

Aménager son poste de travail informatique

pour contribuer à prévenir les TMS*



Les troubles musculosquelettiques (TMS) représentent **plus de 80 %** des maladies professionnelles reconnues.



Postures contraignantes



Écran trop haut, trop bas ou trop proche



Dos non soutenu



Épaules relevées ou contractées



Clavier trop éloigné



Avant-bras sans appui



Mains non alignées avec les avant-bras



Bras éloignés du corps



Souris trop éloignée



Pieds ne reposant pas au sol ou sur un repose-pieds

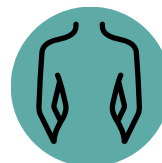


Position de moindre inconfort

Haut de l'écran au niveau des yeux
Écran à environ une longueur de bras (50 à 70 cm)



Bas du dossier soutenant la courbure naturelle du dos



Épaules relâchées



Clavier à 10 à 15 cm du bord du plan de travail + Souris proche du corps



Coudes entre 90° et 135°



Avant-bras et mains reposent sur le plan de travail



Mains alignées dans le prolongement des avant-bras



Bras et coudes proches du corps



Cuisses horizontales ou hanches légèrement plus hautes que les genoux
Genoux à 90° + Pieds reposant à plat sur le sol

