

# La règle du 90°

## POSTURE ERGONOMIQUE

### BUREAU AVEC SUPPORT AJUSTABLE POUR CLAVIER ET SOURIS

- ✓ Pieds bien à plat au sol,  
angle d'environ 90° aux chevilles  
(utilisez un repose-pied si la surface est trop haute)
- ✓ Dos bien appuyé au dossier, angle d'environ  
90 à 110° aux hanches
- ✓ Cuisses parallèles au sol, angle d'environ 90°  
aux genoux
- ✓ Avant-bras à l'horizontale, épaules relâchées,  
angle d'environ 90° aux coudes
- ✓ Mains, poignets et avant-bras  
alignés
- ✓ Tête droite, alignée avec le tronc
- ✓ Haut de l'écran au niveau des yeux à environ  
une distance de bras (abaissez l'écran si vous portez  
des verres correcteurs en vision de près)



## Bougez !

Prenez régulièrement des pauses  
Levez-vous aussi souvent que possible



ASSTSA S

Association paritaire pour  
la santé et la sécurité du travail  
du secteur affaires sociales

[www.asstsas.qc.ca](http://www.asstsas.qc.ca)