

# Synthèse des réglages du plan de travail

unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne



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

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

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

- 4
  - Alterner 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

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

