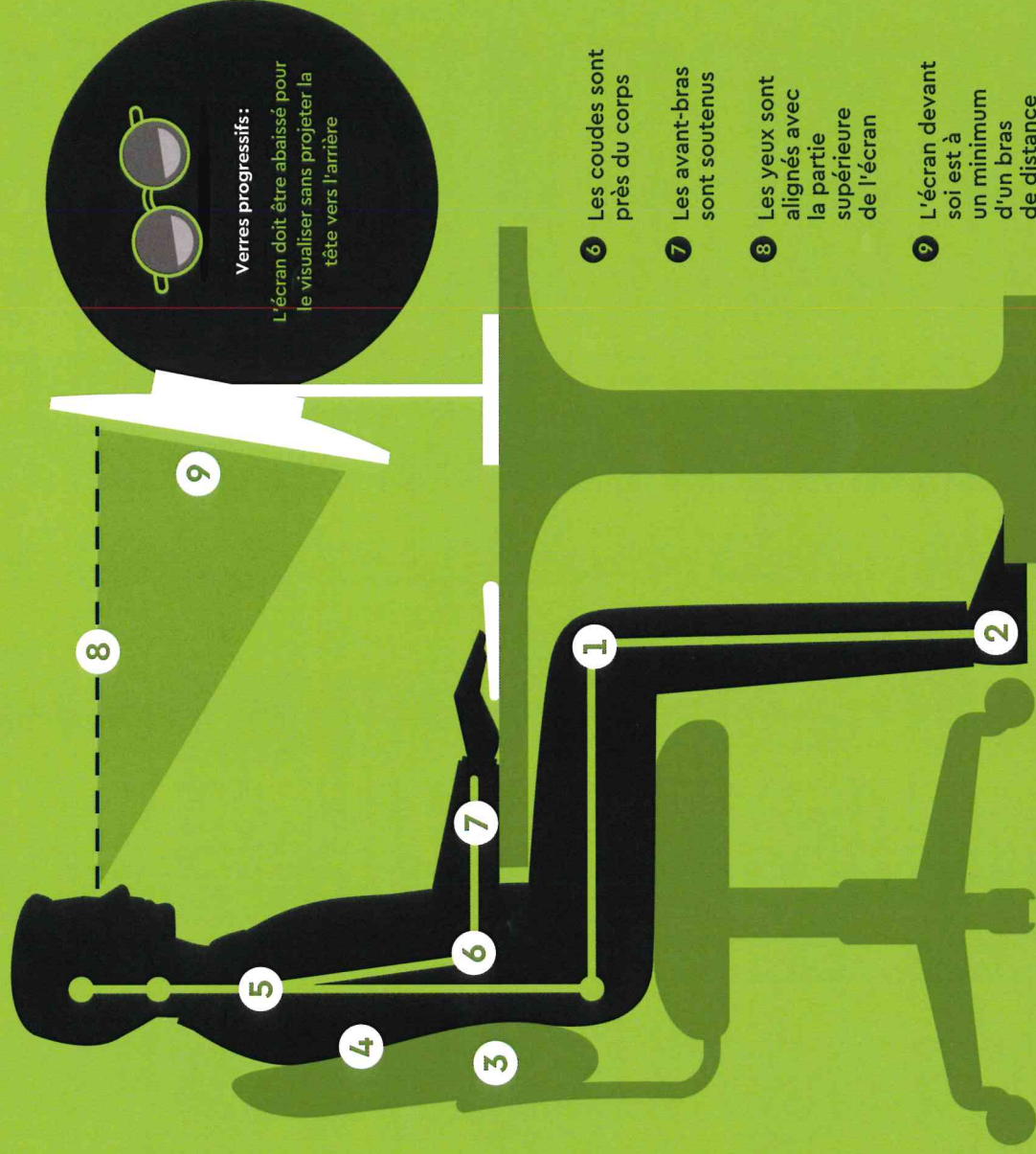


## Ergonomie au bureau



1 Les genoux forment un angle de 90° et les cuisses sont parallèles au sol

2 Les pieds sont appuyés au sol ou sur un repose-pieds

3 Le creux lombaire est supporté

4 Le dos est bien appuyé

5 Les épaules sont détendues

Verres progressifs:

L'écran doit être abaissé pour le visualiser sans projeter la tête vers l'arrière

6 Les coudes sont près du corps

7 Les avant-bras sont soutenus

8 Les yeux sont alignés avec la partie supérieure de l'écran

9 L'écran devant soi est à un minimum d'un bras de distance

## Région cervicale

### Cause(s) possible(s) **Piste(s) de solution**

- Posture contraignante pour consulter l'écran
- Projection de la tête vers l'avant pour consulter l'écran
- Mauvais positionnement des écrans
- Ajuster la hauteur de l'écran
- Diminuer la distance œil-écran
- Positionner les écrans en fonction de la fréquence d'utilisation
- La tête pivote et s'incline pour consulter un document papier
- Installer les documents sur une surface inclinée
- Idéalement, installer le porte-document entre le clavier et l'écran

## Région dorso-lombaire

### Cause(s) possible(s) **Piste(s) de solution**

- Manque de support de la colonne vertébrale
- Ajuster la hauteur du dossier
- Ajuster l'inclinaison du dossier
- Ajuster la hauteur de l'assise (si nécessaire, installer un repose-pied)
- Torsions fréquentes du tronc
- Toujours faire face à la zone de travail
- Installer les documents sur une surface inclinée
- Idéalement, installer le porte-document entre le clavier et l'écran

## Épaule

### Cause(s) possible(s) **Piste(s) de solution**

- Si travail en surface uniforme
- Repousser le clavier et la souris
- Mauvais support au niveau des membres supérieurs
- S'approcher le plus près possible de la surface de travail
- Si travail avec tiroir-clavier
- Ajuster la hauteur du tiroir-clavier
- Mauvais support au niveau des membres supérieurs
- Diminuer l'écartement des accoudoirs
- S'approcher le plus près possible de la surface d'appui
- Position lors de la manipulation de la souris
- Approcher la souris du clavier
- Installer la souris à la gauche du clavier

## Trapèzes

### Cause(s) possible(s) **Piste(s) de solution**

- Clavier trop haut
- Abaisser le tiroir-clavier
- Accoudoirs trop haut
- Hausser l'assise de la chaise (si nécessaire, installer un repose-pied)
- Ajuster adéquatement les accoudoirs de la chaise
- Mauvais appui au niveau des membres supérieurs
- Prévoir assez d'espace sur la surface de travail
- Ajuster adéquatement les accoudoirs de la chaise

## Bras | Coudes | Avant-bras | Poignets

### Cause(s) possible(s) **Piste(s) de solution**

- Extension des poignets lors de la saisie au clavier
- Ajuster la hauteur de la chaise
- Diminuer l'inclinaison du clavier
- Éloigner le clavier du bord de la table
- Mouvement du poignet lors de la manipulation de la souris
- Maintenir le poignet dans l'axe de l'avant-bras
- Manipuler la souris en coordination épaule, coude, poignet.
- Augmenter la vitesse du pointeur
- Angle au coude inadéquat
- Ajuster la hauteur de la chaise
- Ajuster la hauteur du tiroir- clavier

## Jambes

### Cause(s) possible(s) **Piste(s) de solution**

- Mauvaise circulation sanguine
- Ajuster la hauteur d'assise (si nécessaire, installer un repose-pied)
- Ajuster la profondeur de l'assise