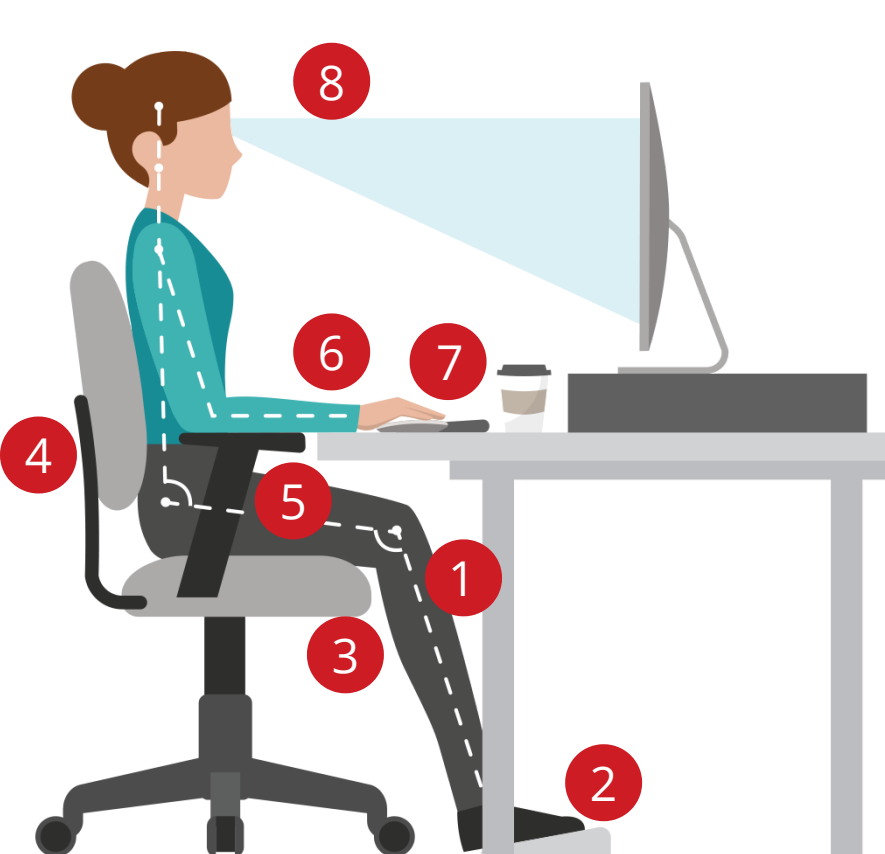


L'ergonomie au bureau

AIDE-MÉMOIRE

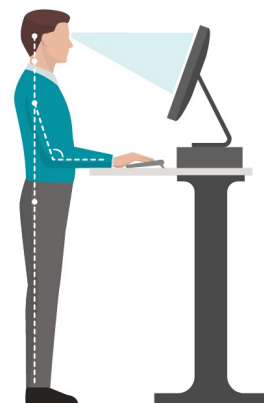
COMMENT CRÉER L'ESPACE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE PARFAIT ?



- 1 CUISSSES PARALLÈLES AU SOL
- 2 PIEDS EN APPUI SUR LE SOL OU SUR LE REPOSE-PIEDS
- 3 ARRIÈRE DES GENOUX DÉGAGÉ
- 4 DOS DROIT ET BIEN APPUYÉ
- 5 AVANT-BRAS SOUTENUS ET ÉPAULES DÉTENDUES
- 6 COUDES AU MÊME NIVEAU QUE LE CLAVIER
- 7 POIGNETS DROITS ET MAINS EN LIGNE DROITE AVEC LES AVANT-BRAS
- 8 ÉCRAN À UN BRAS DE DISTANCE

Le saviez-vous ?

D'après une étude réalisée en 2011 et intitulée «L'ergonomie de l'environnement de travail des français», 8 personnes sur 10 déclarent avoir déjà souffert de maux associés à un poste de travail inadapté. Le manque d'ergonomie d'un poste de travail peut avoir un impact négatif sur la productivité des salariés et des finances de l'entreprise.



Adoptez une posture confortable dès maintenant !