

# 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 démalioration rapide (5 minutes)

- ☞ Faites ces 3 réglages immédiatement :
  1. Remontez 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?

