

CONSEILS ERGONOMIQUES POUR UN AMÉNAGEMENT OPTIMISÉ

L'ergonomie ?

L'ergonomie est l'étude scientifique des conditions de travail et des relations entre l'être humain et la machine. Le but est d'adapter un environnement de travail (outils, matériel, organisation...) aux besoins de l'utilisateur.

AMENAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL DEVANT ECRAN

Préférez la lumière naturelle à la lumière artificielle

Préférez un éclairage direct à la perpendiculaire de l'utilisateur (plafond)

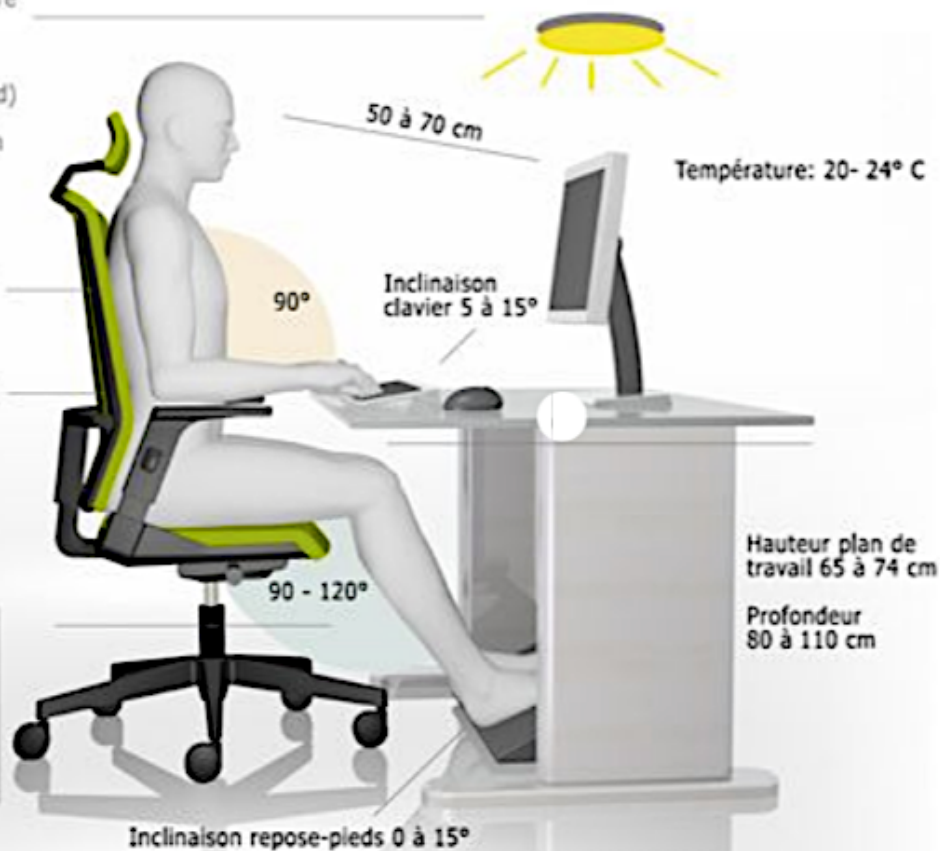
Puissance : 400 à 600 lux sur la plan de travail

Hauteur dossier
Environ 50 cm

Renfort lombaire

Hauteur d'assise
réglable 40 à 51 cm

Profondeur d'assise 38
à 42 cm



Poste de travail

- Les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.

- L'angle du coude est droit ou légèrement obtus. Les avant-bras sont proches du corps.

- La main est dans le prolongement de l'avant bras.

- Le dos est droit ou légèrement en arrière, et soutenu par le dossier.

- La tête est droite ou légèrement penchée en avant.

- Le plan de travail doit être de préférence de couleur pastel et mat.

S'il a deux niveaux, le plus bas doit être réservé au clavier et à la souris.