



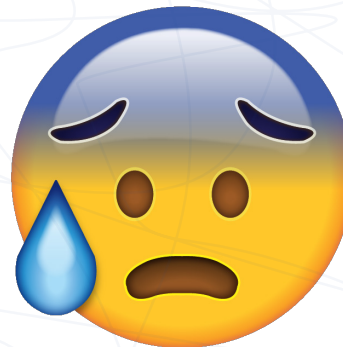
## Risques



**Fatigue oculaire**



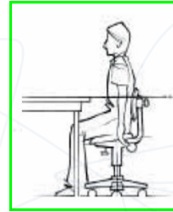
**Troubles musculosquelettiques**



**Stress**

## 10 Règles d'or

- Régler la hauteur du siège pour que les coudes soient à hauteur de la table



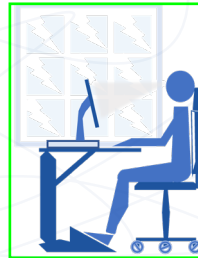
- Positionner l'écran afin que sa partie supérieure soit à hauteur des yeux



- Se tenir bien droit, le dossier du siège devant soutenir le dos



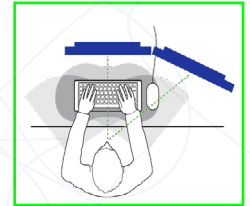
- Éviter les reflets en positionnant l'écran perpendiculairement à la fenêtre



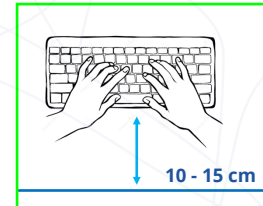
- S'assurer que le lieu de travail soit suffisamment éclairé pour éviter les contrastes entre la luminosité de l'écran et la luminosité de l'environnement



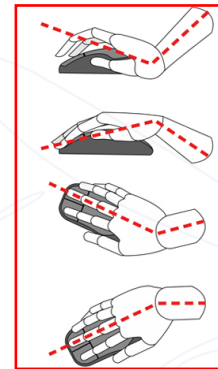
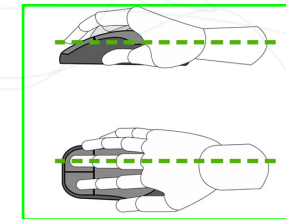
- Veiller à ce que l'écran (principal) et le clavier soient bien face à l'utilisateur (vous)



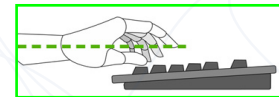
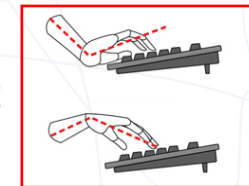
- Positionner le clavier à 10 ou 15 cm du bord du bureau



- Maintenir les mains dans l'alignement des bras et des poignets dans une position naturelle



- Mettre le clavier à plat



- Bouger, changer de position et d'activité régulièrement si possible

