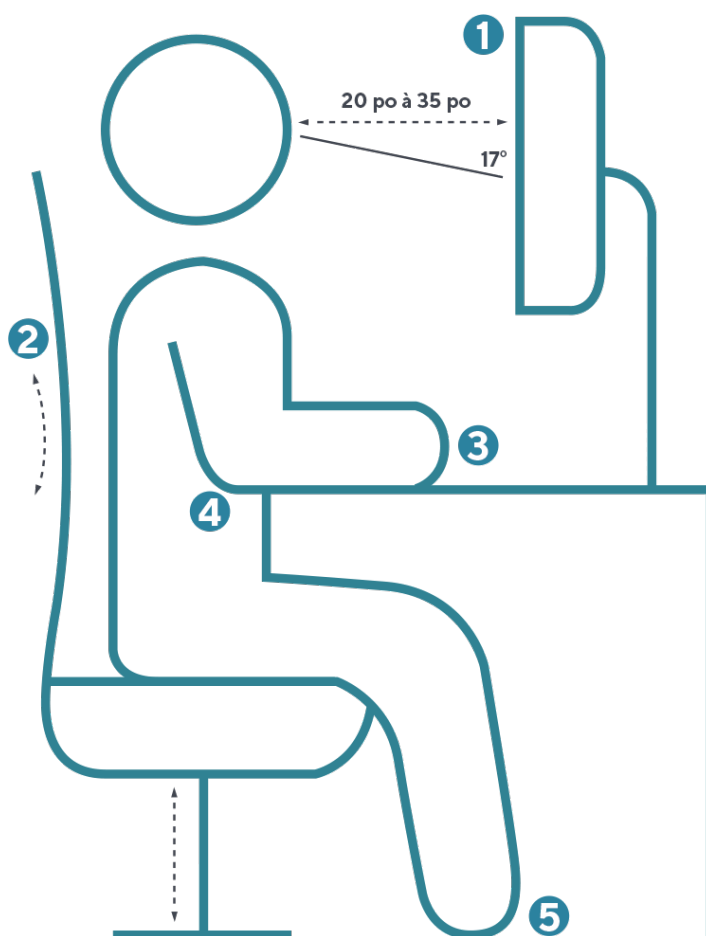


# Les étapes vers un espace de travail plus sain

L'ergonomie est le facteur de productivité par excellence dans un environnement de travail sain.

- 1.**  
La partie supérieure de l'écran du moniteur doit être à 20 ou 30 pouces au-dessus du niveau des yeux. Centrez le moniteur et le clavier devant vous.
- 2.**  
Utilisez un bon fauteuil avec un dos dynamique légèrement incliné vers l'arrière.
- 3.**  
Posez les poignets à plat et droits par rapport aux avant-bras pour utiliser le clavier, la souris ou le dispositif d'entrée.
- 4.**  
Asseyez-vous à une longueur de bras du moniteur et gardez les bras et les coudes détendus et près du corps.
- 5.**  
Posez les pieds sur le sol ou sur un repose-pieds stable (déplacez les pieds fréquemment pour la circulation).



✓ Utilisez un porte-document, de préférence aligné avec l'écran de l'ordinateur.

✓ Idéalement, utilisez un support de clavier à inclinaison négative avec une plateforme de souris plus élevée ou inclinable vers le bas à côté du clavier.

✓ Utilisez une surface de travail et un support de clavier stables (sans rebond)

**Rappel : faites de courtes pauses fréquentes et étirez-vous.**