

Adapter son poste de travail pour optimiser son confort

Association
chiropratique
canadienne



Canadian
Chiropractic
Association

Un bureau ergonomique favorise la santé musculosquelettique en réduisant les tensions dans le corps. Il aide ainsi à prévenir l'inconfort en diminuant le risque de douleurs et de courbatures répétitives. Ajuster la hauteur et les angles de façon appropriée peut favoriser une bonne posture, améliorer le confort et accroître la productivité.



HAUTEUR DE L'ASSISE

La hauteur de l'assise doit permettre à vos épaules d'être détendues et à vos bras de reposer confortablement sur les accoudoirs ou sur le bureau.



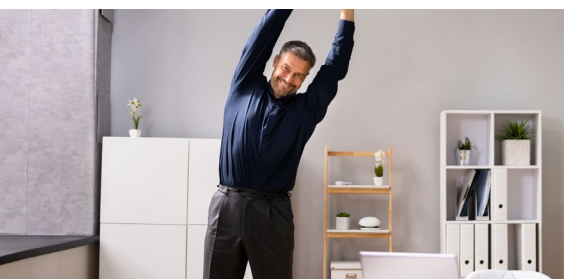
HAUTEUR DU BUREAU

La hauteur du bureau doit permettre à vos épaules de rester détendues et à vos hanches d'être inclinées à un angle d'environ 90 à 100 degrés.



HAUTEUR DE L'ÉCRAN

Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux ou 5 degrés en dessous.



CONSEIL CHIROPRATIQUE

Il n'est pas recommandé de rester en position stationnaire pendant une période prolongée. Réglez une minuterie toutes les 20 minutes afin de changer de posture. Des recherches ont montré que changer de posture régulièrement permet de prévenir les douleurs et les courbatures liées au travail de bureau.

Les suggestions transmises dans ce document sont destinées à des fins éducatives uniquement. Elles ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement par un professionnel. Consulter un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé est recommandé pour quiconque souffre de douleurs musculaires, articulaires ou du système nerveux. Bien que les informations fournies soient à jour, l'ACC reconnaît que la recherche et les données sont en constante évolution. Veuillez utiliser ces informations avec les meilleures données scientifiques disponibles. Date de publication : août 2024.