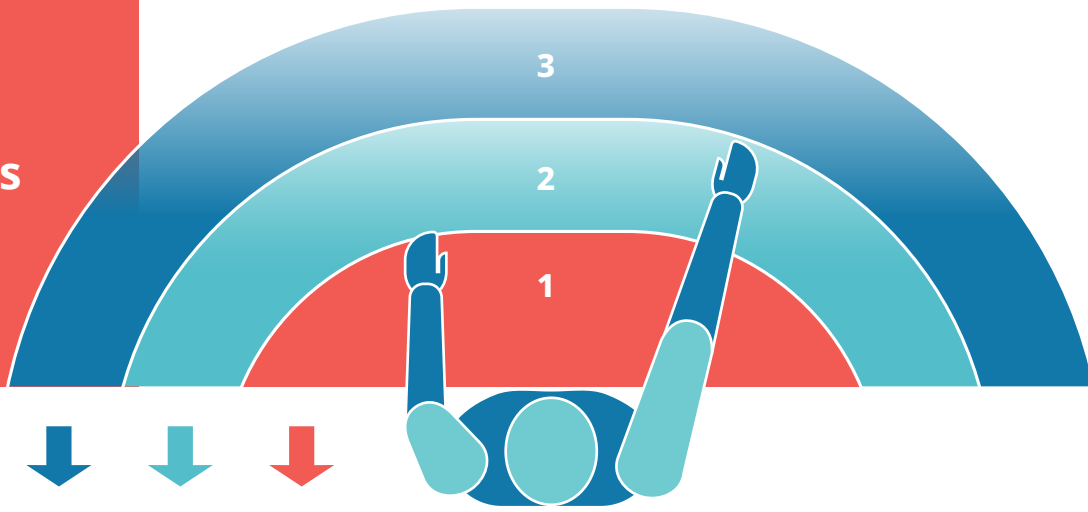
Aide-mémoire Ergonomie de bureau



Position de travail souhaitée

- 1** - **Pieds appuyés au sol ou sur un repose-pied**
Ajuster la hauteur de l'assise
- 2** - **Cuisses parallèles au sol et arrière des genoux dégagés**
Ajuster la hauteur et la profondeur de l'assise
- 3** - **Dos appuyé et creux lombaire supporté**
Ajuster la hauteur du dossier
- 4** - **Dos légèrement incliné vers l'arrière (90 à 110°)**
Ajuster l'inclinaison du dossier
- 5** - **Coudes près du corps**
Ajuster la largeur des appui-bras
- 6** - **Avant-bras soutenus et épaules détendues**
Ajuster la hauteur des appui-bras
- 7** - **Poignets en position neutre**
Abaisser les pattes sous le clavier
- 8** - **Écran à une distance de lecture confortable**
Avancer ou reculer l'écran
- 9** - **Haut de l'écran à la hauteur des yeux**
Ajuster la hauteur de l'écran

Les zones d'atteintes



Organiser les équipements sur votre espace de travail en fonction de la **fréquence** à laquelle vous les utilisez.

- 1** Zone **primaire**
Objets **fréquemment** manipulés
- 2** Zone **secondaire**
Objets **occasionnellement** manipulés
- 3** Zone **tertiaire**
Objets **rarement** manipulés

Astuces pour améliorer l'ergonomie de votre poste



Micro-pauses et étirements

Il est recommandé de se lever au moins **une fois par heure** durant le quart de travail. Profitez de ces micro-pauses pour faire des étirements!



Lunettes à foyers progressifs

Si vous portez des lunettes à foyers progressifs, **abaissez l'écran** sous la hauteur des yeux.



Tiroir-clavier

Ajuster la hauteur du tiroir-clavier ou de la chaise pour arriver **au même niveau que les appui-bras**.



Emplacement du poste

En télétravail, choisissez un emplacement qui vous permettra de rester **concentré et productif** !



Taille du curseur

Augmentez la taille et ajuster la couleur du curseur pour **le repérer plus rapidement** dans l'écran et réduire la fatigue visuelle.



Vitesse de la souris

Si vous utilisez plusieurs écrans, augmentez la vitesse du curseur afin de **réduire les mouvements à l'épaule** lors de l'utilisation de la souris.



Équipements auxiliaires

Utilisez un clavier et une souris auxiliaire lorsque vous travaillez avec un **ordinateur portable**.



20-20-20

Pour réduire la fatigue visuelle et la tension dans les yeux, Prenez une pause de **20 secondes** à toutes les **20 minutes** et regardez à une distance de **20 pieds**.