

La règle du 90°

POSTURE ERGONOMIQUE

BUREAU À SURFACE UNIFORME

- ✓ Pieds bien à plat au sol, angle d'environ 90° aux chevilles (utilisez un repose-pied si la surface est trop haute)
- ✓ Dos bien appuyé au dossier, angle d'environ 90 à 110° aux hanches
- ✓ Cuisses parallèles au sol, angle d'environ 90° aux genoux
- ✓ Bras déposés directement sur la surface, clavier et souris poussés vers l'écran
- ✓ Mains, poignets et avant-bras alignés
- ✓ Tête droite, alignée avec le tronc
- ✓ Haut de l'écran au niveau des yeux à environ une distance de bras (abaissez l'écran si vous portez des verres correcteurs en vision de près)



Si vous êtes de petite taille, vous pouvez également vous procurer une surface de travail ajustable en hauteur.

Bougez !

Prenez régulièrement des pauses
Levez-vous aussi souvent que possible



ASSTAS

Association paritaire pour
la santé et la sécurité du travail
du secteur affaires sociales

www.asstas.qc.ca