

Travailler sainement avec un laptop



Le travail sur laptop est généralement source de problèmes

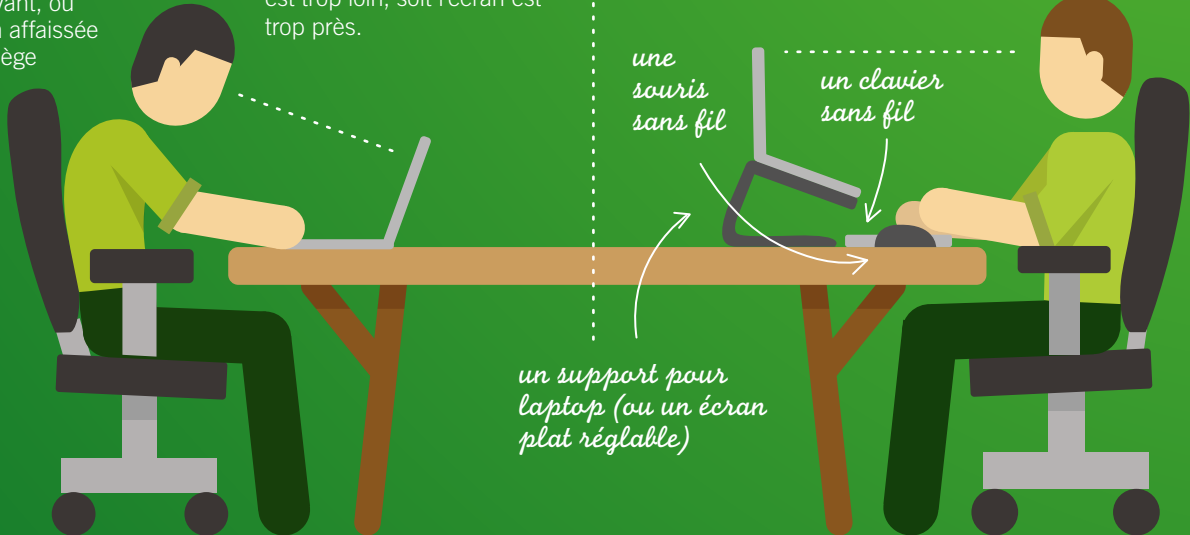
L'écran est trop bas.

Conséquences:

- cou et dos fléchis vers l'avant, ou
- position affaissée sur le siège

L'écran et le clavier sont reliés.

Conséquences: soit le clavier est trop loin, soit l'écran est trop près.



Comment travailler sainement avec un laptop ?

Vous travaillez plus de 2 heures par jour sur un laptop ? Utilisez les bons accessoires.

Travailler sainement avec une tablette



Risques pour la santé

problèmes au niveau du cou



problèmes au niveau des poignets et des bras



Veillez à réduire les contraintes

✓ **Travail debout :**

- utilisez une housse protectrice légère
- utilisez un stylo digital
- prévoyez un grip tournant à l'arrière

✓ **Travail assis :**

- placez la tablette en oblique sur la table
- raccordez un clavier sans fil pour tablette

✓ **Dans la voiture:**

- installez un support

