

Synthèse des réglages du plan de travail

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne



1

S'installer face à un rebord droit et en position centrale

2

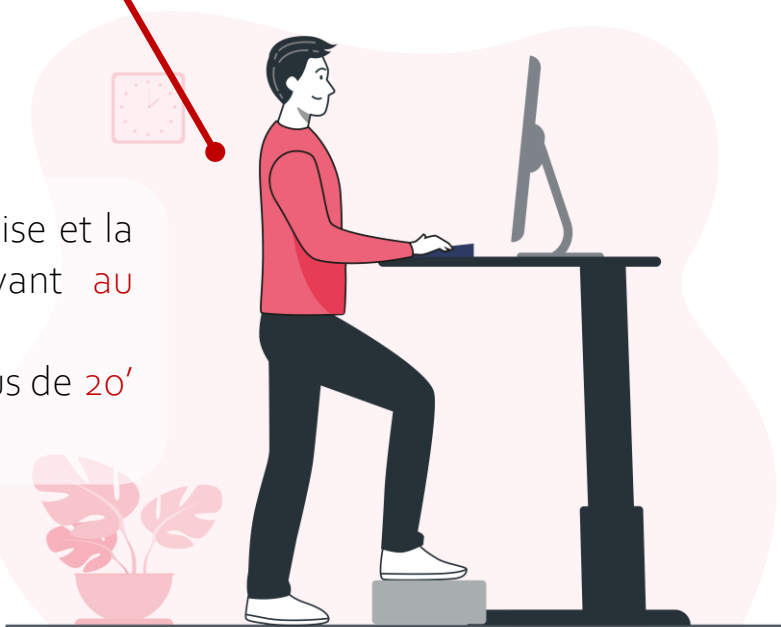
Surface de plan de travail d'au moins 120x80cm, de couleur claire et de finition mate.

3

Régler la hauteur du plan de travail à la même hauteur que le coude (repère : coude à 90°)

4

Alternier entre la position assise et la position debout en se levant au minimum une fois par heure. Éviter de travailler debout plus de 20' consécutives



5

Utiliser un repose-pied en position debout