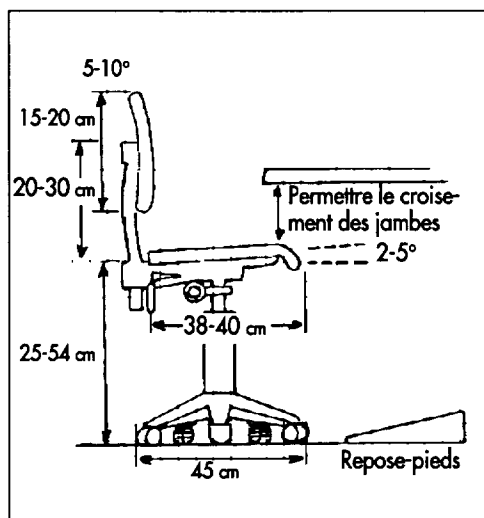


## Etes-vous confortablement assis ?

Votre fauteuil est probablement l'élément le plus important de votre poste de travail. Il est important de régler le fauteuil afin d'améliorer la position du corps et la circulation sanguine, ainsi que de réduire l'effort musculaire et la pression exercée sur

votre dos. Les fauteuils devraient avoir des dossiers qui procurent un soutien lombaire (bas du dos); il doit être facile de régler la hauteur du dossier et du siège. Les fauteuils doivent pivoter et avoir cinq roulettes pour assurer la stabilité, un siège dont le tissu respire et un bord arrondi à l'avant.



des accoudoirs, assurez-vous de pouvoir facilement vous approcher du bureau à l'aide de ceux-ci et qu'ils n'entraveront pas les mouvements naturels.

Variez vos tâches en alternant entre le travail sur terminal et d'autres activités. Cela vous fera changer de position et réduira l'effort musculaire. Vérifiez si vous avez assez d'espace pour les jambes sous votre bureau, et n'entreposez rien à cet endroit.

Resserrez le dossier du fauteuil pour qu'il ne bascule pas sous le poids de votre corps. Si votre fauteuil a