



Conseils sur l'ergonomie pour le travail à domicile

POSTURE CONFORTABLE ...

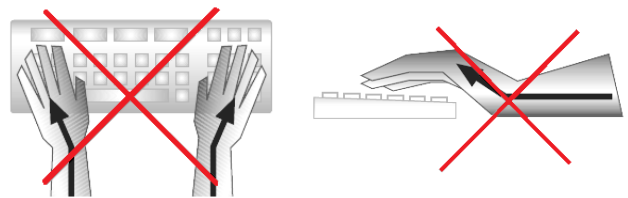
SELECTION DE CHAISE ET POSTURE ASSISE

- La chaise devrait fournir suffisamment de coussins de siège.
- Votre dos : le bas et le milieu du dos doivent être bien soutenus.
- L'arrière des genoux dégagé du rebord avant du siège.
- Pieds appuyés sur le sol.
- Coudes approximativement à la même hauteur que le clavier.
- Avant-bras soutenus et épaules détendues en tout temps.



CLAVIER ET POSITIONS DES MAINS

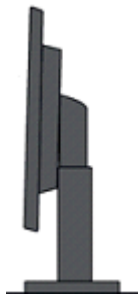
- Le clavier devrait être à peu près à la même hauteur que les coudes lorsque vous êtes assis.
- Poignets détendus et droits et mains alignées avec l'avant-bras.



- Éviter les postures extrêmes du poignet.

POSITION DE L'ÉCRAN, ECLAIRAGE ET REFLETS

- Distance et hauteur de l'écran confortables pour la lecture.
- Placer l'écran de telle sorte que la ligne de vision soit parallèle à la fenêtre.
- Une lampe d'appoint améliore l'éclairage des documents à lire.



TAILLE ET EMBLACEMENT DE LA SOURIS

- La taille de la souris doit convenir à la grosseur de la main.
- Placer la souris à côté et à la même hauteur du clavier.
- Garder les bras près du corps et le poignet en position neutre lors de l'utilisation de la souris.



MODIFIER VOTRE POSTURE ...

- Utiliser des touches de raccourci.
- Faire souvent de courtes pauses pour éviter le maintien prolongé de postures statiques.
- S'étirer régulièrement ou faire des exercices de relaxation.
- Détourner à l'occasion les yeux de l'écran pour regarder au loin.

Bien configurer l'espace de travail vous permet d'adopter une posture naturelle et confortable.