

10 TRUCS ET ASTUCES POUR ÊTRE ENCORE PLUS **ERGONOMIQUE!**

1 Placer sur le bureau (écran de l'ordinateur) les raccourcis des dossiers utilisés régulièrement :
20% des dossiers pour 80% du travail



Appliquer la règle du 20-20-20 pour réduire ma fatigue visuelle à toutes les 20 minutes, regarder à une distance de 20 pieds (6 mètres) pendant 20 secondes



Augmenter la vitesse de la souris afin de réduire les mouvements du poignet, du coude et de l'épaule.

4

Utiliser les raccourcis clavier plutôt que la souris

alt



Lunettes avec foyers progressifs? Abaisser l'écran pour le consulter sans bouger la tête

5

2 écrans ? Placer les écrans à la même hauteur et collés l'un sur l'autre

Si % d'utilisation équivalent, placer les 2 écrans face à moi

Si % d'utilisation pas équivalent, placer l'écran le moins utilisé à droite



6



7

Se lever au moins une fois par heure



Tenir les **rencontres de courte durée debout**



S'étirer plusieurs fois par jour



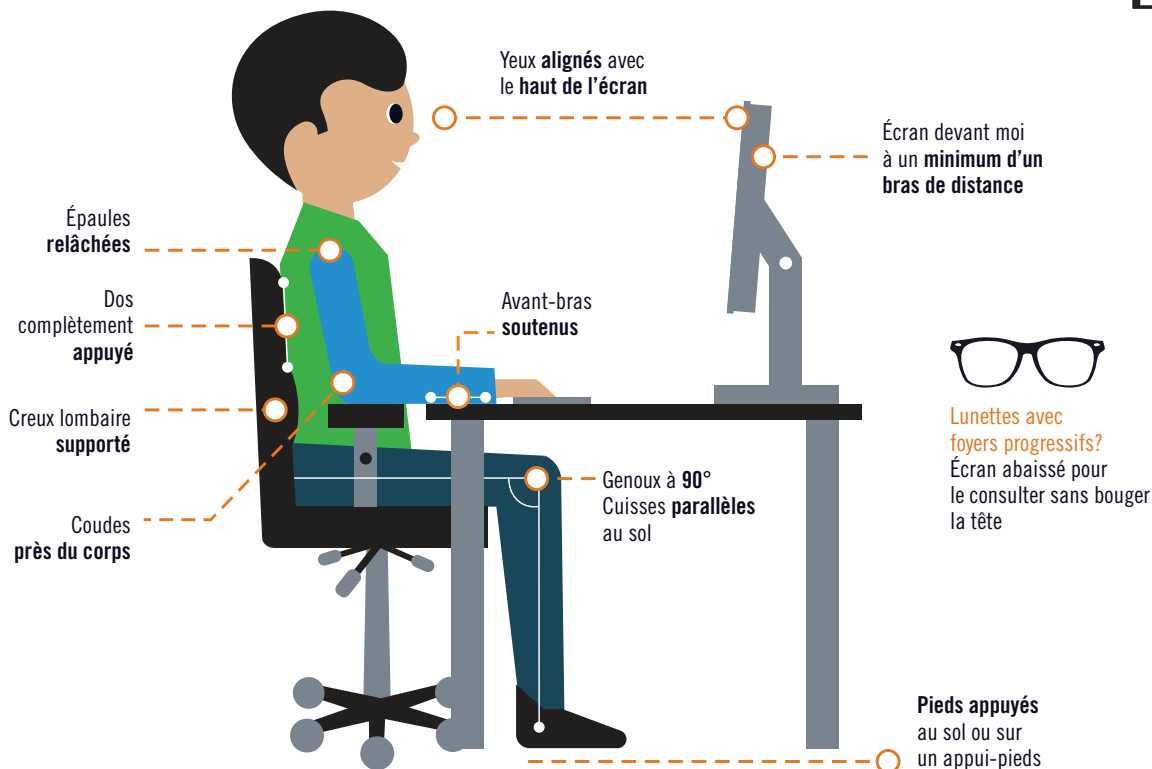
8

Varier régulièrement les **ajustements de sa chaise**



10

ERGONOMIE DE BUREAU



EXERCICES D'ÉTIREMENTS

4 étapes à suivre



M'étirer régulièrement dans la journée



Maintenir l'étirement un minimum de 15 secondes



Éviter les mouvements brusques



Ressentir une tension musculaire, mais aucune douleur

