



Une mauvaise posture peut être source de sensations d'inconfort et de douleurs.

Planifiez votre travail en prévoyant des pauses ou des changements d'activité à intervalles réguliers (5 minutes toutes les heures).

Si vous ressentez une sensation d'inconfort à votre poste de travail, demandez conseil dès que possible à votre conseiller en prévention des risques professionnels.

Réglez le dossier de votre chaise/fauteuil de manière à bénéficier d'un soutien confortable dans la région lombaire.

Une fois ce réglage effectué, posez les mains sur le clavier de manière à ce que vos avant-bras, du poignet au coude, soient parallèles au sol.

Utilisez la totalité de l'assise de la chaise/du fauteuil. Assurez-vous que l'éclairage de votre poste de travail est approprié et non éblouissant.

Faites vérifier votre vue régulièrement.

Positionnez votre écran juste en face de vous, à une distance égale à la longueur du bras.

Veillez à ne pas encombrer l'espace entourant votre poste de travail. Ne laissez rien traîner qui puisse vous faire trébucher.