

ERGONOMIE BUREAU

Checklist complète

Pourquoi cette checklist est essentielle

Un poste de travail mal réglé est la première cause de douleurs au dos, à la nuque et aux épaules.

👉 Cette checklist vous permet de :

- détecter les erreurs invisibles
- corriger rapidement votre installation
- prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Tous les réglages détaillés



Chaise

- ✓ Pieds à plat au sol
- ✓ Genoux à hauteur des hanches (~90°)
- ✓ Dos bien appuyé contre le dossier
- ✓ Soutien lombaire actif
- 💡 Astuce : ajustez la hauteur AVANT tout le reste



Écran

- ✓ Haut de l'écran à hauteur des yeux
- ✓ Distance : environ un bras
- ✓ Écran centré face à vous
- 💡 Astuce : évitez de regarder vers le bas (cause majeure de douleurs cervicales)



Clavier et souris

- ✓ Avant-bras horizontaux
- ✓ Poignets droits (pas cassés)
- ✓ Souris proche du corps
- 💡 Astuce : rapprochez vos outils = moins de tension



Mouvement

- ✓ Pause toutes les 60 minutes
- ✓ Changement de position régulier
- 💡 Astuce : le meilleur poste = celui qui bouge



ERGONOMIE BUREAU

Checklist complète

Conseils visuels

- 👉 Votre corps doit former des angles simples :
 - 90° aux genoux
 - 90° aux coudes
 - regard droit (pas vers le bas)
- 💡 Si vous devez vous pencher → votre poste est mal réglé

Guide d'amélioration rapide (5 minutes)

- 👉 Faites ces 3 réglages immédiatement :
 1. Ajuster la hauteur de votre écran
 - ➡ Impact immédiat sur la nuque
 2. Ajustez votre chaise
 - ➡ Réduit les tensions lombaires
 3. Rapprochez votre souris
 - ➡ Diminue les douleurs d'épaule

⚠ Les erreurs à éviter

- ✗ Travailler avec un écran trop bas
- ✗ S'asseoir sans soutien lombaire
- ✗ Tendre le bras vers la souris
- ✗ Rester immobile plusieurs heures
- ✗ Pencher la tête vers l'avant
- 👉 Ces erreurs sont responsables de la majorité des douleurs au bureau.



Besoin d'un diagnostic personnalisé?

