

Bien positionner les périphériques pour prévenir les TMS



BONNES PRATIQUES :

- **PLACER** le clavier à environ 10-15 cm du bord du bureau pour permettre l'appui des avant-bras.
- **POSITIONNER** la souris au plus près du clavier, dans le prolongement de l'épaule, du coude et du poignet.
- **ÉVITER** de surélever le clavier : les poignets doivent rester dans l'alignement des avant-bras.
- **PRÉFÉRER** une souris ergonomique ou verticale pour réduire la tension musculaire.
- **ADAPTER** la taille de la souris à la main.



ASTUCE !

En cas de gêne au poignet ou au bras, interrompre la saisie et ajuster la hauteur du plan de travail ou du siège.
L'utilisation de périphériques ergonomiques réduit significativement les risques de troubles musculosquelettiques.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un clavier mal positionné ou une souris inadaptée peuvent provoquer des douleurs aux poignets et aux épaules.



Le Centre de Gestion,
un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines

