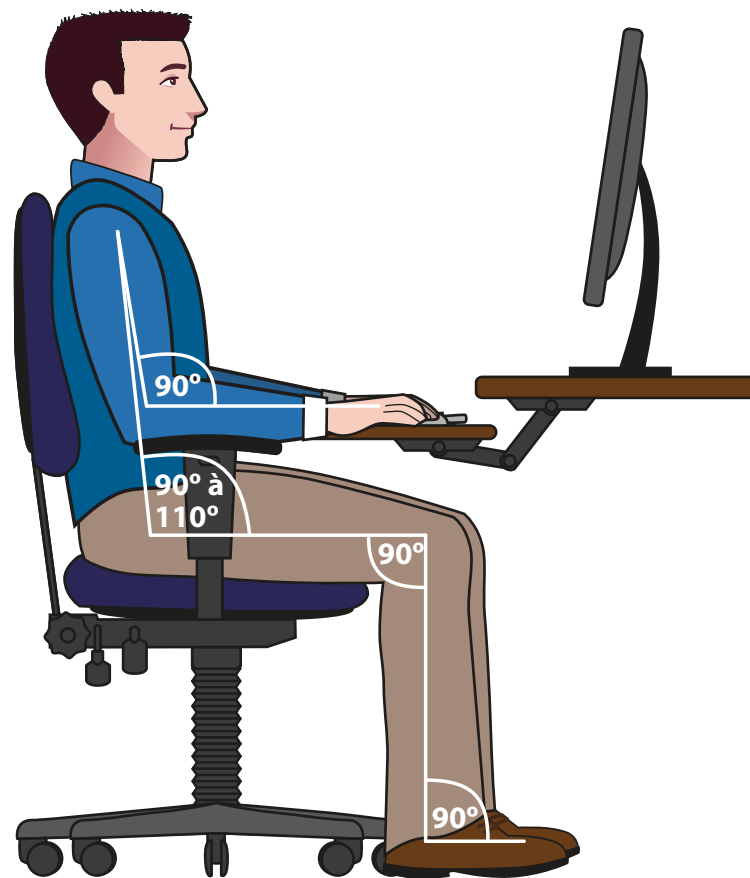


## La règle du 90°

### BUREAU AVEC SUPPORT AJUSTABLE POUR CLAVIER ET SOURIS

- Pieds bien à plat au sol, angle d'environ 90° aux chevilles (utilisez un repose-pied si la surface est trop haute)
- Dos bien appuyé au dossier, angle d'environ 90 à 110° aux hanches
- Cuisses parallèles au sol, angle d'environ 90° aux genoux
- Avant-bras à l'horizontale, épaules relâchées, angle d'environ 90° aux coudes
- Mains, poignets et avant-bras alignés
- Tête droite, alignée avec le tronc
- Haut de l'écran au niveau des yeux à environ une distance de bras (abaissez l'écran si vous portez des verres correcteurs en vision de près)



**BOUGEZ !** Prenez régulièrement des pauses et levez-vous aussi souvent que possible.