

# Cinq conseils pour une posture plus ergonomique au travail

Un moyen simple de protéger votre santé



Que ce soit en position assise ou debout, les cinq conseils suivants vous aideront à améliorer la santé et le bien-être au travail.

## Conseils

1. Placez l'écran directement devant vous, à la distance d'un bras environ (50 à 70 cm).
2. Le haut de l'écran doit être légèrement en dessous du niveau des yeux. L'écran doit se trouver directement derrière votre clavier. Des supports réglables en hauteur permettent d'effectuer des réglages précis pour assurer la hauteur d'affichage idéale pour chaque lieu de travail et chaque utilisateur de l'écran. Inclinez l'écran de manière à obtenir un angle à 90° entre les yeux et la surface d'affichage.
3. Placez votre écran de manière à ce que la source de lumière la plus lumineuse se trouve sur le côté.
4. La hauteur maximale de l'écran pour la plupart des applications de bureau générales est de l'ordre de 29 à 33 centimètres, ce qui s'applique aux écrans de 23" à 27" ayant un format d'image de 16:9 ou de 16:10 et aux écrans bureautiques de plus de 29" ayant un format d'image de 21:9.
5. Les mains, les poignets et les avant-bras sont droits, alignés et à peu près parallèles au sol ; les mains au niveau ou au-dessous du niveau du coude et les coudes restent près du corps et sont pliés à environ 90 degrés.

