

Eclairage

- analyser les éclairages naturels et artificiels et les moduler pour éviter
- les éblouissements et reflets
- lampe d'appoint mobile et réglable pour les personnes consultant souvent des documents papier

Chaise ou fauteuil

- pivotant(e)
- à roulettes, base stable, hauteur et dossier ajustables, accoudoirs réglables
- proscrire les sièges avec appui sur les genoux

Bureau ou surface de travail

- surface suffisante
- non réfléchissante et de couleur claire doit permettre l'appui des mains et des avant-bras
- profondeur du bureau de 80 à 110 cm
- pour les bureaux non réglables, utiliser un repose-pied réglable avec une surface antidérapante

Fenêtre :

- équipée de stores si besoin



Porte-document :

- mobile et réglable
- positionné à côté du moniteur ou entre le clavier et l'écran et à hauteur des yeux

Ecran :

- luminosité et contraste réglables
- positionné face à soi
- haut de l'écran au niveau des yeux
- inférieur à 50 cm des yeux (environ une longueur de bras)
- perpendiculaire aux fenêtres

Clavier et souris :

- clavier devant soi (au moins à 10-15 cm du bord du bureau)
- souris à côté du clavier et au même niveau
- mains en ligne droite avec l'avant-bras pour utiliser le clavier

Quelques exercices de détente

