

3 PRINCIPES À RESPECTER

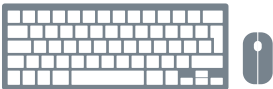
1 Respecter l'alignement naturel du corps

2 Éviter les pressions mécaniques

3 Limiter le travail musculaire statique

10 TRUCS ET ASTUCES POUR ÊTRE ERGONOMIQUE

1 Utiliser des équipements auxiliaires avec l'ordinateur portable



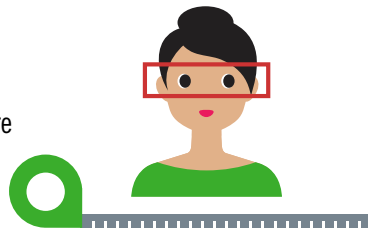
2 Utiliser un casque d'écoute lors de l'utilisation du téléphone



3 Garder les équipements fréquemment utilisés à proximité



4 Appliquer la règle du 20-20-20 : Toutes les 20 minutes, prendre 20 secondes pour regarder à 20 pieds (6 mètres)



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



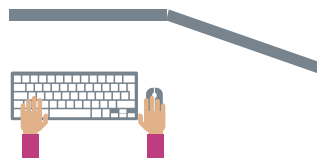
2 écrans ? Placer les écrans à la même hauteur et collés l'un sur l'autre

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



Se lever au moins une fois par heure



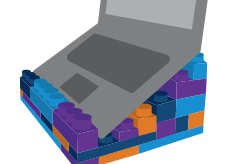
8 Varier fréquemment la position de travail durant la journée



9 Choisir un lieu de travail pour minimiser les distractions et favoriser la concentration

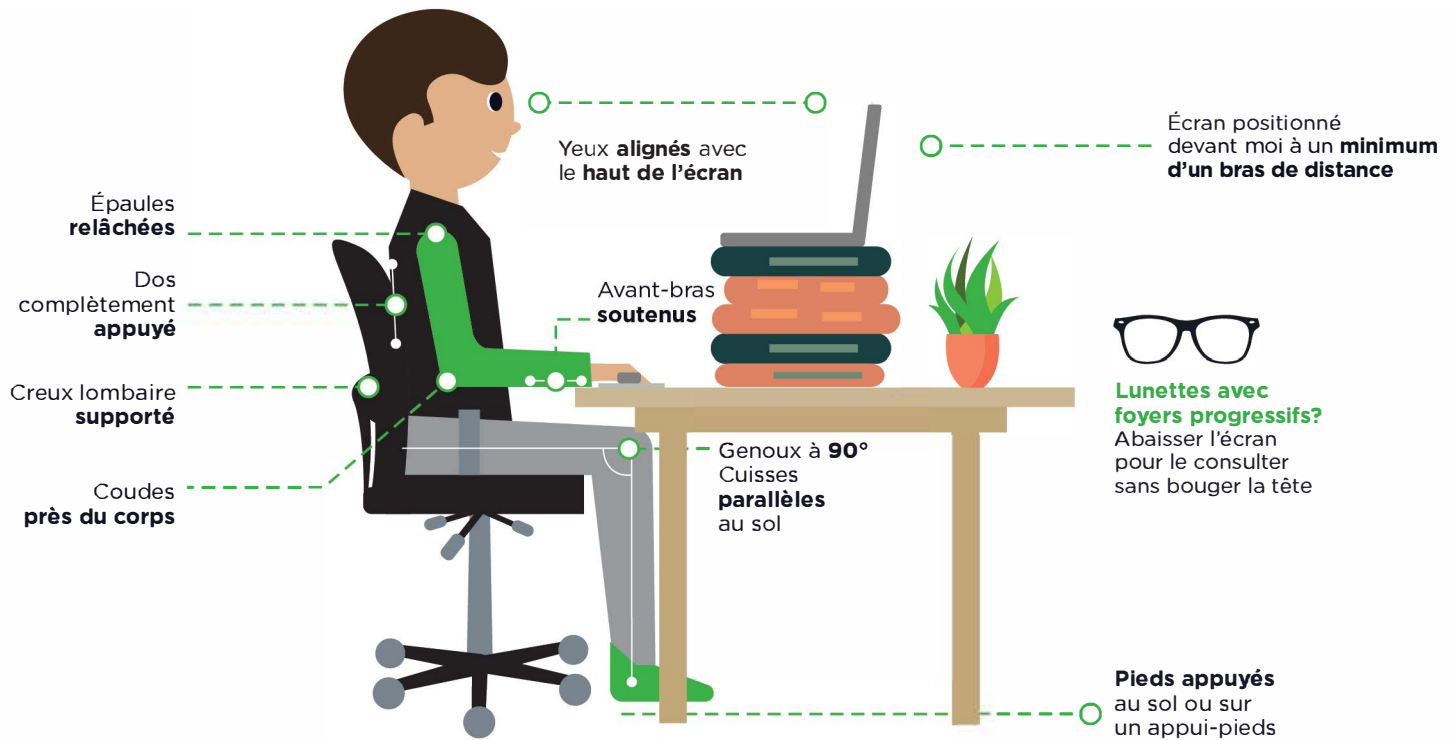


10 Faire preuve de créativité ! Utiliser ce qui est à portée de main pour optimiser la position des équipements et favoriser une posture neutre.





ERGONOMIE EN TOUS LIEUX



EXERCICES D'ÉTIREMENTS

Quatre règles à suivre :

M'étirer régulièrement dans la journée



Maintenir l'étirement un minimum de 15 secondes



Éviter les mouvements brusques



Étirer jusqu'à ressentir une tension musculaire mais aucune douleur

