

- L'écran affiche-t-il une image claire et des caractères lisibles, sans clignoter ?
- La distance entre vos yeux et l'écran est-elle suffisante ?
- Avez-vous passé récemment un examen de la vue ?
- Avez-vous dit à votre optométriste que vous utilisez un ordinateur au travail ?

Le porte-document

- Le porte-document est-il placé au même niveau que le TÉV et à la même distance que l'écran ?
- Placez-vous le porte-document de chaque côté de l'écran en alternance ?

La posture

- Etes-vous assis convenablement ?
- Vos coudes forment-ils un angle de 90 degrés ?
- Vos bras sont-ils en ligne droite avec vos épaules ?
- Vos avant-bras sont-ils parallèles au plancher ?
- Vos doigts se posent-ils naturellement sur la rangée du milieu (touches de base) de votre clavier ?
- Avez-vous un soutien lombaire suffisant ?
- Le milieu de votre écran est-il entre 15 et 20 degrés plus bas que votre ligne de vision ?
- Vos cuisses sont-elles parallèles au sol ?
- Etes-vous confortable quand vos pieds sont posés sur le sol, ou devriez-vous avoir un appui-pied ?

Le fauteuil

- Votre fauteuil est-il stable, c'est-à-dire qu'il ne peut basculer ?
- Votre fauteuil est-il pivotant ?
- Pouvez-vous régler facilement la hauteur de votre fauteuil ?
- Pouvez-vous régler la hauteur et l'angle du dossier de votre fauteuil ?
- Votre dossier soutient-il le creux dans le bas de votre dos ?
- Le siège est-il réglable ?
- Le siège de votre fauteuil est-il bien rembourré et recouvert d'un tissu qui respire ?