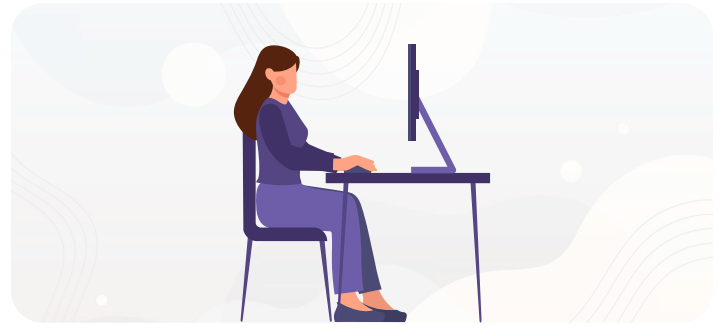


POSTURE



PLIEZ VOS COUDES

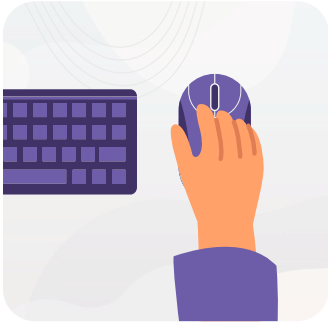
Gardez vos coudes à un angle d'environ 90° (ou légèrement supérieur) lorsque vous tapez ou utilisez une souris.



POSEZ LES PIEDS PAR TERRE

Placez les pieds à plat sur le sol avec les genoux, les hanches et les chevilles à un angle d'environ 90°.

PÉRIPHÉRIQUES



SOURIS

Placez-la à portée de main. Tenez-vous assez près du bord du clavier.



ÉCRAN

Éloignez l'écran à environ une longueur de bras. Le haut de l'écran doit être au même niveau que vos yeux.



CASQUE

Abaissez votre casque et réglez-le de sorte à réduire les tensions.



CLAVIER

Alignez la barre d'espace avec le centre du buste.

POSITIONNEMENT



LECTURE ET VISIONNAGE

Utilisez un angle plus incliné ou utilisez un support pour ordinateur portable.



DESSIN. ÉCRITURE. SAISIE

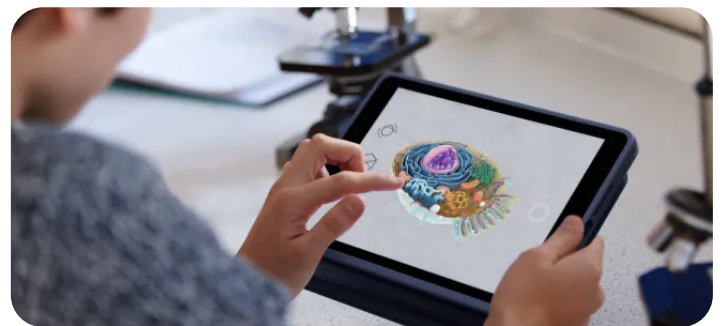
Positionnez-le à un angle inférieur ou à plat sur le bureau.

PAUSES



ORDINATEUR DE BUREAU OU PORTABLE

Faites une pause de 5 à 10 minutes toutes les heures.



TABLETTE

Faites des pauses toutes les 15 minutes.

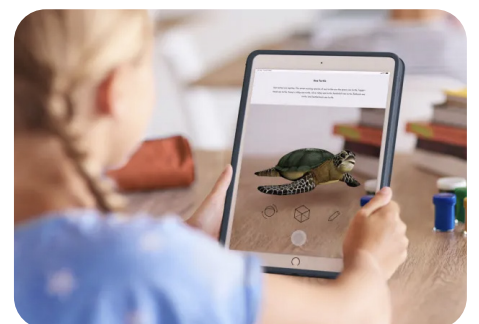
PRÉVENTION



Évitez de croiser les jambes



Évitez d'utiliser la **tablette sur vos genoux**



Évitez de tenir la **tablette** dans vos mains