

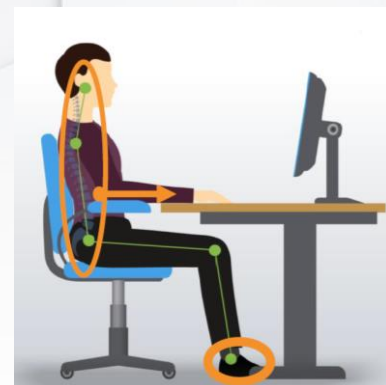
Bonnes postures à son poste de travail

À
SAVOIR

!!

I. Le bureau – principes à respecter :

- ❖ Alignement coude/bureau
- ❖ Dos droit (respect de la courbure naturelle du dos)
- ❖ Pieds posés à plats
- ❖ Alignement écran / clavier / siège



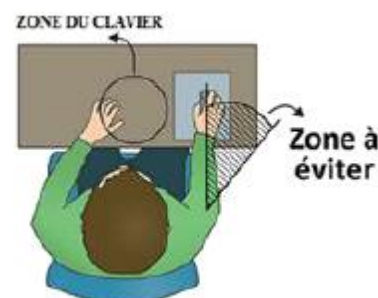
II. L'écran – principes à respecter :

- ❖ Perpendiculaire à la fenêtre (si possible)
- ❖ Placé à une distance d'un bras
- ❖ Le bord supérieur de l'écran au niveau des yeux
- ❖ Inclinaison, orientable et réglable en hauteur
- ❖ En face de soi (si possible)



III. Le clavier & la souris :

- ❖ **2 constats :**
 - largeur du clavier souvent similaire à la largeur des épaules
 - Souris souvent placée trop à droite (ouverture de l'épaule)
- ❖ **Principes à respecter :**
 - Clavier & souris entre les épaules
 - Décaler au besoin légèrement le clavier sur la gauche
 - Clavier au bord du bureau (15 cm max)



Pour aller plus loin et être conseillé, n'hésitez pas à en échanger avec la médecine du travail ou le [service QVT](#)

Pour mieux connaître nos valeurs, nos missions & notre offre de service, cliquez [ici](#)

Des remarques, des questions ? Contactez-nous !

Syndicat.CFE-CGC-Normandie@francetravail.fr

