

# ÉQUIPEMENT ERGONOMIQUE POUR LE BUREAU LES ÉCRANS



1

## Bien se positionner

Il est important de bien se positionner à son poste de travail pour éviter les blessures. Il est primordial d'ajuster correctement la hauteur de l'écran en relation avec la table de travail de façon à maintenir une bonne posture de travail au niveau du cou et du dos. Voir le document : "Conseils ergonomie mobile" pour tous les détails.

2

## Définir la hauteur de l'écran

Hauteur des yeux	Hauteur du haut de l'écran
Hauteur des yeux lorsque les bras sont à 90 degrés avec la surface de la table et le dos appuyé sur le dossier	Aligner le haut de l'écran avec la hauteur des yeux

3

## Choisir le support pour soulever l'écran

Écrans		
Économique		
Inconfort au cou	Ajustement en hauteur des écrans ce qui permet la bonne posture du cou. Libère le bureau.	Ajustement en hauteur de l'écran ce qui permet la bonne posture du cou
Inconfort au haut du dos	Permet d'ajuster la distance des écrans et la hauteur, ce qui incite à utiliser le dossier.	Permet d'ajuster la hauteur, ce qui incite à utiliser le dossier.

4

## Considérez les autres équipements