

# J'ADAPTE MON POSTE DE TRAVAIL EN 6 ÉTAPES FACILES

## 1 AMÉNAGEZ LA SURFACE DE TRAVAIL

- Placez devant vous ce que vous regardez le plus souvent.
- Placez à portée de la main ce que vous utilisez régulièrement.
- Gardez votre surface de travail en ordre et dégagée.
- Libérez l'espace sous votre bureau.
- Prenez les objets sans vous étirer, vous tourner ou vous pencher exagérément.



zone de travail fréquent : 1  
zone de travail occasionnel : 2  
zone de travail rarissime : 3  
zone de travail à ne pas utiliser : 4

## 2 AJUSTEZ VOTRE FAUTEUIL

### ► 1<sup>ère</sup> étape

- Réglez la hauteur du siège pour avoir les pieds bien à plat sur le sol pour ne pas sentir de pression inconfortable sous les cuisses.
- Placez le siège à l'horizontale.
- Réglez la hauteur du dossier pour que le support lombaire épouse le creux de votre dos.
- Inclinez légèrement le dossier vers l'arrière.
- Réglez la hauteur des accoudoirs afin que vos bras forment un angle d'environ 90 degrés et que vos épaules soient relâchées.
- Ajustez l'écart entre les accoudoirs afin que celui-ci soit à peu près équivalent à la largeur de vos épaules.

**Conseil :** Ne modifiez plus les ajustements de votre fauteuil. Vous devez maintenant suivre la procédure décrite ci-après et ajuster seulement la hauteur, si nécessaire.

### ► 2<sup>e</sup> étape

- Approchez-vous de votre bureau.
- Installez-vous pour y travailler.
- Assurez-vous que vos épaules sont relâchées.
- Si ce n'est pas le cas, haussez votre fauteuil et utilisez un repose-pied plat ou incliné.

## 3 AJUSTEZ LE CLAVIER

- Placez la tablette porte-clavier à l'horizontale et ajustez sa hauteur pour avoir :
  - les épaules relâchées;
  - les doigts à la hauteur des coudes;
  - les mains alignées avec les avant-bras.
- Enlevez la baguette de plastique devant le clavier et la souris.

## 4 DISPOSEZ LA SOURIS

- Placez-la près du clavier et sur la même surface.
- Laissez reposer l'index et le majeur sur la souris.
- Ayez recours aux raccourcis clavier afin de minimiser l'utilisation de la souris.

**Conseil :** La vitesse de déplacement du pointeur de votre souris est déterminante dans votre confort d'utilisation. Réglez les paramètres de votre souris dans le panneau de configuration sous la rubrique "matériel et audio".

## AJUSTEZ L'ÉCRAN 5

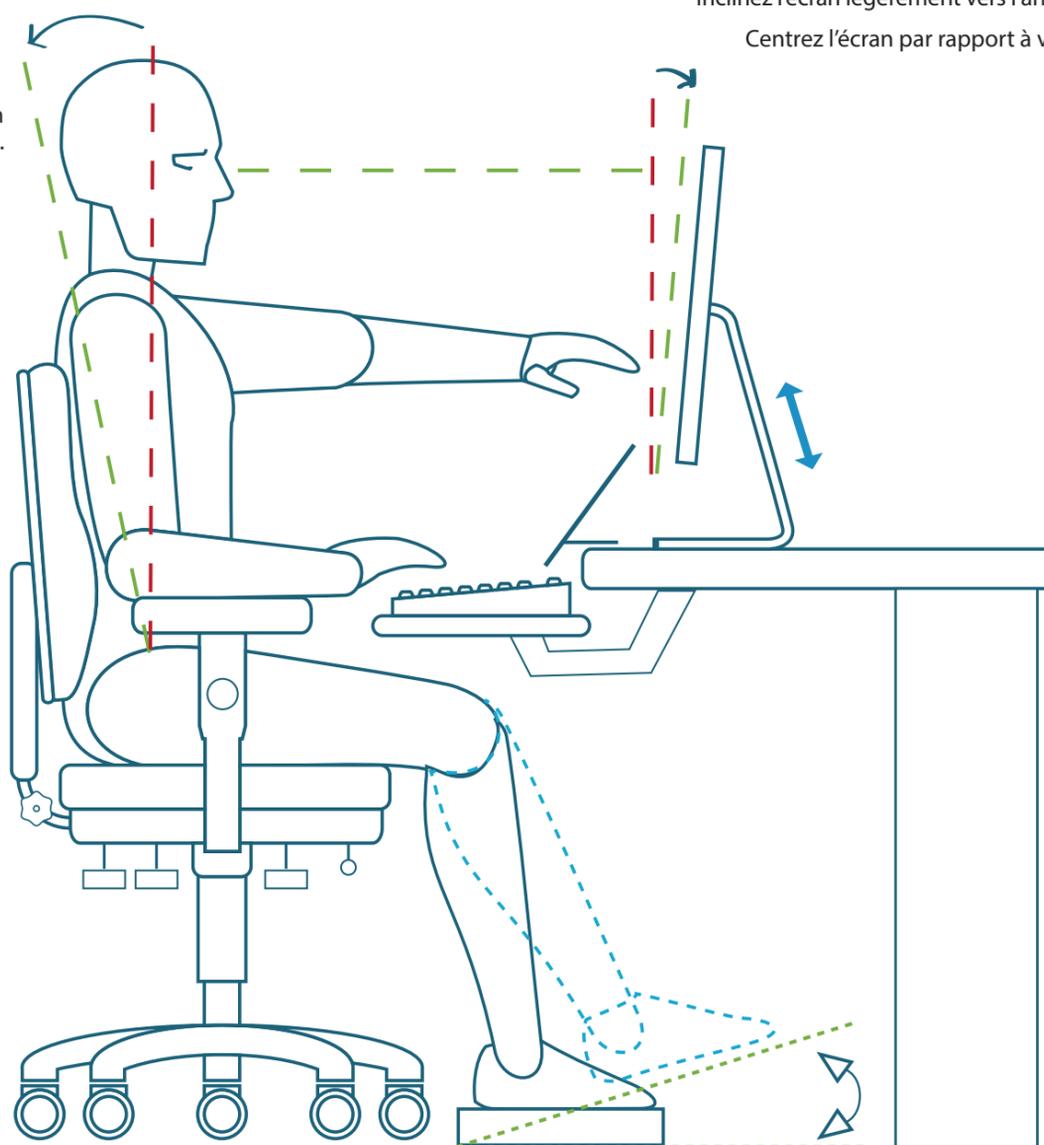
Conservez le dos appuyé et la tête droite, placez l'écran à une distance de lecture confortable, habituellement à une longueur de bras.

- Assurez-vous que le haut de l'écran est à la hauteur de vos yeux.
- Si vous portez des verres correcteurs avec foyers, il sera probablement nécessaire d'abaisser l'écran pour éviter de lever le menton pour lire.

Réglez la luminosité de l'écran pour ne pas être ébloui.

Inclinez l'écran légèrement vers l'arrière.

Centrez l'écran par rapport à vous.



\* Modèle plat illustré

## BOUGEZ! 6

- Prenez les pauses auxquelles vous avez droit.
- Levez-vous fréquemment et faites quelques pas.
- Faites quelques exercices dynamiques.
- Étirez-vous.
- Regardez souvent au loin, à au moins 6 mètres (20 pieds)