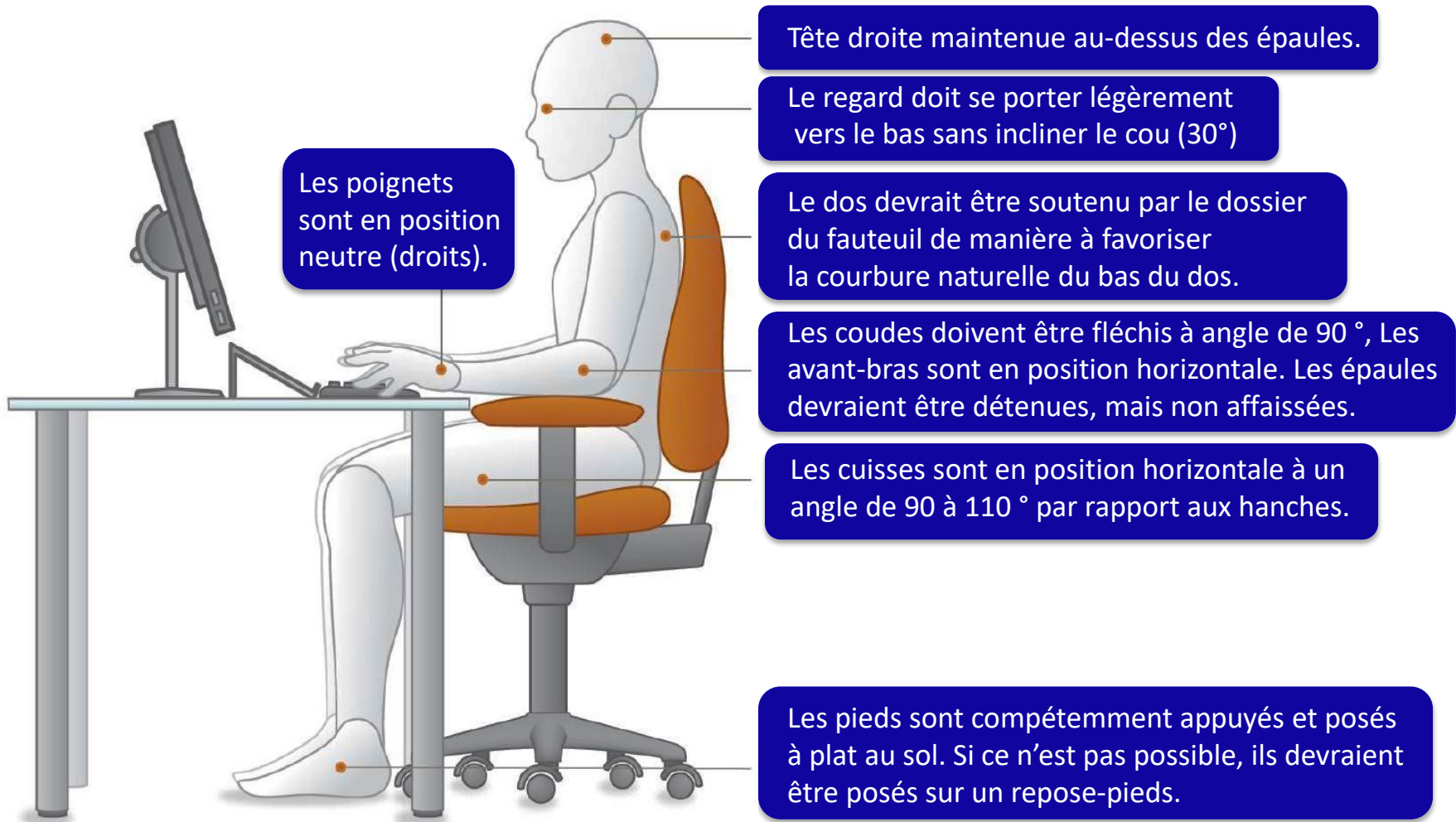


UNIVERSITÉ  
SAVOIE  
MONT BLANC

**QUELQUES CONSEILS  
POUR BIEN AMÉNAGER  
SON POSTE DE TRAVAIL**

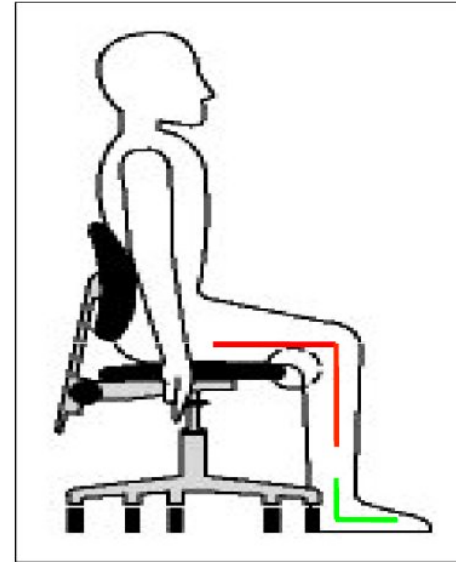
# LA BONNE POSITION



# BIEN S'ASSEOIR

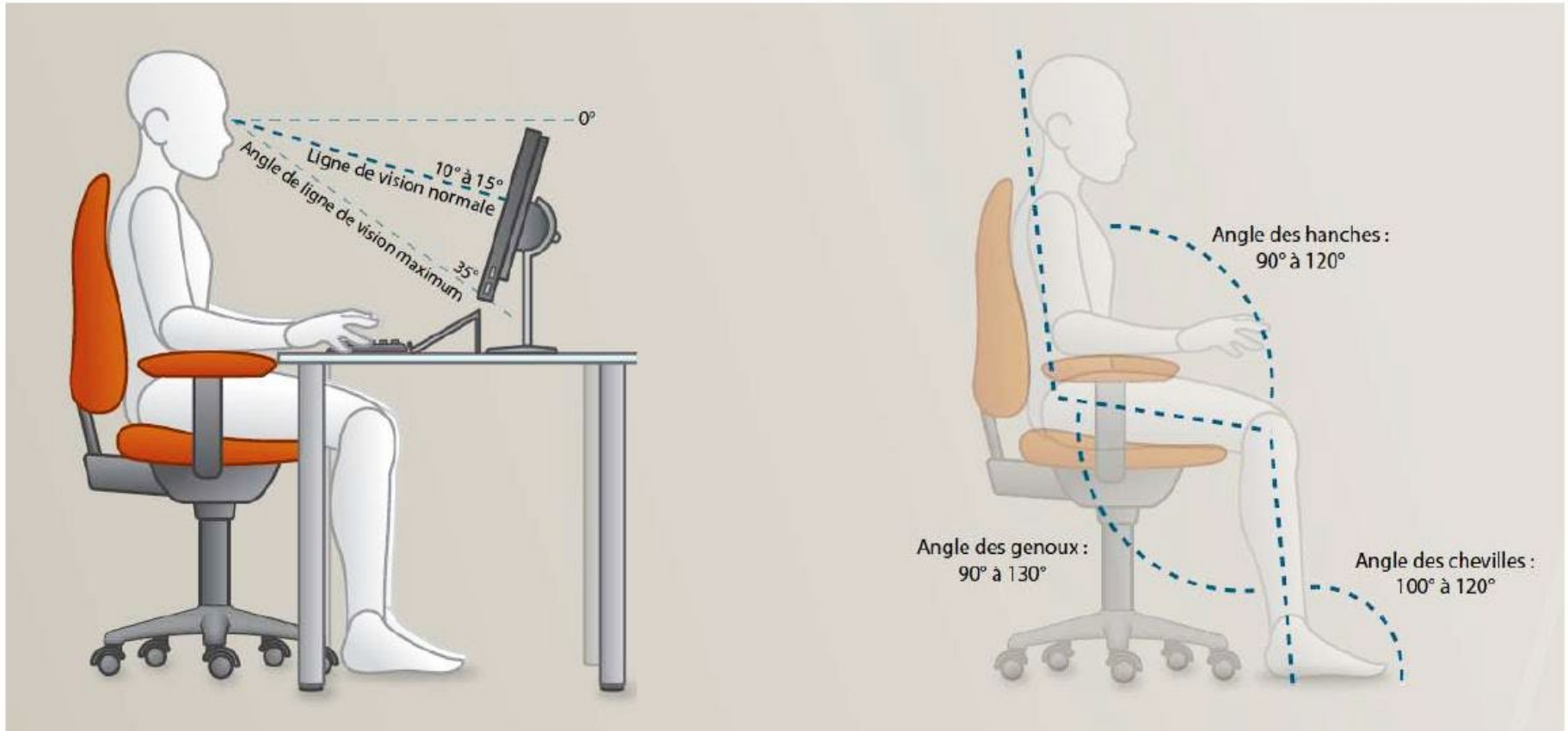


Face au siège, les genoux en contact avec le siège, réglé en hauteur au même niveau que les rotules.

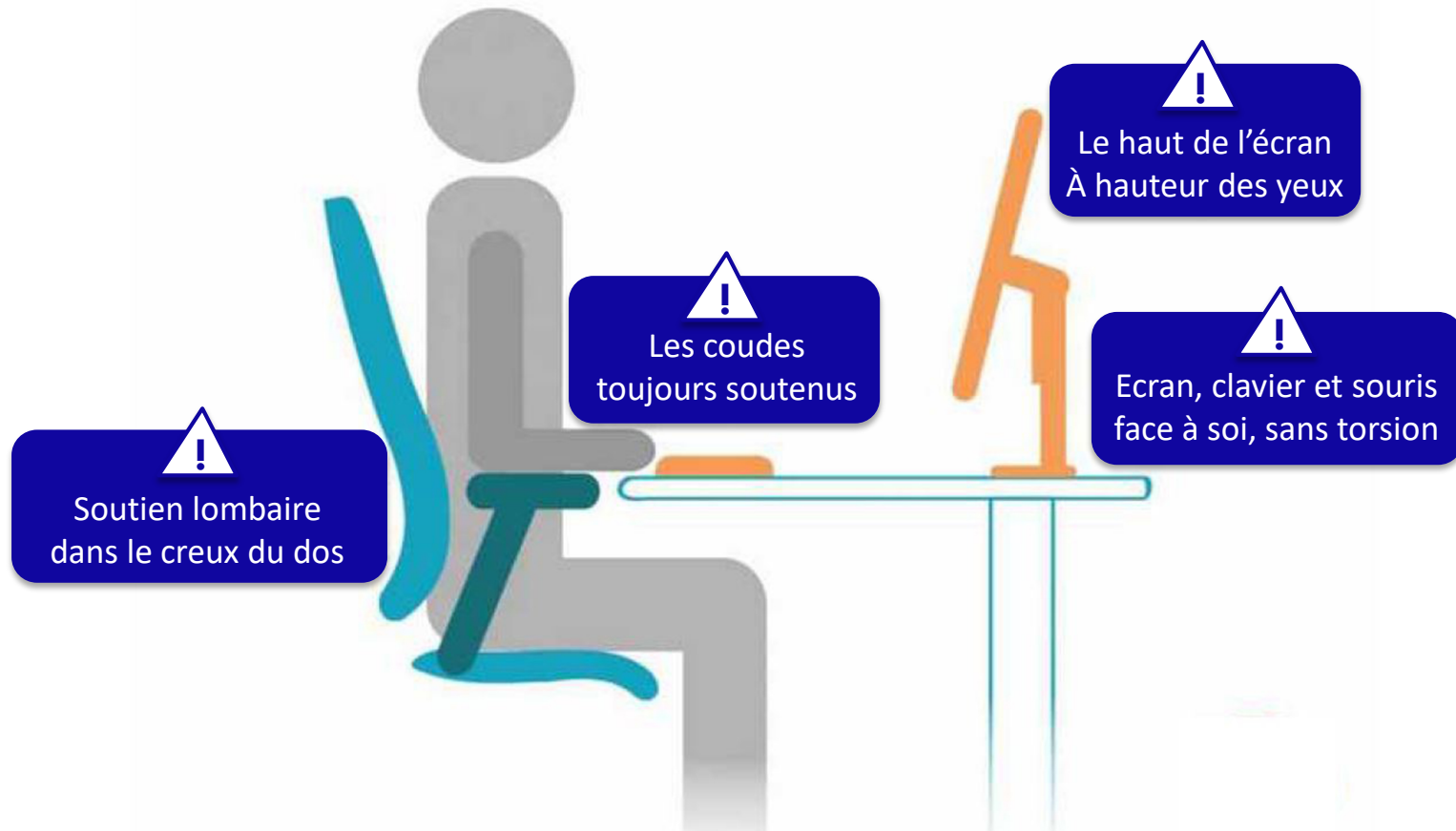


Pieds bien à plat sur le sol à 90° avec la jambe.  
Genoux à 90°  
Cuisses horizontales

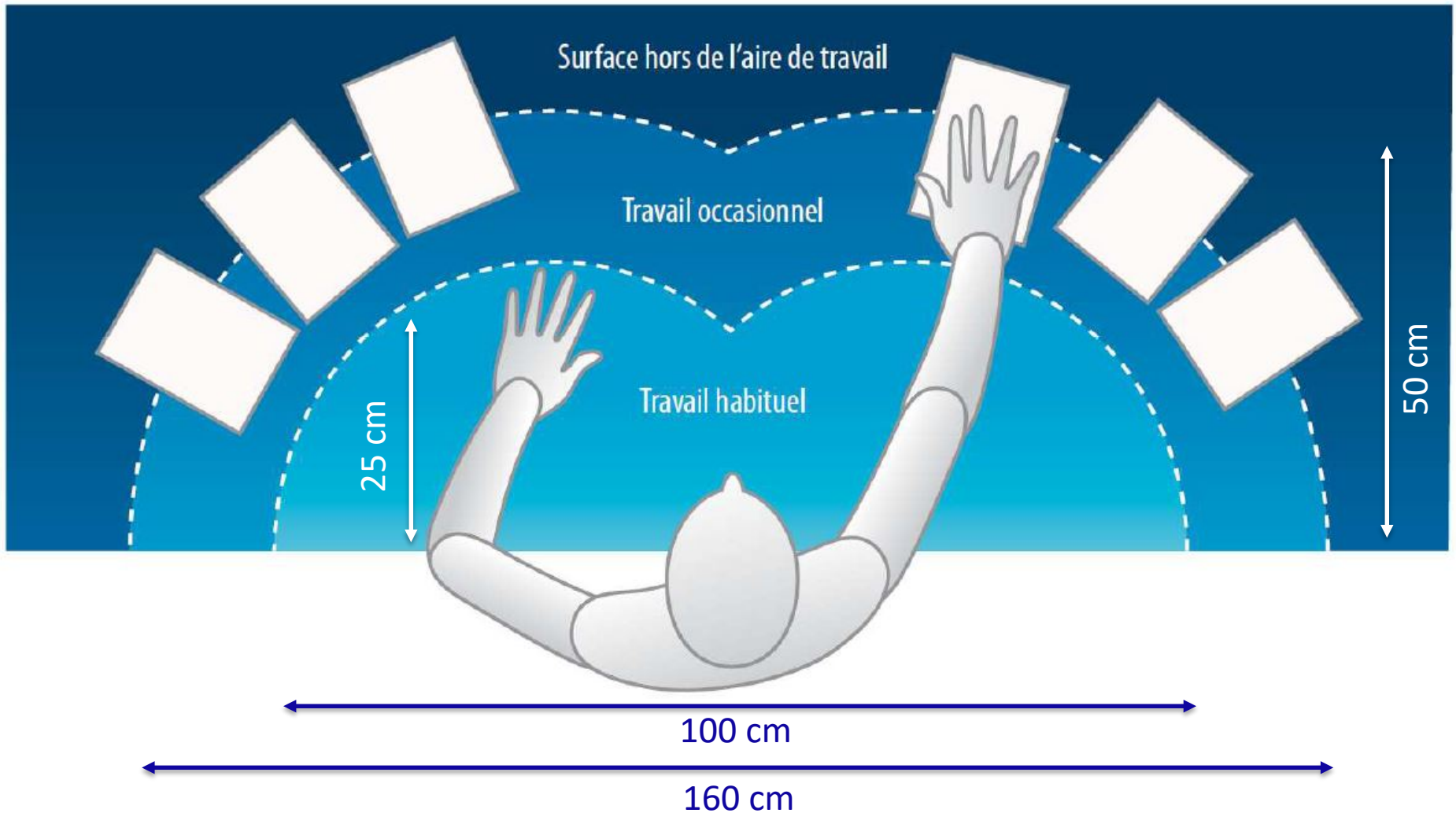
# POSER SON REGARD



# POSITIONS DU CORPS



# ORGANISER SON ESPACE



# RESTER EN MOUVEMENT



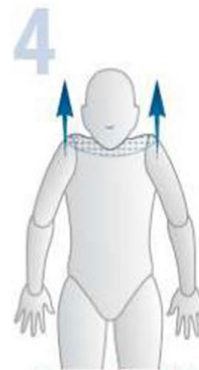
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



15 à 20 secondes



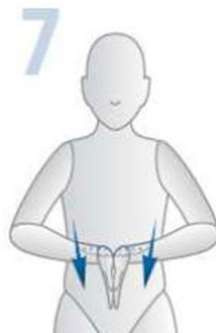
3 à 5 secondes – 3 fois



10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.

Aménager son poste de travail  
Service Prévention - USMB

# LES POINTS CLÉS

- **Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle et un éclairage direct à la perpendiculaire (plafond).**
- **Réglez la hauteur du fauteuil.**
- **Distance entre l'écran et les yeux de l'utilisateur : 50 à 70 cm. Le regard doit être légèrement plongeant.**
- **Les accoudoirs doivent être ajustés en largeur et en hauteur pour que les avant-bras soient appuyés et soutenus, tout en maintenant les épaules relâchées. Angle formé par les coudes = 90°**
- **Le dos doit être droit et en appui sur le dossier.**
- **Les mains doivent être dans le prolongement des avant bras, poignets non fléchis (= « non cassés »)**





# LES POINTS CLÉS

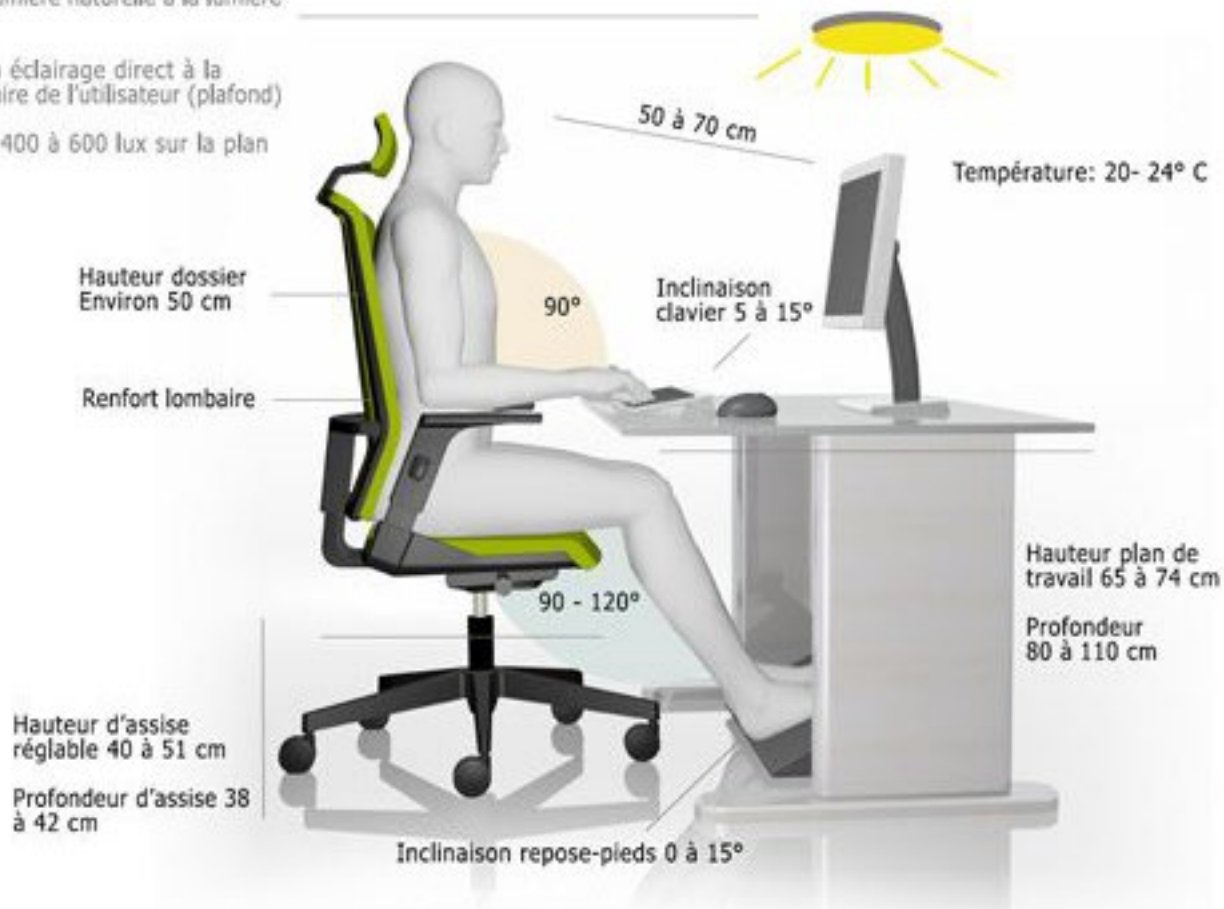
- **Les pieds doivent être posés au sol, les cuisses doivent être parallèles et l'angle des genoux (entre cuisses et mollets) doit être de 90° à 120° maximum.**
- **Le clavier et la souris doivent se trouver devant l'écran afin d'éliminer les mouvements de torsion au niveau du cou. L'inclinaison du clavier doit être à son plus bas.**
- **La souris doit être utilisée sur la même surface que le clavier et le plus près possible de celui-ci afin d'éviter les mouvements d'extension du bras.**
- **Le téléphone doit être accessible sans trop de mouvements d'extension au niveau des bras (téléphone à droite pour les droitiers, téléphone à gauche pour les gauchers). Il est important d'éviter de coincer le combiné entre l'oreille et l'épaule.**

# À RETENIR : AMÉNAGER SON POSTE DE TRAVAIL

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle

Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (plafond)

Puissance : 400 à 600 lux sur la plan de travail



## POSTE DE TRAVAIL

- ✓ Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.
- ✓ L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant-bras sont proches du corps.
- ✓ La main est dans le prolongement de l'avant-bras.
- ✓ Le dos est droit ou légèrement penchée en avant.
- ✓ Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat.
- ✓ S'il y a deux niveaux, le plus bas doit être réservé au clavier et à la souris.