



# Ajustement ergonomique d'un poste de travail d'agent(e)

Éléments	Caractéristiques	Corrections
<b>Chaise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Éléments fonctionnels</li><li><input type="checkbox"/> Éléments brisés</li></ul>	
<b>Siège</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Genoux entre 90° et 110°</li><li><input type="checkbox"/> Pieds touchent le sol ou le repose-pieds</li><li><input type="checkbox"/> Espace entre les cuisses et le bureau (2,5 à 5 cm)</li><li><input type="checkbox"/> Espace entre le genou et le siège (5 cm)</li></ul>	
<b>Dossier</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Courbures naturelles du dos supportées</li><li><input type="checkbox"/> Angle entre le tronc et les jambes de 90° à 100°</li><li><input type="checkbox"/> Dos, cou et tête alignés</li></ul>	
<b>Accoudoirs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Épaules détendues et coudes fléchis à 90°</li><li><input type="checkbox"/> Avant-bras appuyés sur les accoudoirs</li><li><input type="checkbox"/> Accoudoirs à hauteur du bureau ou du tiroir à clavier</li></ul>	

Photo : Sabina Samperi, Illustration : Via Prévention (Byanka)



<p><b>Écran</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> À une distance d'un bras, entre 50 et 80 cm</li> <li><input type="checkbox"/> Léger angle avant/arrière</li> <li><input type="checkbox"/> Cou droit</li> <li><input type="checkbox"/> Yeux alignés avec le haut de l'écran si lunette avec verres bifocaux et trifocaux (verres progressifs) placer l'écran le plus bas possible</li> <li><input type="checkbox"/> Double écran collé à la même hauteur avec un léger angle</li> <li><input type="checkbox"/> Écran sans reflet</li> </ul>	
<p><b>Espace de travail</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Organisé</li> <li><input type="checkbox"/> Si non organisé : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Placer ce qui est important à portée de main (casque d'écoute, terminal de paiement, scan carte de membre)</li> <li>- Placer à portée de bras les autres outils (écrans, téléphone, boîte à tampons permis internationaux)</li> </ul> </li> </ul>	 <p>The diagram shows a hand reaching up to three different levels, each within a semi-circular arc. From top to bottom, the arcs are labeled: 'Objets dont on a rarement besoin' (top), 'Objets dont on a besoin à l'occasion' (middle), and 'Objets dont on a besoin fréquemment' (bottom, closest to the hand).</p>
<p><b>Souris et clavier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sont à la même hauteur et proches</li> <li><input type="checkbox"/> Avant-bras, poignets et mains sont alignés et droits</li> <li><input type="checkbox"/> Appuie-poignet pour plus de confort</li> </ul>	
<p><b>Téléphone</b> <b>Casque d'écoute</b> <b>Équipement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Éloignés dans la zone moins utilisée</li> <li><input type="checkbox"/> Nécessaires, à rapprocher de soi</li> <li><input type="checkbox"/> Terminal de paiement à rapprocher</li> </ul>	

Photo : Sabina Samperi, Illustration : Via Prévention


<b>Câbles et filages</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Risque de chutes</li><li><input type="checkbox"/> Réajustement des câbles et filages</li></ul>	 A photograph showing a person's hands typing on a computer keyboard at a desk. In the background, there is a telephone on a shelf and a red jacket hanging on a wall.
<b>Clientèle</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Position client : assis côté court du bureau</li><li><input type="checkbox"/> Garder les écrans ajustés à la bonne hauteur</li></ul>	

Photo : Sabina Samperi