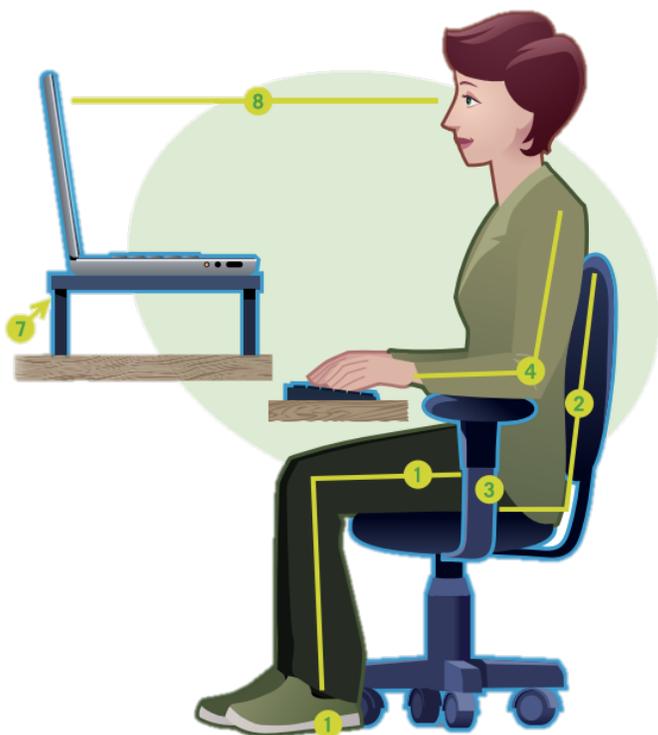


L'ERGONOMIE AU BUREAU UNE AFFAIRE DE POSTURE !

Rappelez-vous !

La posture est un élément essentiel pour tous les travailleurs de bureau. Il est primordial d'adapter son poste de travail afin de diminuer la fatigue et le stress que subit le corps.



- 8- La tête est droite et le regard se porte légèrement vers le bas sans incliner le cou (30 degrés).
- 7- La hauteur et la distance de l'écran sont réglées adéquatement. On ne devrait pas être en mesure de toucher l'écran avec le bras.
- 3- Le dos est soutenu par le dossier du fauteuil de manière à favoriser la courbe naturelle du bas du dos et les poignets sont en position neutre.
- 2- Le dos est soutenu par le dossier du fauteuil de manière à favoriser la courbe naturelle du bas du dos.
- 4- Régler la hauteur des appuie-bras pour que les épaules soient relâchées, les bras près du corps et les avant-bras appuyés sur les appuie-bras. S'ils ne sont pas ajustables ou s'ils sont encombrants, il est préférable de les enlever.
- 1- Les cuisses sont en position horizontales et à un angle de 90 à 110 degrés par rapport aux hanches. Les pieds sont complètement appuyés et à plat sur le sol. Si ce n'est pas possible, utiliser un repose-pied.

- Il est important que le cou soit droit, dans une continuité de la colonne vertébrale.
- Les avant-bras doivent être presque à l'horizontal soit à environs 90° par rapport aux bras. Ceux-ci doivent être dans une position confortable et relâche, dans l'axe des épaules.
- Il doit être droit et appuyé sur le dossier de la chaise de manière à favoriser les courbes naturelles du bas du dos.
- Les jambes, dans un angle supérieur à 90 degrés, permettent aux pieds de reposer à plat sur le sol ou sur un repose-pied.

L'ERGONOMIE AU BUREAU UNE AFFAIRE DE POSTURE !

Le fauteuil

- Offre un soutien lombaire
- Hauteur réglable
- Largeur adaptée à la taille de la personne qui s'y assoira
- Profondeur du siège bien ajustée et réglable
- Dossier réglable
- Appuie-bras amovibles et réglables
- Muni de cinq pattes
- Recouvert d'un tissu qui respire et est perméable à l'air
- Bien ajusté



Soutien lombaire et profondeur du siège adaptés.



En vous tenant debout, réglez la hauteur de manière à ce que le plus haut point du siège se trouve juste au-dessus de votre rotule.

Bonne position neutre du poignet



Position inconfortable du poignet



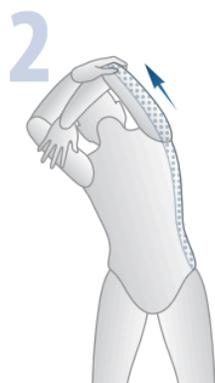
L'ERGONOMIE AU BUREAU UNE AFFAIRE DE POSTURE !

Faire des pauses exercices !

Il est conseillé de faire des micro-pauses (environ 10 minutes par heure) pour détendre les bras, aider à relaxer les yeux et s'étirer.



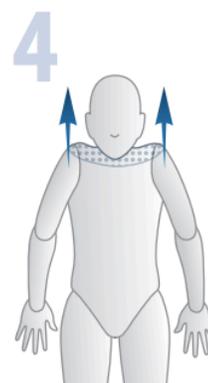
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



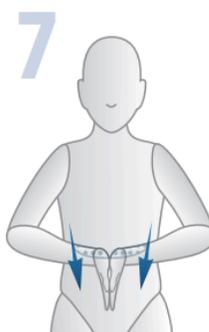
3 à 5 secondes – 3 fois



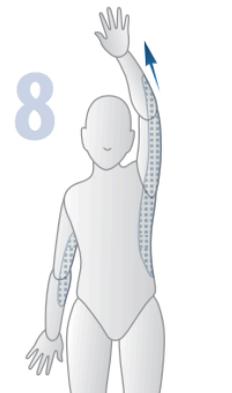
10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



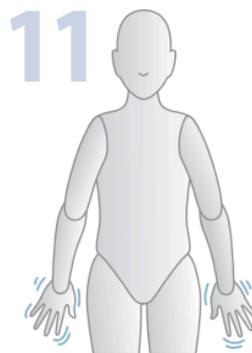
8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.