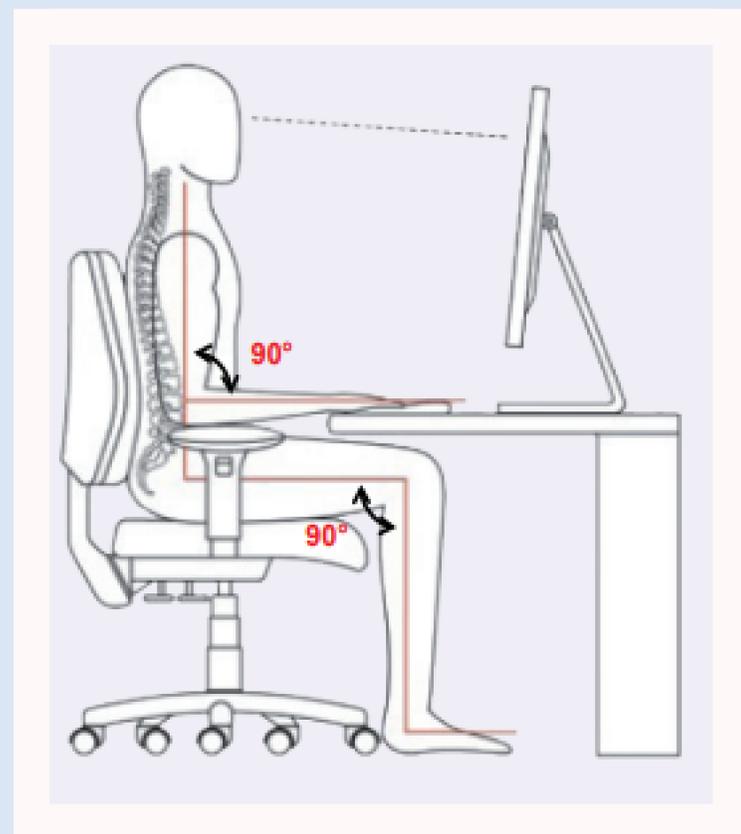


# RECOMMANDATIONS POUR AMÉLIORER L'ERGONOMIE SUR UN POSTE DE TRAVAIL TERTIAIRE

- 1 - Zone **informatique à gauche** et zone d'écriture à droite (inversement pour les gauchers)
- 2 - Régler la **hauteur du siège** :  
**EPAULES** tirées vers l'arrière et soulevées.  
**COUDES** près du corps, formant un angle entre 90 et 120°. L'avant-bras arrive à la hauteur du bureau.
- 3 - **Accoudoirs** = hauteur bureau.
- 4 - **DOS droit** et bien soutenu. régler la profondeur d'assise du fauteuil.
- 5 - **Souris** positionnée sous la main avec avant-bras sur l'accoudoir pour limiter les tensions. Clavier et souris alignés
- 6 - **Ecran** à 50-70cm (bras tendu), le regard arrive dans la partie haute de l'écran.



## ZONES DE TRAVAIL

- Disposer les objets d'utilisation fréquente à portée de main (zone habituelle) pour limiter l'extension de l'épaule et du coude, la torsion du cou et du dos.
- La position des documents papier à consulter peut être sollicitante :
  - Sur le côté, elle génère des rotations du tronc et/ou de la nuque.
  - Devant le clavier, elle génère des flexions de la nuque et des extensions des bras pour atteindre le clavier

--> Utiliser un porte-document ou pupitre de bureau. A défaut, l'utilisation d'un classeur vide, placé entre l'écran et le clavier, peut être envisagée en guise de plan incliné.



# POUR AMÉLIORER L'ERGONOMIE...



## ...Un bureau réglable

L'utilisation d'un bureau assis-debout, aussi appelé bureau debout ou standing desk, va permettre de vous offrir un poste de travail modulable et ergonomique afin de préserver votre santé et votre productivité.



## ...Une souris ergonomique

La RollerMouse peut-être qualifié de souris ergonomique ou de pointeur central. Ce dispositif est à placer devant votre clavier et va vous permettre de déplacer le curseur de votre ordinateur avec confort et précision.

## ...Des étirements au quotidien



## ...Un support d'ordinateur et porte documents

Plateau ajustable qui permet d'utiliser son PC ou ses documents d'une manière plus confortable que s'il était posé sur une surface classique



## ...Un siège ergonomique et repose pied

Un siège considéré comme ergonomique favorise la variation des postures et doit être ajusté à votre morphologie. Il est doté de réglages spécifiques adaptés à votre profession et à votre activité quotidienne. Le repose-pieds est un plus au travail !

