

TABLE DES MATIÈRES

	Page
Lire cette brochure peut contribuer à améliorer votre santé	1
L'environnement du bureau	1
Qu'est-ce que l'ergonomie?	2
Syndromes musculo-squelettiques	3
Votre poste de travail	4
Examinons votre écran	5
Le clavier et vous	6
Êtes-vous confortablement assis?	7
Bien voir	8
Exigences visuelles et fatigue visuelle	10
Les pauses	11
La séance d'entraînement de l'utilisateur d'ordinateur	11
Vérifiez votre poste de travail	14
Poste de travail avec TÉV	15
Remerciements	16

