

Posture idéale
Une posture ergonomique parfaite.



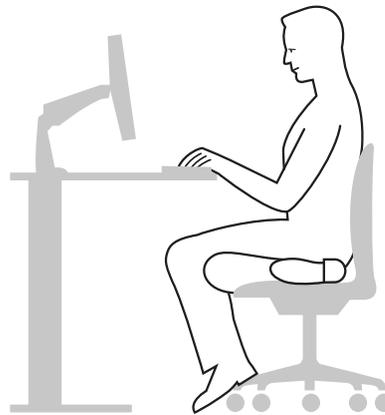
Posture décontractée
On se laisse aller vers l'arrière
comme dans une chaise de plage.



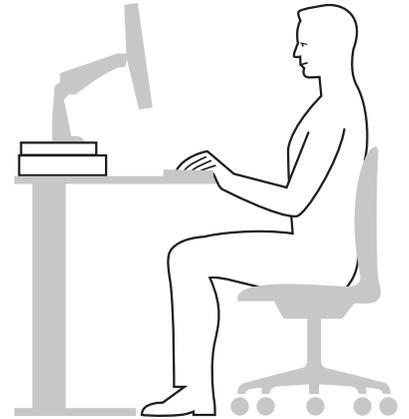
À bout de bras
Le poste de travail se trouve littéralement à bout
de bras! Le clavier est trop loin de l'utilisateur et
crée une drôle de position.



Dos arrondi
On se penche vers l'avant, les épaules courbées.



Position surélevée
Assis sur une ou deux jambes, on
rehausse graduellement sa posture.



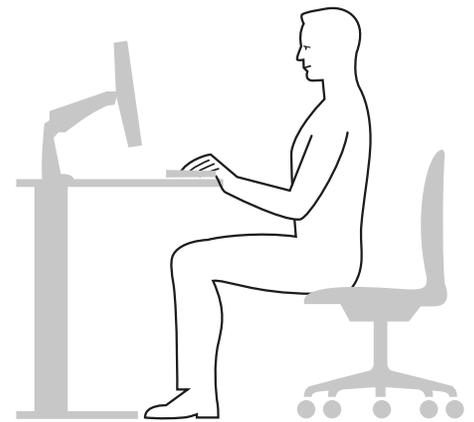
Position improvisée
On utilise des répertoires téléphoniques, des
dictionnaires et des boîtes (n'importe quoi...) au
lieu de solutions de bureau appropriées.



**Mouvement de la tête de
haut en bas**
C'est comme si on disait continuellement
oui à son ordinateur!



Position d'appui
On appuie la tête sur la main ou le bras,
sans vraiment trouver la position idéale.



Sur le bout de sa chaise
Le travail est si captivant... qu'on en
tombe presque de son fauteuil.

Quelle posture vous représente le mieux?