

Les 10 commandements pour une posture ergonomique au bureau



par M3D Ergonomie

1 Ton fauteuil, tu ajusteras → Hauteur, dossier, lombaires adaptés à toi

2 L'inclinaison, tu utiliseras → Bouger plutôt que rester figé

3 Au fond, tu t'assoiras → Dos en appui, bassin calé

4 Tes pieds, tu poseras → À plat, genoux $\approx 90^\circ$

5 Tes accoudoirs, tu aligneras → À hauteur du bureau

6 Ton écran, tu positionneras → Haut de l'écran = hauteur des yeux

7 La bonne distance de ton écran, tu garderas → Environ une longueur de bras

8 Ton axe, tu respecteras → Souris et documents dans l'alignement

9 Le mouvement, tu intégreras → Alternier postures, éviter l'immobilité

10 Ta santé, tu préserveras → Pauses, regard, respiration

***Vous souhaitez obtenir un
conseil améliorer votre
confort au bureau ?
Contactez-nous !***



La meilleure posture est la prochaine !

**M3D
Ergonomie**

06 02 45 12 96 / contact@m3d-ergonomie.fr
33210 FARGUES www.m3d-ergonomie.fr