



un ajustement parfait
et un confort supérieur

le travail à domicile
ne devrait pas être
désagréable. adaptez
votre espace à
toutes les facettes
de votre travail.
voici quelques
conseils pour trouver
l'ajustement parfait
de votre mobilier :

Prévoir l'espace : mesurez deux fois, commandez une seule fois

Dans la planification de votre bureau, n'oubliez pas de prévoir suffisamment d'espace pour déplacer facilement votre chaise. Il vous faudra un dégagement d'au moins 30 po (76 cm) à partir du bord du bureau.

Ajustements ergonomiques : installez-vous confortablement

- 1 Installez l'écran à un bras de distance et à 1 po (2,5 cm) sous la hauteur des yeux. Vous devrez peut-être rajuster votre écran selon que vous travaillez assis ou debout.
- 2 Votre souris et votre clavier devraient être placés pour que vos coudes soient à 90° et que vos poignets soient droits.
- 3 En position assise, vous devriez ajuster votre chaise pour que vos hanches et vos genoux soient à 90°, que vos pieds reposent à plat au sol et que votre dos soit bien appuyé contre le support lombaire. En position debout, vos deux pieds doivent être bien à plat au sol.

Passer au travail debout : votre programme d'entraînement

Augmentez petit à petit la durée de vos périodes de travail debout, pour que votre corps s'habitue à cette nouvelle position.

Semaines 0 à 6 Gardez un ratio de 3:1 assis-debout.

Semaines 6 à 12 Augmentez à un ratio 1:1 assis-debout.

Semaines 12 et + Passez à un ratio 1:3 assis-debout.

Expérimentez : essayez différentes méthodes

Réalisez vos tâches assis et debout, pour voir la position qui convient le mieux à chacune.

