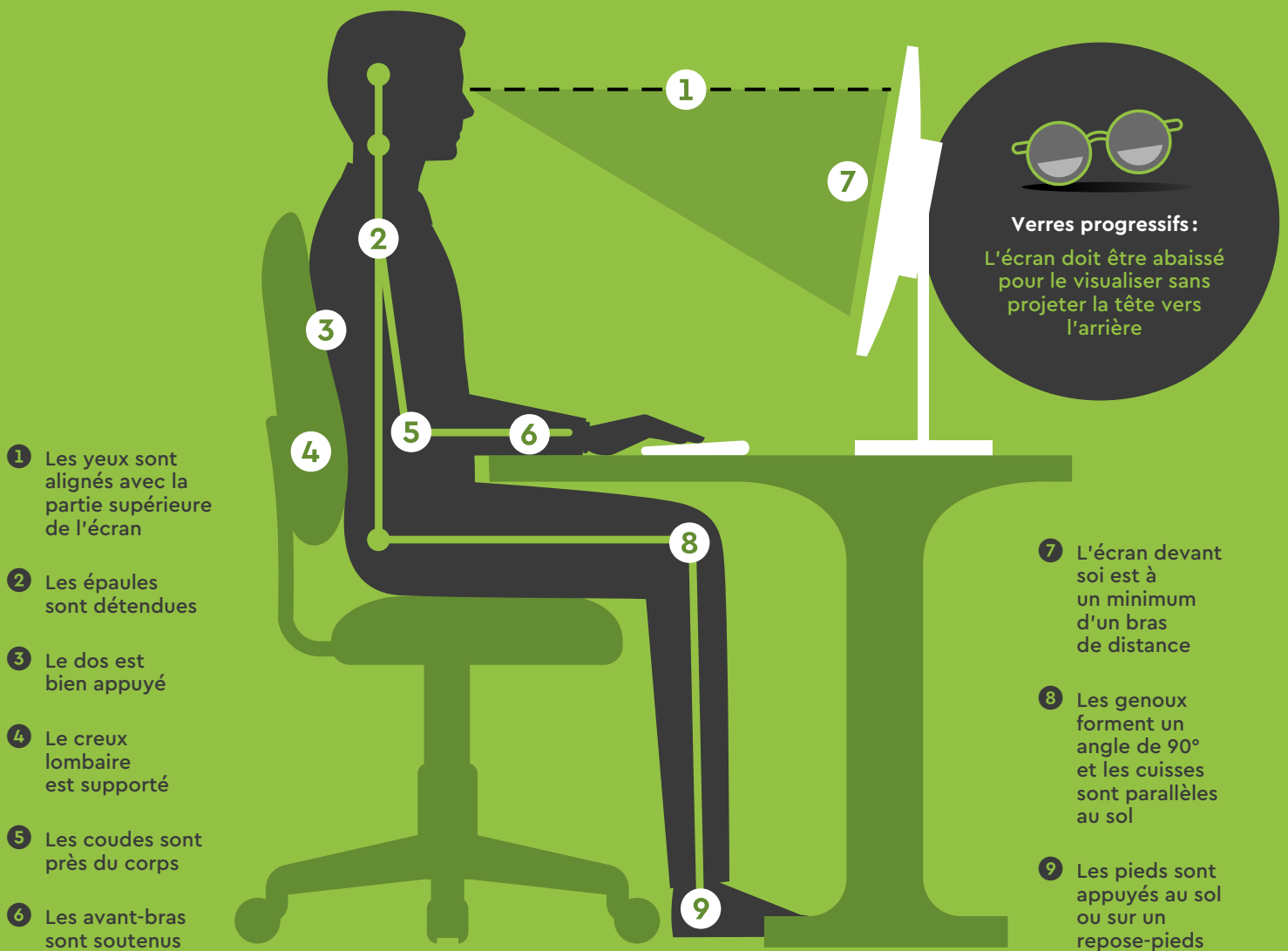
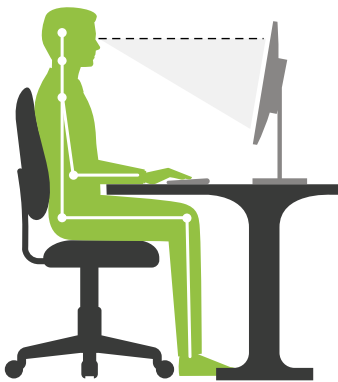


Ergonomie au bureau



Les différentes alternatives



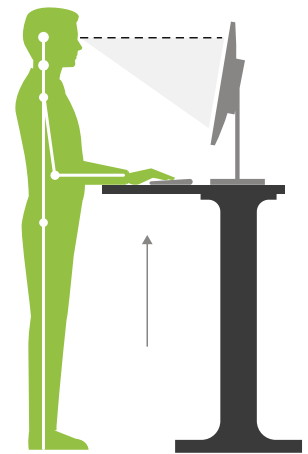
En surface uniforme

- Facilite la manipulation de documents papier pendant le travail à l'ordinateur
- Permet l'appui des avant-bras directement sur la surface de travail ou sur les accoudoirs si ceux-ci s'ajustent sans encombrement
- Exige un bon ajustement de la hauteur de la chaise de travail sinon le positionnement peut engendrer des postures contraignantes
- Requiert régulièrement l'utilisation d'un repose-pied lorsque la surface est trop haute



Avec un support à clavier

- Facilite l'ajustement de la chaise lorsque la manipulation de papier est limitée
- Permet l'appui des pieds au sol dans la majorité des situations ce qui facilite la transition vers la position debout
- Éloigne le travailleur des outils de travail
- Implique un réajustement de la hauteur d'assise de la chaise lors du travail sur la surface principale



Utilisation d'un poste assis-debout

Nos recommandations

- La proportion du travail en position assise devrait être environ 2/3 du temps de travail comparativement à 1/3 pour le travail en position debout
- Il ne faut pas dépasser 20 à 30 minutes en position debout statique (ou moins selon la tolérance)
- Le repose-pied peut être utilisé pour varier la posture en position debout
- N'oubliez pas que le travail assis et debout dans ce type de poste reste statique et qu'il faut prendre le temps de bouger à chaque heure

Nos ergonomes sont membres: