



1 CHAISE

- Pieds à plat sur le sol (ou repose-pieds)
- Cuisses horizontales ou légèrement inclinées
- Genoux à 90° ou plus
- Soutien lombaire ajusté
- Dossier incliné (100-110°)



2 BUREAU

- Hauteur permettant épaules relâchées et coudes entre 90° et 135°
- Avant-bras posés sur le plan de travail
- Idéal: bureau assis/debout



3 ÉCRAN

- Haut de l'écran au niveau des yeux ou légèrement en dessous
- Distance: un bras tendu (50-70 cm)
- Face à soi, sans reflets
- Légère inclinaison vers l'arrière



4 CLAVIER & SOURIS

- Poignets dans le prolongement des avant-bras
- Souris proche du clavier



5 ÉCLAIRAGE

- Luminosité équilibrée (300-500 lux)
- Pas de reflets sur l'écran



6 PAUSE

- Règle 20-20-20 pour les yeux
- Pause active de 5 min toutes les heures
- Exercices réguliers: chin tuck, trapèzes, omoplates, poignets

Mes ajustements personnels :

Prochain réajustement :