

POSTURE RECOMMANDÉE pour un travail face à l'écran¹

UPSA vous accompagne dans la prise en charge de vos douleurs au quotidien. Nous vous proposons cette infographie qui donne une explication visuelle de la posture à privilégier lors du travail face à l'écran.



1

Haut du moniteur à la hauteur des yeux
(sauf cas particuliers*)

2

Angle du coude droit ou légèrement obtus
(entre 90 et 135°)

3

Avant-bras proches du corps, main dans le prolongement

4

Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pieds

5

Dos droit ou légèrement en arrière, soutenu par le dossier

*En cas de port de certains verres progressifs, l'écran doit être positionné plus bas.



POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :
rendez-vous sur le site de l'INRS, Santé et sécurité au travail
www.inrs.fr/risques/travail-ecran