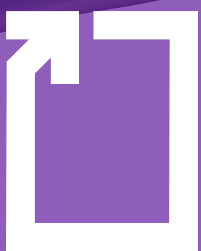


VOLUME 9



Guide de
L'ERGONOMIE



BON À SAVOIR

Quels accessoires pour quels maux?

Fatigue du cou, des épaules et des yeux :

- Rehausseur à moniteur
- Support lombaire
- Porte-documents

Mal de dos :

- Coussins dorsaux
- Repose-pieds
- Station assis-debout

Douleur au poignet ou à la main :

- Appui-poignet
- Support à clavier coulissant

Douleur aux genoux :

- Repose-pieds ajustable ou dynamique

Fatigue des jambes :

- Repose-pieds inclinable ou dynamique
- Station assis-debout

Fatigue visuelle et sécheresse oculaire :

Appliquer la règle du 20-20-20. Toutes les 20 minutes, prendre une pause de l'écran pendant 20 secondes, en regardant un objet dans une direction opposée, à une distance d'environ 20 pieds.

LES CLÉS POUR UN BUREAU PLUS ERGONOMIQUE

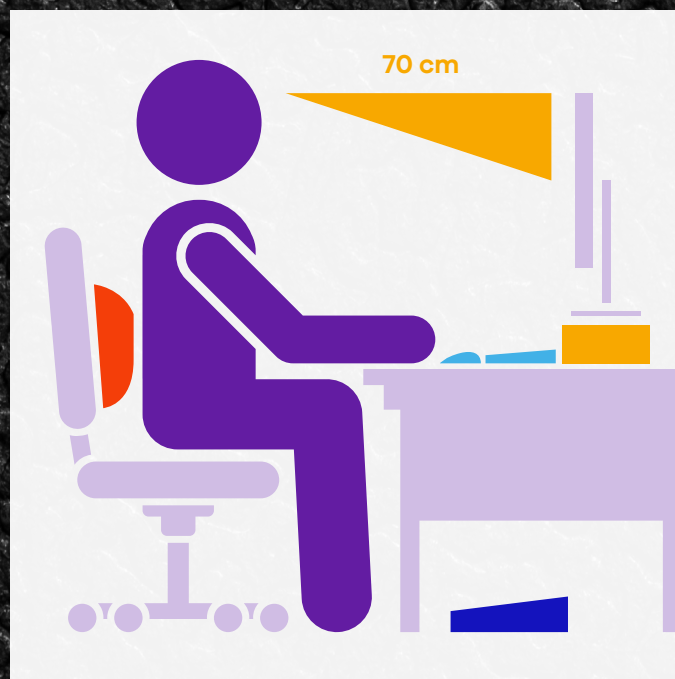
Adopter en tout temps une posture neutre, naturelle et confortable :

- Dos droit et épaules détendues
- Cuisses parallèles au sol
- Avant-bras soutenus et droits
- Coudes au même niveau que le clavier à un angle de 90°
- Poignets et mains droits
- Pieds bien appuyés au sol ou sur un repose-pieds

Adapter la station de travail à son utilisateur et non l'inverse.

Pour se faire, plusieurs accessoires ergonomiques sont disponibles :

- Supports à moniteurs et ordinateurs portables
- Supports à clavier et à souris
- Coussins dorsaux
- Repose-pieds



SUPPORTS DORSAUX

Bénéfices :

Réduit les tensions musculaires et améliore la position assise

Modèles :

Coussin dorsal

- Maintient le dos dans une bonne position

Coussin lombaire

- Offre un soutien plus prononcé du bas du dos, une région vulnérable car elle supporte la majorité du poids du corps tout au long de la journée.

Dossier allongé

- Procure un support sur toute la longueur du dos, jusqu'à la nuque.

Support dorsal en maille

- Un tissu respirant pour un confort personnalisé

Astuce :

La plupart des modèles sont dotés de sangles réglables permettant de personnaliser l'ajustement.

SUPPORTS À CLAVIER ET À SOURIS

Le clavier et la souris devraient se situer au niveau des coudes, voir un peu plus bas, de façon à ce la main soit alignée avec les avant-bras, qui eux sont parallèles au sol.

Accessoires pour ajuster leur position :

Supports à clavier de type bras articulé ou tablette coulissante

- Permet de déposer le clavier et la souris à la bonne hauteur

Plate-forme à souris

- Lorsque l'espace est insuffisant pour placer la souris à côté du clavier

Appui-poignets

- Maintien le poignet dans une position neutre, sans aucune flexion

SUPPORTS À MONITEURS

Un moniteur bien placé :

L'écran est à environ 70 cm du visage. Le haut est à la hauteur des yeux, le regard se portant légèrement vers le bas.

Accessoires pour rehausser le moniteur ou l'ordinateur portable sur le bureau :

- Rehausseurs à hauteur réglable
- Supports avec bras articulés

Astuce :

Une station de travail assis-debout, un choix populaire qui permet de diversifier sa position et d'ajuster l'écran du moniteur ou du portable à la bonne hauteur, tout au long de la journée.

REPOSE-PIEDS

Bénéfices :

- Maintient les pieds à plat sur la surface et légèrement surélevés
- Améliore la posture
- Réduit les douleurs lombaires
- Atténue l'effet des jambes lourdes
- Stimule la circulation sanguine

Modèles :

Repose-pieds ajustable en hauteur et en inclinaison

Repose-pieds dynamique

- Permet aux pieds de bouger de gauche à droite et/ou aux chevilles de se balancer de haut en bas, ce qui stimule la circulation sanguine.

Astuce :

Il existe des repose-pieds avec système de ventilation et de chauffage et d'autres avec une surface à effet massant.

