02 SI VOUS TRAVAILLEZ ASSIS AVEC UNE SURFACE UNIFORME : deux postures possibles

Ajustez d'abord le fauteuil et sa hauteur pour avoir les pieds au sol, les épaules relâchées, les mains, les poignets et les avant-bras alignés.

A **Travaillez en ayant les avant-bras appuyés sur les accoudoirs de la chaise.**

Les accoudoirs sont alignés avec la surface de travail.

Le clavier est positionné près du bord avant du bureau.

B **Travaillez en ayant les avant-bras appuyés directement sur la surface de travail.**

Approchez-vous le plus possible de la surface, posez vos avant-bras sur celle-ci, éloignez le clavier du bord avant du bureau et placez-le au niveau de vos doigts.

Les accoudoirs sont abaissés ou retirés si nécessaire.

En position assise, la hauteur de ma surface de travail est de :

INSTRUCTIONS : montage du feuillet

1. **Imprimer en format «Ajuster»**
   (Recto verso, Retourner sur les bords courts)
2. **PLIER**
   (2 plis, vers l'intérieur)
3. **LIRE et REMPLIR**

APSSAP — Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale »

L'APSSAP, partenaire de vos actions, est toujours disponible pour vous soutenir en santé et sécurité du travail.

www.apssap.qc.ca

APSSAP — Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « Administration provinciale »

ERGONOMIE ET
PRÉVENTION DES TMS

L'ALTERNANCE DU TRAVAIL ASSIS ET DEBOUT

www.apssap.qc.ca

01 PRINCIPES À RESPECTER

Portez des chaussures adéquates :

- Portez des chaussures confortables avec des semelles absorbantes.
- Ne portez pas de chaussures à talons hauts.

Changez fréquemment de position :

- Alternez entre la posture debout et assise, afin de diminuer les postures statiques;
- Asseyez-vous dès que vous commencez à ressentir des inconforts (fatigue, pression, douleur, etc.) au niveau des pieds, des jambes ou du dos;
- Levez-vous dès que vous commencez à ressentir des inconforts (fatigue, pression, douleur, etc.) sous les cuisses, au niveau du fessier ou dans le bas du dos;
- Prenez des pauses, ainsi que des micro-pauses qui sont essentielles pour détendre les membres supérieurs et conserver une bonne concentration;
- Faites des exercices. Visitez: https://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/Exercices.pdf

L'utilisation d'un tapis anti-fatigue n'est pas nécessaire compte tenu de la courte période de temps passée debout et du port de chaussures confortables avec des semelles absorbantes.

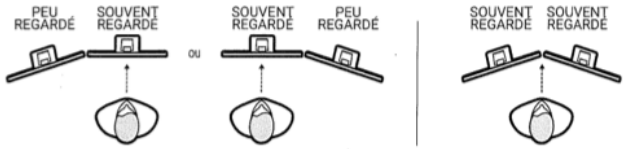
03 TRAVAILLEZ DEBOUT

Ajustez la hauteur de la surface de travail pour avoir :

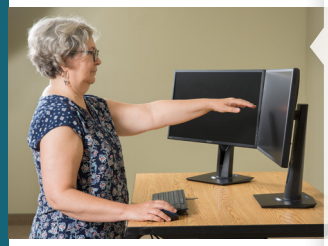
- la paume des mains ou les avant-bras appuyés sur la surface;
- les épaules relâchées;
- les poignets alignés avec les avant-bras.

En position debout, la hauteur de ma surface de travail est de

PLACEZ VOS ÉCRANS EN FONCTION DE LEUR UTILISATION



04 AJUSTEZ VOS ÉCRANS : debout ou assis

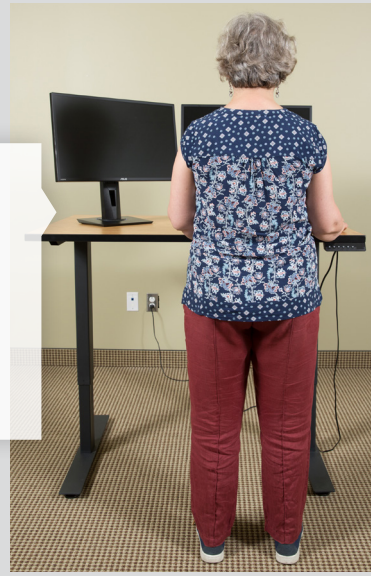


- **Gardez** la tête droite.
- **Placez** vos écrans à approximativement une longueur de bras de distance.
- **Assurez-vous** que le haut des écrans est à la hauteur de vos yeux.
- **Inclinez** légèrement les écrans vers l'arrière.

ATTENTION : Si vous portez des verres correcteurs avec foyers, vous devez abaisser votre écran.

05 VARIEZ LA POSTURE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Placez un pied à la fois sur un repose-pied. Cette posture permet de transférer le poids du corps d'une jambe à l'autre et entraîne une légère bascule du bassin, ce qui réduit la pression du bas du dos.



Placez vos pieds à la même largeur que vos épaules.

En gardant les genoux légèrement fléchis, vous réduisez la tension de vos ligaments, et ainsi, vous préservez vos articulations.