

1 Ajuster les paramètres du fauteuil de travail

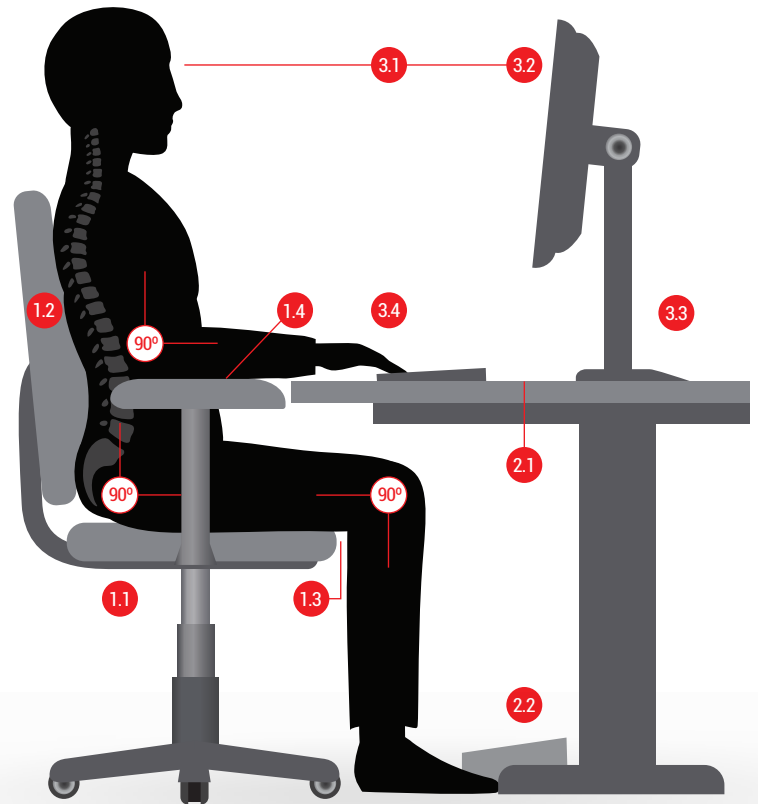
- 1.1. **La hauteur de l'assise** : Régler l'assise (siège) afin que les hanches et genoux forment un angle de 90° (les cuisses parallèles au sol et les pieds au sol, la hauteur de l'assise doit être sous le niveau de la rotule)
- 1.2. **Le dossier** : Régler l'inclinaison du dossier à un angle de 90-100° et la hauteur afin que le support lombaire soutienne le bas du dos
- 1.3. **La profondeur de l'assise** : Régler l'assise afin d'avoir un espace de 2,5 à 5,0 centimètres à l'arrière des genoux (environ l'espace de 2 à 3 doigts)
- 1.4. **Les appuis-bras** : Régler les appuis-bras afin qu'ils soient à la hauteur et à la largeur des coudes (les coudes fléchis à 90° et les épaules détendues)

2 Ajuster la hauteur de la surface de travail et le repose-pieds (au besoin)

- 2.1. **La surface de travail** : Ajuster la surface de travail ou le tiroir-clavier (si ajustable) à la même hauteur que les coudes (soit à la même hauteur que les appuis-bras du fauteuil)
- 2.2. **Le repose-pieds** : Utiliser un repose-pieds si la surface de travail ou le tiroir-clavier n'est pas ajustable et est trop haut(e) ; Élever alors le siège du fauteuil jusqu'à ce que les coudes soient à la même hauteur que la surface et installer / ajuster le repose-pieds afin que les hanches et genoux forment un angle de 90° (les pieds en appui sur le repose-pieds)

3 Ajuster l'écran et positionner le clavier et la souris

- 3.1. **La hauteur de l'écran** : Ajuster l'écran afin que le haut de la partie vitrée soit à la même hauteur que les yeux (excepté lors du port de lentilles bifocales et de l'utilisation du foyer inférieur pour le travail à l'écran : le haut de l'écran doit alors se situer environ entre le nez et les lèvres, selon le confort, et l'écran peut être légèrement incliné vers l'arrière)
- 3.2. **La distance de l'écran** : Placer l'écran environ à la distance d'un bras (soit entre 60,0 à 80,0 centimètres), selon la taille de l'écran et le confort afin de prévenir la fatigue visuelle
- 3.3. **La position de l'écran** : Placer l'écran centré avec l'utilisateur et perpendiculaire à une fenêtre (afin d'éviter l'éblouissement ou les reflets dans l'écran)
- 3.4. **Le clavier et la souris** : Placer le clavier et la souris dans l'axe de l'écran (alignés avec l'écran) et rapprocher la souris du clavier (la souris doit être placée sur le même plan que le clavier) ; Placer le clavier à plat (sans les pattes d'inclinaison)



4 Organiser son travail et s'activer

- 4.1. **Varié les postures de travail et prendre des micro pauses en position debout** (environ aux 45 minutes)
- 4.2. **Placer les items les plus fréquemment utilisés à portée de main** (à l'intérieur de la distance d'atteinte)
- 4.3. **Faire des exercices de mobilisations et d'étirements** (pour prévenir les inconforts et contractures, etc.)