

ATELIER SANTÉ GRATUIT

# LA SANTÉ AU TRAVAIL

avec Sonia Authier, Ingénieur Hygiène Santé Environnement

ATELIER SANTÉ GRATUIT

# LA SANTÉ AU TRAVAIL

avec Sonia Authier, Ingénieur Hygiène Santé Environnement

**PENSE-BÊTE :**  
**RECOMMANDATIONS**  
**ERGONOMIQUES**

**MON BUREAU EST**

- Éloigné de la fenêtre
- Perpendiculaire à la fenêtre
- Pas directement sous un plafonnier

**MON SIÈGE NE SE RÈGLE PAS DEVANT LE BUREAU !**

- Je règle la hauteur : mes genoux forment un angle droit avec le sol ou sont légèrement plus hauts que mes hanches
- Je règle mes accoudoirs : mes coudes forment un angle de 90°, mes épaules sont relâchées
- Mon dossier est débloqué à un niveau de confort
- Si besoin, j'ai un repose-pied à disposition, réglé à mes besoins

**JE RÈGLE MON ÉCRAN**

- Le haut de l'écran est situé à l'horizontal de mes yeux
- Mes bras tendus me permettent de toucher l'écran
- Les paramètres de mon écran sont adaptés à mes besoins (luminosité, contraste)

**MON CLAVIER**

- Les "pattes" de mon clavier sont abaissées

**MON TÉLÉPHONE**

- Est situé du côté opposé de la main où j'écris

**L'ORGANISATION DE MON ESPACE DE TRAVAIL**

- Je n'ai aucun élément dans ma zone de confort (En passant les mains devant moi, coudes repliés et bras tendus jusqu'au blocage naturel du mouvement.)
- Les outils les plus proches de moi sont ceux que j'utilise le plus souvent
- Je n'ai aucune information visuelle "parasite" dans mon champs de vision (post-its, cartes ...)

**PENSE-BÊTE :**  
**RECOMMANDATIONS**  
**ERGONOMIQUES**

**MON BUREAU EST**

- Éloigné de la fenêtre
- Perpendiculaire à la fenêtre
- Pas directement sous un plafonnier

**MON SIÈGE NE SE RÈGLE PAS DEVANT LE BUREAU !**

- Je règle la hauteur : mes genoux forment un angle droit avec le sol ou sont légèrement plus hauts que mes hanches
- Je règle mes accoudoirs : mes coudes forment un angle de 90°, mes épaules sont relâchées
- Mon dossier est débloqué à un niveau de confort
- Si besoin, j'ai un repose-pied à disposition, réglé à mes besoins

**JE RÈGLE MON ÉCRAN**

- Le haut de l'écran est situé à l'horizontal de mes yeux
- Mes bras tendus me permettent de toucher l'écran
- Les paramètres de mon écran sont adaptés à mes besoins (luminosité, contraste)

**MON CLAVIER**

- Les "pattes" de mon clavier sont abaissées

**MON TÉLÉPHONE**

- Est situé du côté opposé de la main où j'écris

**L'ORGANISATION DE MON ESPACE DE TRAVAIL**

- Je n'ai aucun élément dans ma zone de confort (En passant les mains devant moi, coudes repliés et bras tendus jusqu'au blocage naturel du mouvement.)
- Les outils les plus proches de moi sont ceux que j'utilise le plus souvent
- Je n'ai aucune information visuelle "parasite" dans mon champs de vision (post-its, cartes ...)