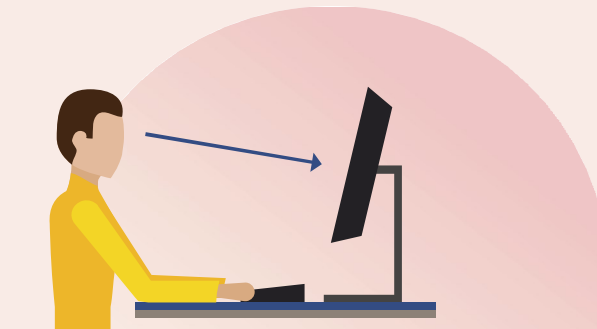


ERGONOMIE AU TRAVAIL

ASSISE DYNAMIQUE

Changez régulièrement de position assise. **Étirez-vous de temps en temps** et alternez les positions des jambes et des pieds.



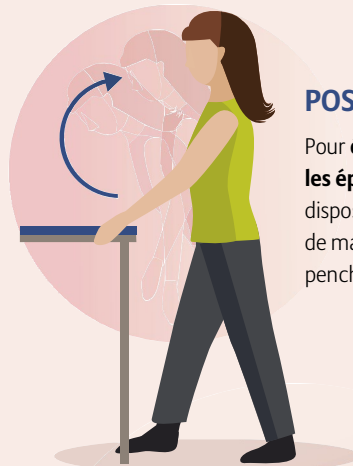
DISPOSITION DU PC ET DU CLAVIER

Vos avant-bras doivent **reposer confortablement sur le bureau**, les coudes formant un angle droit. L'écran doit être placé à une **distance d'environ 50 cm** et disposé de manière à ce que le regard soit dirigé vers le bas.



CHAUSSURES CONFORTABLES

Les chaussures sont souvent à l'origine de maux de dos. Pour ménager votre colonne vertébrale, optez pour des talons plats et des semelles souples et confortables.



POSTURE DROITE

Pour **éviter les tensions dans les épaules et dans la nuque**, disposez vos outils de travail de manière à ne pas devoir vous pencher sans cesse vers l'avant.

RÉGLAGE DU SIÈGE

Adaptez la hauteur et l'inclinaison de votre siège à vos **propres besoins**. Les pieds sont à plat sur le sol, les cuisses reposent sur l'assise. Le dos est bien droit dans le fond du siège, **les cuisses et les jambes forment un angle de plus de 90°**.



EXERCICES RÉGULIERS

Faire de petits exercices régulièrement réveille le corps et stimule la circulation sanguine. **Pliez les genoux de temps en temps**, faites balancer vos pieds d'avant en arrière, mettez-vous sur la pointe des pieds ou faites quelques pas.

