

# 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 2 ou 3 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.

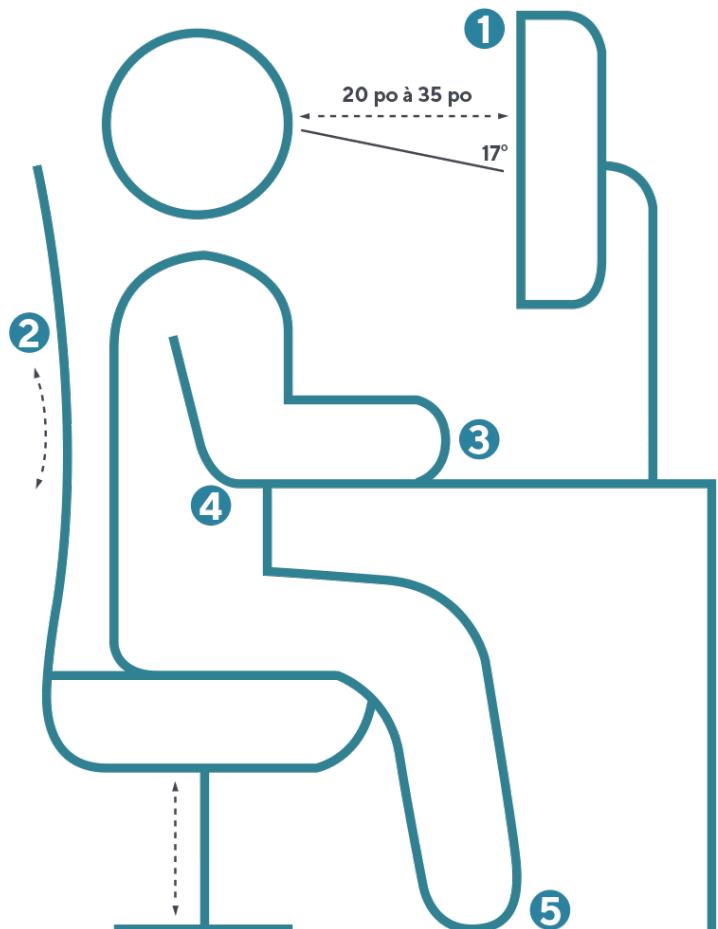
Posez les poignets à plat et droits par rapport aux avant-bras pour utiliser le clavier, la souris ou le dispositif d'entrée.

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.**