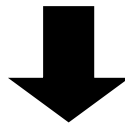


L'AJUSTEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL EN 6 ÉTAPES

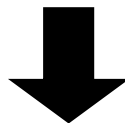
ÉTAPE 1 : HAUTEUR DE L'ASSISE

- ✓ Pieds à plat au sol ou sur un repose-pied
- ✓ Genoux et hanches près de 90 °
- ✓ Dos bien appuyé contre le dossier



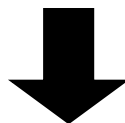
ÉTAPE 2 : ANGLE ET PROFONDEUR DE L'ASSISE

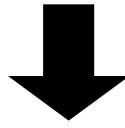
- ✓ Pieds à plat au sol ou sur un repose-pied
- ✓ Genoux et hanche près de 90 °
- ✓ Cuisses à l'horizontale
- ✓ Privilégier une assise horizontale
- ✓ Dégagement sous les genoux (2 à 4 doigts)
- ✓ Cuisses supportées sur toute leur longueur
- ✓ Dos appuyé contre le dossier



ÉTAPE 3 : ANGLE ET HAUTEUR DU DOSSIER

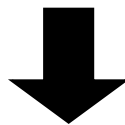
- ✓ Tête dessus des épaules
- ✓ Assis sur les os des fesses
- ✓ On reste grand
- ✓ Support lombaire qui épouse la lordose
- ✓ Dos bien appuyé jusqu'aux omoplates





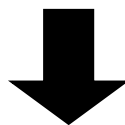
ÉTAPE 4 : HAUTEUR ET LARGEUR DES APPUIES-BRAS

- ✓ Coude près de 90 °
- ✓ épaules relâchées
- ✓ Bras près du corps
- ✓ Conserver assez d'espace pour bouger



ÉTAPE 5 : HAUTEUR ET EMPLACEMENT DU CLAVIER ET DE LA SOURIS

- ✓ Avant-bras à l'horizontale
- ✓ Hauteur de l'appuie-bras = hauteur du clavier
- ✓ Poignets neutres ou en légère extension
- ✓ Appui des avant-bras sur les appuie-bras ou sur la surface de travail
- ✓ Symétrie



ÉTAPE 6 : HAUTEUR ET EMPLACEMENT DE L'ÉCRAN

- ✓ Symétrie
- ✓ Écran en face plutôt que de côté
- ✓ Yeux dans le haut de l'écran
- ✓ Moniteur plus bas si lunettes avec foyers
- ✓ Environ un bras de distance