

Éliminez vos inconforts

SITE DE L'INCONFORT	PROBLEMES	CAUSES POSSIBLES	RECOMMANDATIONS
Cou	Tête penchée vers l'avant	Écran trop bas	Branchez un clavier et une souris externes sur votre portable et montez le portable
		Documents consultés à plat	Utilisez un porte-copie ou un lutrin de lecture
		Dossier trop incliné vers l'arrière	Glissez un coussin ou un oreiller derrière votre dos
	Tête penchée vers l'arrière, menton relevé	Écran externe trop haut	Baissez l'écran
	Rotation de la tête si travail à deux écrans	Largeur d'écrans trop grande	N'utilisez qu'un seul écran, ou diminuer leurs dimensions. La largeur totale des écrans ne devrait pas excéder 42 pouces
Dos	Dos non appuyé	Siège trop profond ou dossier trop incliné vers l'arrière	Glissez un coussin ou un oreiller derrière votre dos
		Écran trop loin, affichage trop petit, ou écran trop à la verticale	Approchez l'écran, augmenter la taille de l'affichage, ou incliner davantage l'écran vers l'arrière
MEMBRES SUPERIEURS	Épaules haussées	Chaise est trop basse par rapport à la hauteur de la surface de travail	Prenez une chaise plus haute OU assoyez-vous sur un coussin ou un oreiller
	Points de pression sous les avant-bras ou les poignets		
	Déviations du poignet lors de l'utilisation du pavé tactile	Le pavé tactile n'est pas aligné avec l'épaule	Branchez une souris externe au portable pour conserver l'alignement main – avant-bras – épaule
MEMBRES INFERIEURS	Pression inconfortable sous les cuisses	Siège trop profond	Glissez un coussin ou un oreiller derrière votre dos
		Siège trop haut – les pieds ne sont pas appuyés fermement sur le sol	Appuyez vos pieds sur un repose-pied
YEUX	Travailler face ou dos à une fenêtre	Lumière provenant de la fenêtre vous éblouit ou est une source de reflets à l'écran	Placez le portable de façon à ce que la fenêtre soit de côté par rapport à vous et ne vous installez pas trop près de la fenêtre
		Contraste inadéquat entre le fond de l'écran et l'affichage	Réglez la luminosité et le contraste de votre écran
	Fatigue visuelle ou maux de tête	Éclairage insuffisant	Utilisez une lampe d'appoint
		Distance œil-écran insuffisante	Branchez un clavier et une souris externes sur votre portable et éloignez l'écran