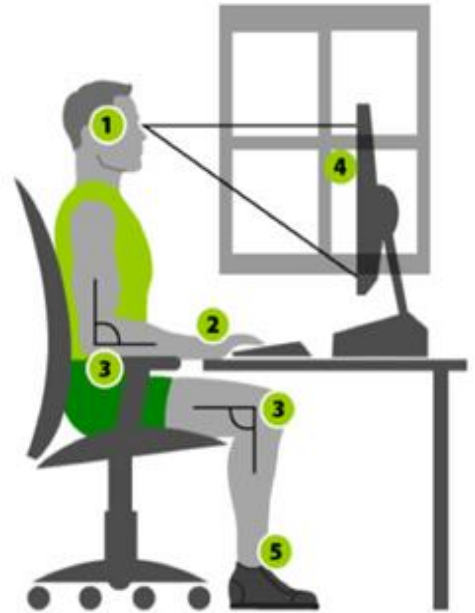


TRAVAIL AVEC ÉCRAN LES DIFFÉRENTES ÉTAPES

ÉTAPE 1 : la chaise

- Hauteur du siège :
 - a. Posez les pieds au sol ou utilisez un repose-pied (plat).
 - b. Angle de la hanche $\geq 90^\circ$, répartissez le poids du corps uniformément sur les jambes (avant et arrière).
- Profondeur du siège :
 - a. Respectez un espace de 3 doigts entre le creux poplité et le siège.
- Dossier :
 - a. La partie bombée de la chaise soutient le bas du dos (juste au-dessus de la ceinture).
- Accoudoirs :
 - a. Hauteur : ils doivent soutenir les bras sans devoir rehausser les épaules (coudes à 90°).
 - b. Profondeur : ils doivent arriver au niveau du ventre (ou juste un peu plus loin).
 - c. Largeur : ils soutiennent le long du corps.

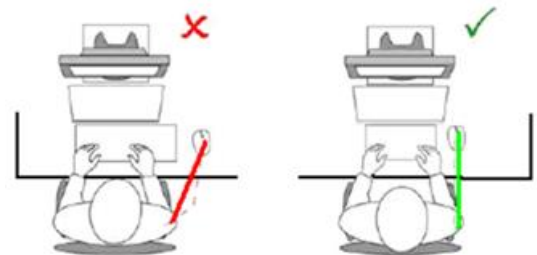


ÉTAPE 2 : hauteur de la table

- Table à hauteur des coudes.

ÉTAPE 3 : écrans

- Droit devant vous.
- À une distance minimale équivalente à un bras.
- Bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux.



ÉTAPE 4 : clavier, souris, accessoires

- Clavier bien à plat (pieds du clavier repliés).
- Souris placée juste à côté du clavier.
- Porte-documents nécessaire ?
- Beaucoup d'appels à passer ? Un casque-micro est-il nécessaire ?

ÉTAPE 5 : conseils relatifs à la posture de travail

- Levez-vous toutes les demi-heures.
- Variez les positions.
- Ne gardez pas la main en continu sur la souris.
- Regardez régulièrement ailleurs que sur l'écran.