

### 1. Dossier

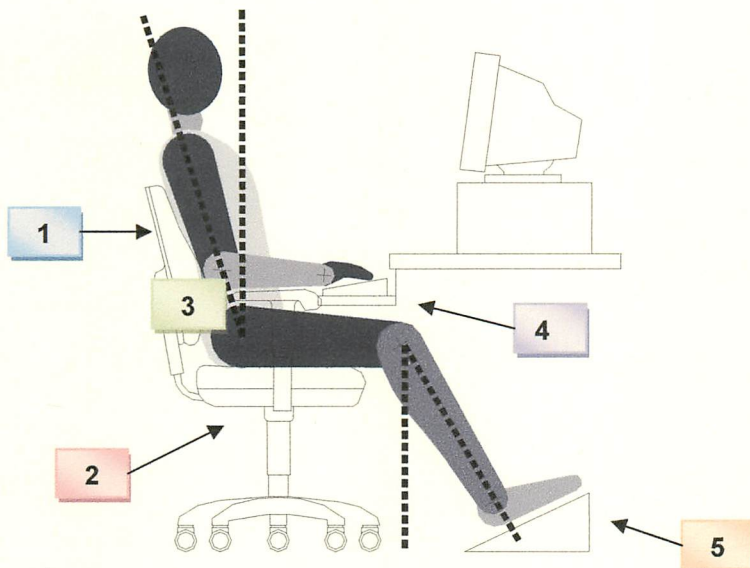
- ☞ Ajustez la **hauteur** du dossier afin que l'appui lombaire supporte bien le creux de votre dos.
- ☞ Ajustez l'**angle** du dossier pour que votre dos soit, de préférence, légèrement incliné vers l'arrière.

### 2. Assise

- ☞ Réglez l'**angle** de votre assise afin que vos cuisses soient environ à l'horizontale.
- ☞ Réglez la **hauteur** de votre siège en relation avec le porte-clavier (si disponible) ou avec le bureau afin de travailler avec le dos bien appuyé et les épaules relâchées.

### 3. Accoudoirs

- ☞ Ajustez la **hauteur** de vos accoudoirs afin de supporter vos avant-bras sans avoir à soulever les épaules.
- ☞ Réglez la **largeur** de vos accoudoirs selon votre confort mais de façon à ce que les coudes soient le plus près possible du corps.



### 4. Hauteur du clavier et de la souris

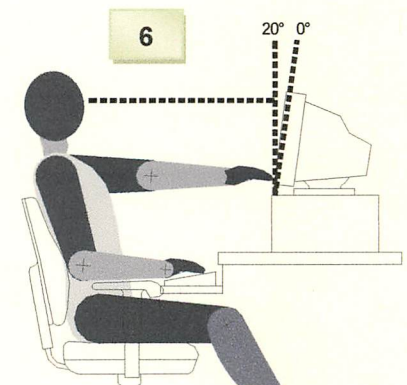
- ☞ Réglez la **hauteur** du clavier de façon à ce que les avant-bras soient environ à l'horizontale (les coudes sont à 90° ou légèrement plus ouverts et la main est dans le prolongement de l'avant-bras).
- ☞ Assurez-vous que la souris se trouve au même niveau que le clavier.

### 5. Repose-pied

- ☞ Utilisez un repose-pied si vos pieds ne peuvent être en appui complet sur le sol.
- ☞ Appuyez vos pieds sur le repose-pied de façon à ce que l'arrière de vos cuisses ne soit pas comprimé.

### 6. Écran

- ☞ Assurez-vous que le haut de l'écran est à la hauteur de vos yeux.
- ☞ Si vous portez des verres à foyers, il peut être nécessaire d'abaisser l'écran; il faut éviter de relever la tête.
- ☞ Lorsque possible, placez l'écran dans le même alignement que votre chaise et le clavier. Sinon, rapprochez-le autant que possible de l'axe central.
- ☞ Placez votre écran à une distance visuelle confortable; il est recommandé d'avoir un **minimum de 60 cm** entre vos yeux et l'écran (environ une longueur de bras).
- ☞ Inclinez votre écran très légèrement vers l'arrière.



**N'oubliez pas....**

Variez vos postures  
Faites quelques exercices d'étirement