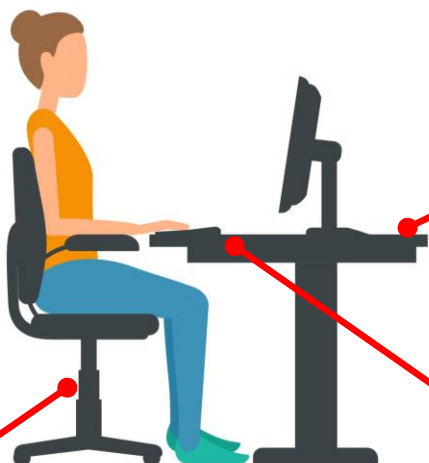


Synthèse des réglages du plan de travail

unisanté

Centre universitaire de médecine générale
et santé publique • Lausanne



2

- Surface de plan de travail d'au minimum 120x80cm

1

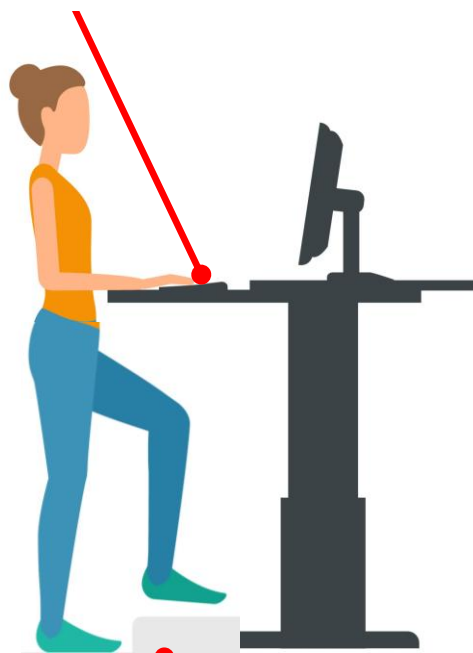
- S'installer face à un rebord droit et en position centrale

3

- Régler la hauteur du plan de travail à la même hauteur que le coude

4

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



5

- Toutes les raisons sont bonnes pour se lever et marcher un peu!