

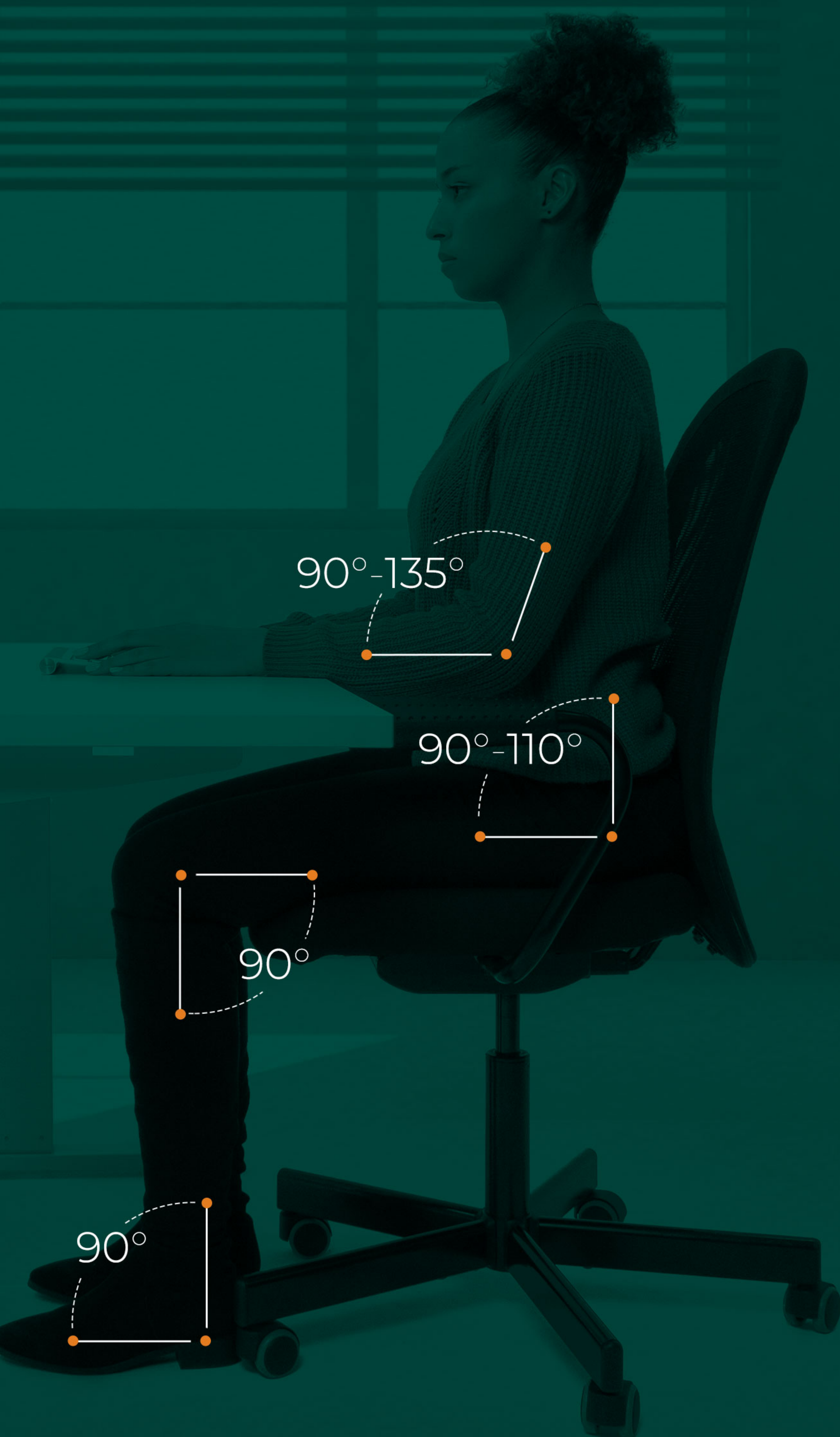
L'éclairage doit être **homogène**.

Limitez toute source d'**éblouissement** de **reflet** sur votre écran.

Écran perpendiculaire
aux **fenêtres**.

Fauteuil ergonomique
avec des **ajustements**
indépendants.

Bureau réglable à la **hauteur**
de vos **coudes**.



Votre **dos** au fond du siège
en appui sur le dossier.



Vos **cuisses** doivent
être horizontales.



Vos **pieds à plat**
sur le sol.



50 à 70 cm
Bord supérieur
à **hauteur des yeux**



L'angle bras / avant-bras

Doit être légèrement **supérieur**
à **90° jusqu'à 135°**.

U E R S N
M E S P A
H D W N
S F D I
C A L

Réglez l'affichage :

Fond clair, caractères foncés
contraste à **85%**
luminosité entre **65%** et **70%**.

Laissez un espace de **10 à 15 cm**
entre le **bord du bureau** et le **clavier**.

La **souris** au **plus près**
du **clavier**.

