

TRAVAILLER CONFORTABLEMENT EN POSITION ASSISE  
(Liste de contrôle ergonomique)

	<b>Position idéale</b>	<b>Problème (✓)</b>
<b>POIGNETS</b>	Toujours droits (ni fléchis, ni tendus, ni déviés de côté)	
<b>COUDES</b>	Fléchis à angle droit (90-100 degrés), près du corps et appuyés sur les accoudoirs ou le bureau.	
<b>ÉPAULES</b>	Détendues (ni arrondies ni levées)	
<b>COU</b>	Droit (ni fléchi, ni tendu vers le haut ou le côté)	
<b>DOS</b>	Bon support lombaire pour maintenir les courbures naturelles de la colonne vertébrale.	
<b>HANCHES</b>	Fléchies à 90 degrés, cuisses parallèles au plancher.	
<b>GENOUX</b>	Fléchis à 90 degrés et à 2-3 doigts du rebord avant du siège.	
<b>PIEDS</b>	Appuyés à plat au sol ou sur un appuie-pieds.	