

Les 10 commandements pour une bonne posture ergonomique au bureau



par **M3D** Ergonomie

1

Ton écran tu surélèveras

→ Une pile de livres, un support, peu importe. Tes yeux doivent arriver à la hauteur du haut de ton écran.

2

Un clavier et une souris externes tu utiliseras

→ Oublie le trackpad et le clavier intégré. Tes poignets et tes épaules te diront merci.

3

Ta chaise tu régleras (ou adapteras)

→ Assure-toi que tes pieds touchent bien le sol, genoux à 90°. Une boîte ou un repose-pieds si besoin.

4

Ton dos tu caleras

→ Coussin lombaire ou serviette roulée : soutiens ta courbure naturelle.

5

Tes épaules tu relâcheras

→ Elles ne doivent pas être en tension. Bras proches du corps, coudes à 90°.

6

Tes pauses tu feras (toutes les 30-45 minutes)

→ Étire-toi, lève-toi, marche un peu. Ton corps n'est pas fait pour rester figé.

7

Ton regard tu déplaceras régulièrement

→ Fixer un écran de près trop longtemps fatigue les yeux. Regarde au loin 20 secondes toutes les 20 minutes..

8

Ta lumière tu optimiseras

→ Ni trop sombre, ni trop vive. Évite les reflets sur l'écran. Éclairage doux et naturel si possible.

9

Ton téléphone tu ne tiendras pas entre l'oreille et l'épaule

→ Utilise des écouteurs ou un casque. Ta nuque n'est pas un cintre.

10

À l'écoute de ton corps tu resteras

→ Raideurs, douleurs, fatigue visuelle ? Ce sont des signaux à ne pas ignorer.

