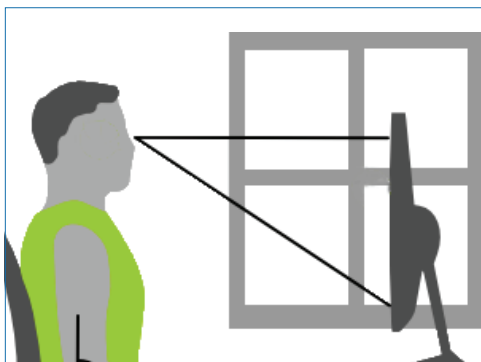
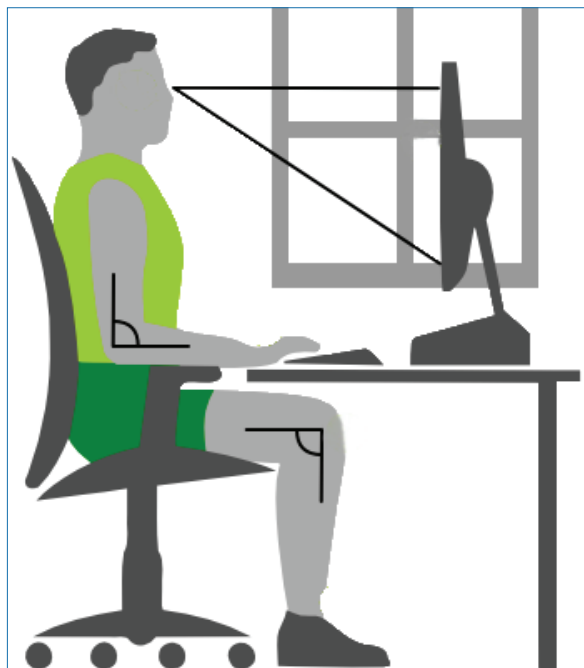


AJUSTER SON POSTE DE TRAVAIL



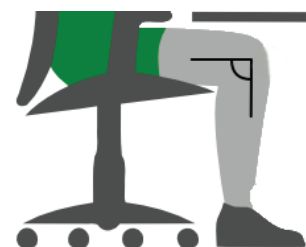
- ☐ Placez le dessus de l'écran au même niveau que les yeux et à **un bras de distance**
- ☐ Évitez de fléchir le cou. Utilisez un support à lecture au besoin
- ☐ L'écran doit vous faire face
- ☐ Il ne doit pas y avoir de reflet dans l'écran



- ☐ La zone **optimale** d'atteinte se trouve à un coude de distance
- ☐ La zone maximale d'atteinte se trouve à un bras de distance
- ☐ Placez les objets souvent utilisés **le plus près** possible



- ☐ Une **position neutre** des bras (coudes à 90°) réduit les tensions aux épaules
- ☐ Évitez les déviations du poignet
- ☐ Les tiroirs à clavier et les appui-bras ne sont pas indispensables et sont à utiliser au besoin



- ☐ Évitez de compresser le derrière de la cuisse contre la chaise
- ☐ Ajustez le dossier à angle droit ou légèrement incliné vers l'arrière
- ☐ Gardez un dégagement de 5 à 10 cm entre les cuisses et le dessus du bureau
- ☐ L'espace pour les jambes **ne doit pas être encombré**
- ☐ Utilisez un appui-pieds au besoin



- Une posture adéquate est une posture que l'on peut modifier souvent
- Les micro-pauses (<30 secondes) régulières favorisent la circulation et diminuent les contraintes causées par les postions statistiques

Encerclez le (s) site (s) de la douleur 	Tâches fréquentes liées au poste de travail ☐ Traitement de texte / Utilisation générale ☐ Saisie de données ☐ Rédaction papier (rapport, prise de notes, etc.) ☐ Téléphone ☐ Rencontre / Réunion avec visiteur ou personnel Utilisation fréquente au poste de travail ☐ Ordinateur (clavier, souris) ☐ Téléphone ☐ Feuille de papier Environnement au poste de travail ☐ Luminosité adéquate ☐ Espace suffisant ☐ Niveau sonore adéquat ☐ Température adéquate	Le poste de travail permet un alignement neutre du corps aux articulations suivantes ☐ Tête ☐ Coudes ☐ Dos ☐ Genoux ☐ Épaules ☐ Poignets ☐ Bassin ☐ Pieds Emplacement du mobilier (clavier, souris, écran, téléphone, documents, lampe d'appoint, etc.) ☐ Adéquat ☐ À améliorer Technique utilisée pour retarder l'apparition de la fatigue ☐ Micro-pauses (<30 sec.) fréquentes (5-10 min) ☐ Variation des tâches ☐ Changement de position ☐ Changement du focus visuel
Intensité de la douleur - Échelle de 0 à 10  0 Aucune douleur 2 Douleur légère 4 Douleur notable 6 Douleur marquée 8 Douleur forte 10 Douleur extrême	Niveau général de confort ☐ Excellent ☐ Bon ☐ À améliorer	Est-ce que le matériel suivant améliore le confort au poste de travail ☐ Appui-bras ☐ Tiroir pour clavier ☐ Appui-poignets ☐ Appui-pieds ☐ Surélever l'écran ☐ Support à lecture
Recommandations		