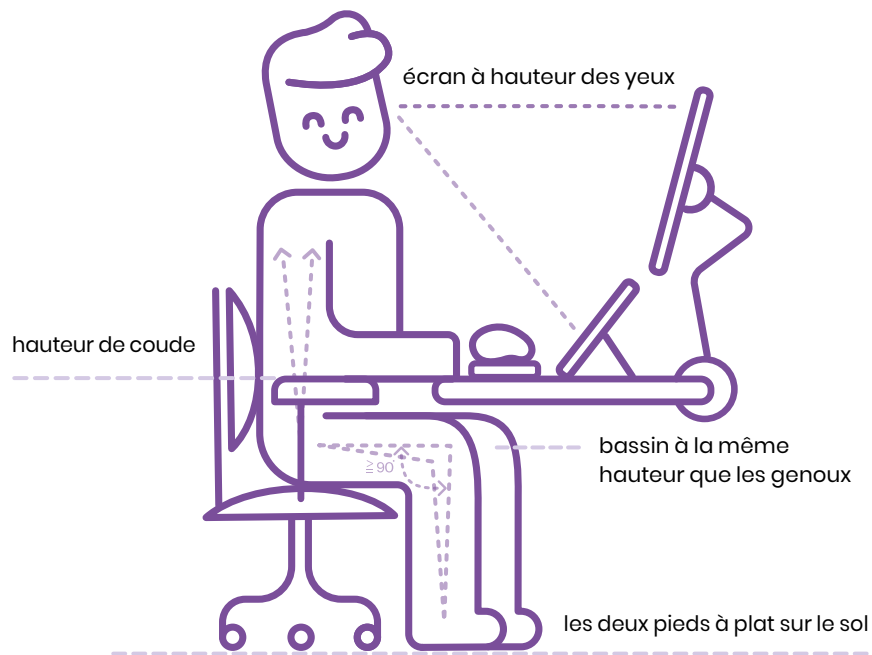


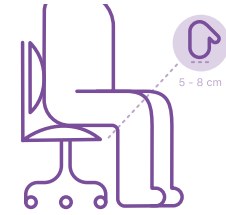
# Quatre étapes pour une bonne position assise au bureau



ensemble, plus loin, plus forts.

## 1 Chaise de bureau

- Hauteur de la chaise = hauteur du creux du genou (bassin à hauteur des genoux ou même un rien plus haut).
- Les deux pieds à plat sur le sol.
- Profondeur d'assise = largeur d'une main entre l'avant de l'assise et le creux du genou.
- Dossier = caliez le dos contre le dossier afin que le bas du dos soit correctement soutenu.
- Accoudoirs = hauteur de coude (dos appuyé contre le dossier), coudes formant un angle droit de  $90^\circ$  avec la partie supérieure des bras près du corps.
- Relâchez le dossier de la chaise et réglez-le en fonction du poids (par le biais du levier et de la commande rotative sous ou sur le côté de la chaise).



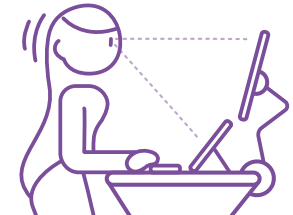
## 2 Hauteur du bureau

- Hauteur de la table = hauteur de coude = hauteur des accoudoirs.



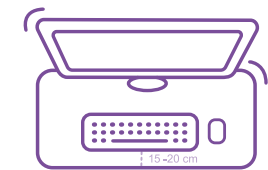
## 3 Écran

- Placez l'écran droit devant vous avec la barre des titres au niveau des yeux, sauf si vous portez des lunettes multifocales ou bifocales.



## 4 Clavier et souris

- Repliez les pieds de votre clavier.
- Rapprochez votre clavier (15 à 20 cm du bord de la table).
- Placez la souris près du clavier.



liantis