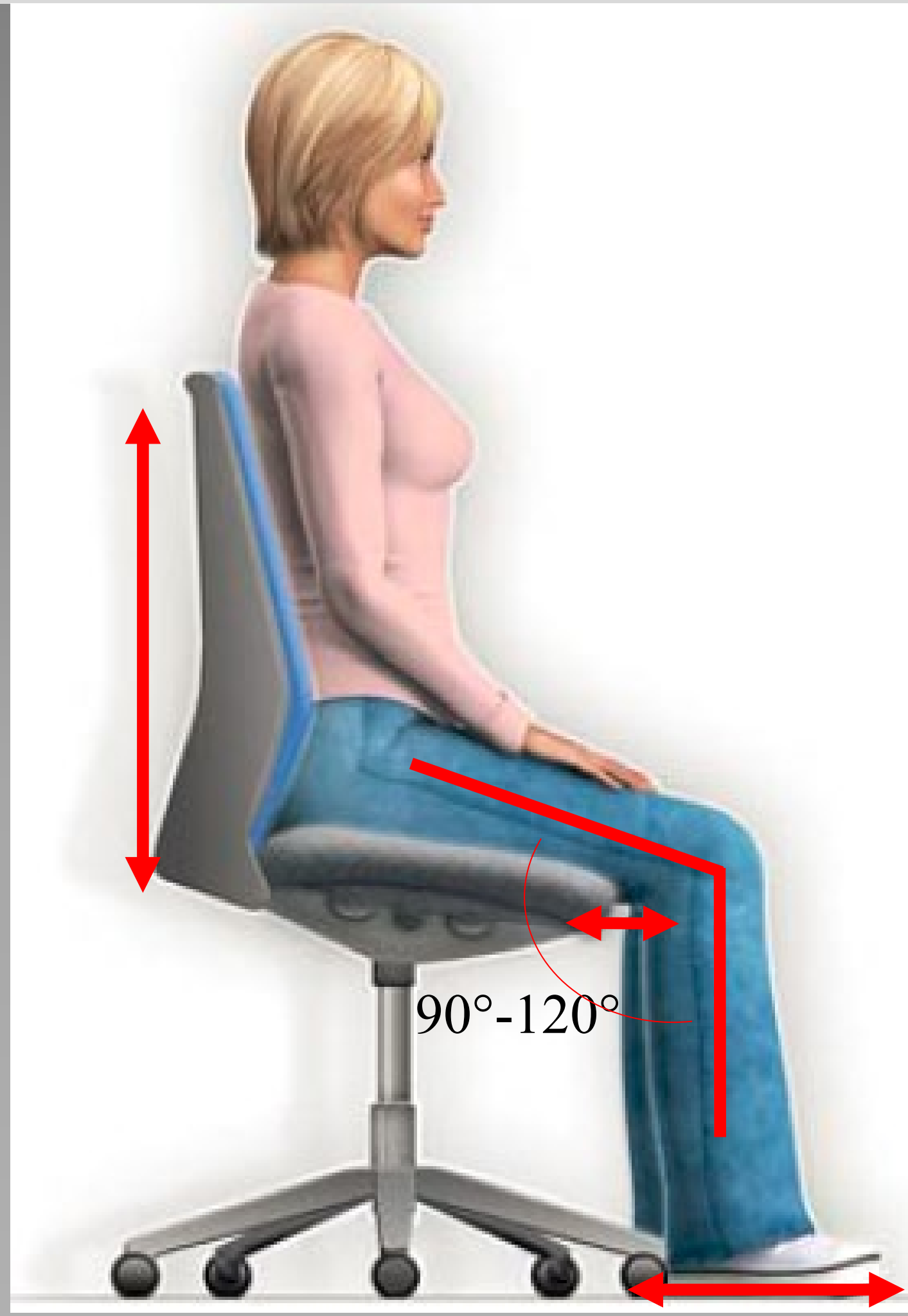
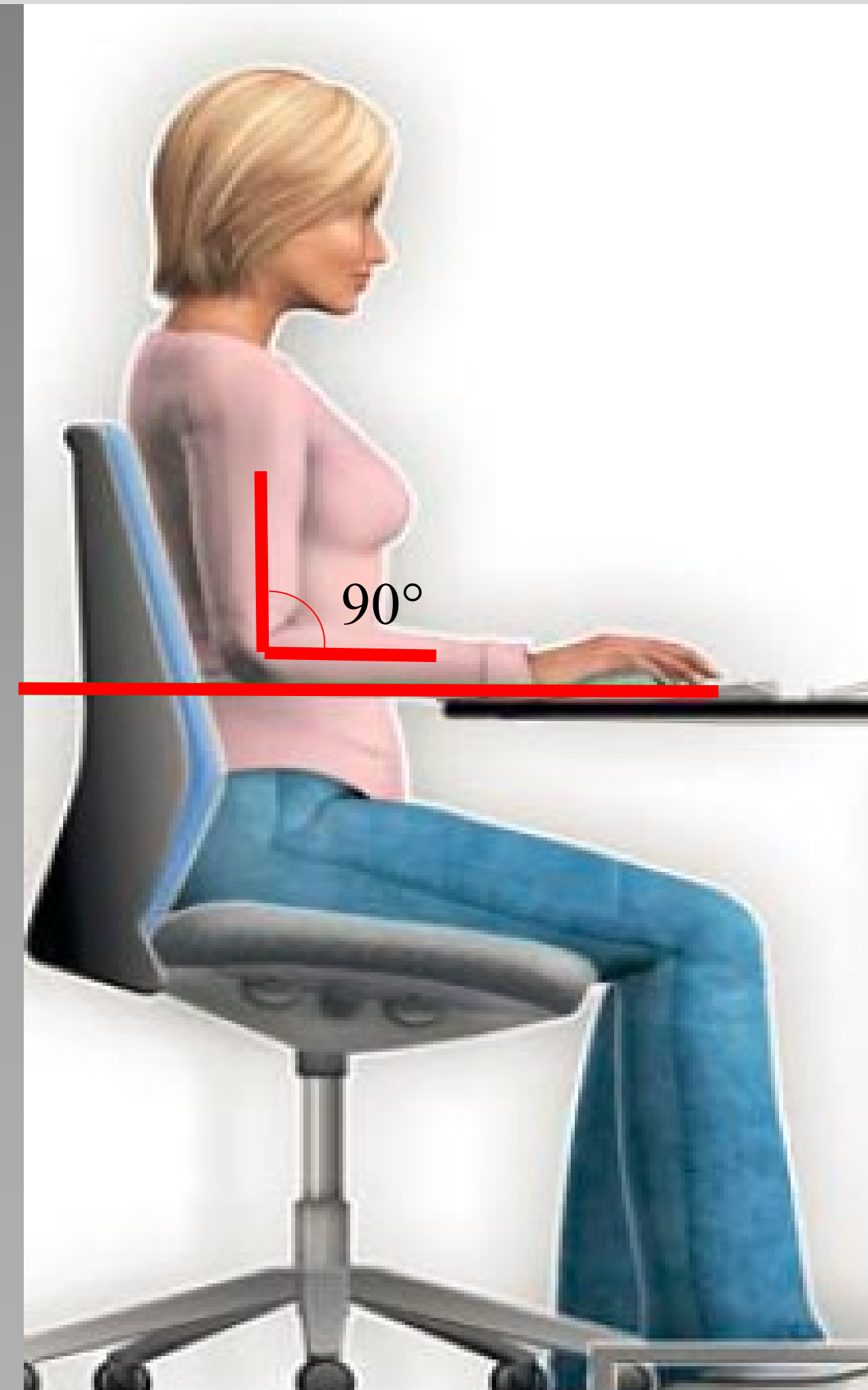


# 10 conseils d'ergonomie pour le bureau

## 10 ergonomic recommendations for the office



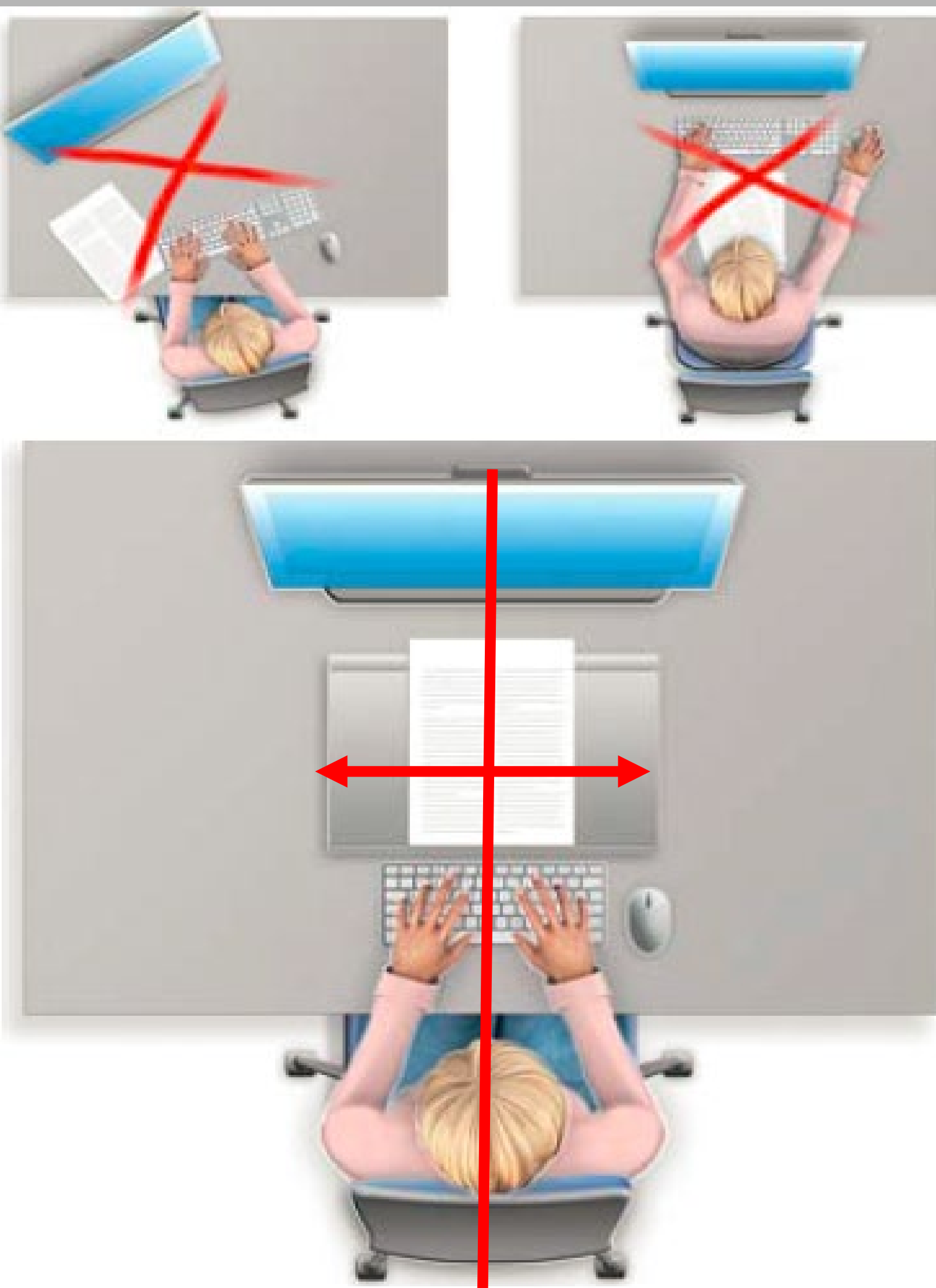
**1** Chaise  
Chair



**2/3** Table/ repose pied  
Table/ foot rest



**4** Ecran  
Screen



**5/6/7** Clavier/ Souris/ Documents  
Keyboard/ Mouse/ Documents



**8** Lumière  
Light



**9** Changements de posture/ exercices réguliers  
Change posture/ exercise regularly



**10** Eau  
Water

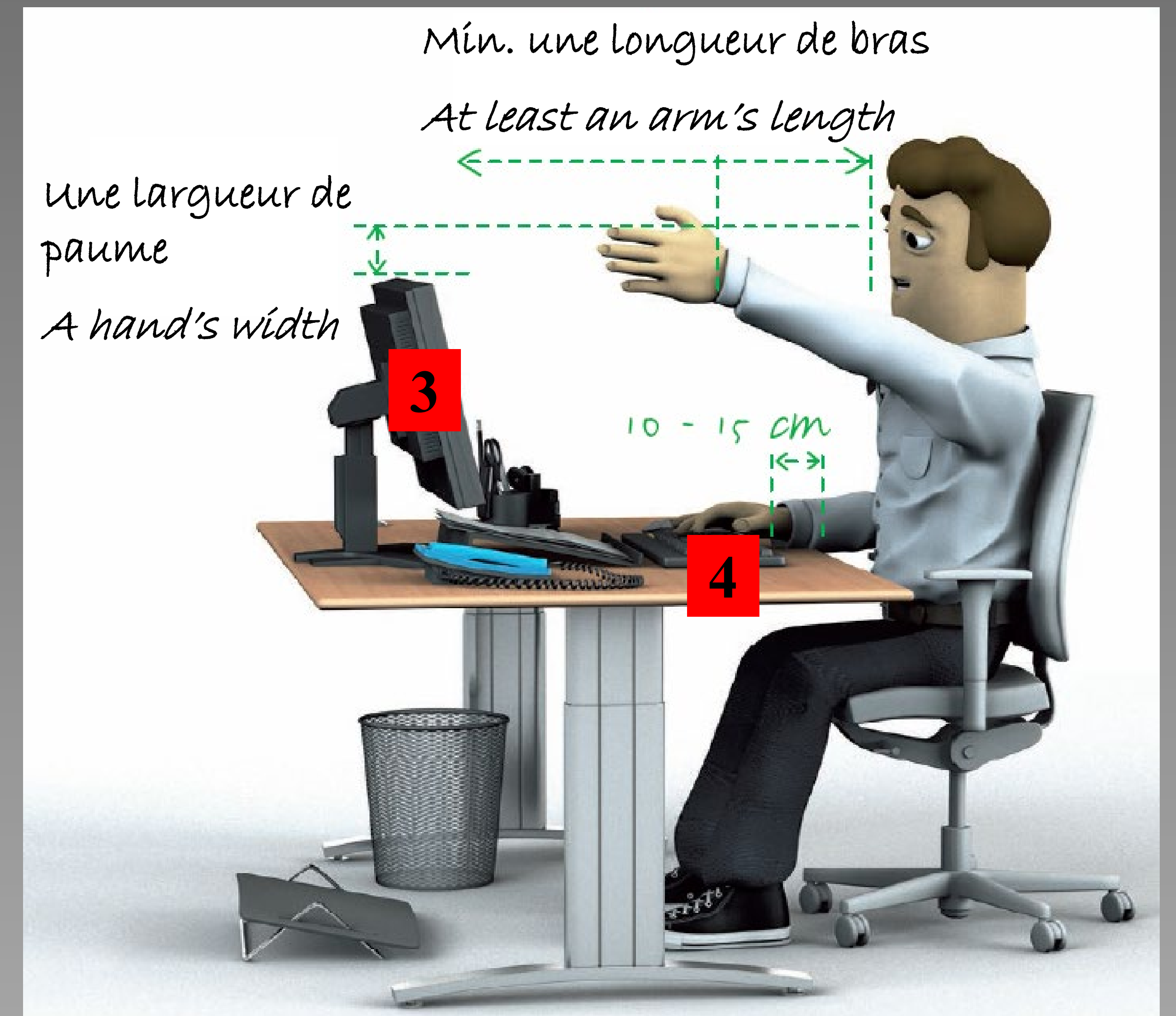
Voir vidéo "ergonomie du poste du travail" sur [www.ekas-box.ch](http://www.ekas-box.ch)  
See video "ergonomics in the workplace" at [www.ekas-box.ch](http://www.ekas-box.ch)

# Posture ergonomique dans le bureau

## Ergonomic posture in the office



**Le réglage optimal du bureau et du siège**  
*Adjust table and chair optimally*

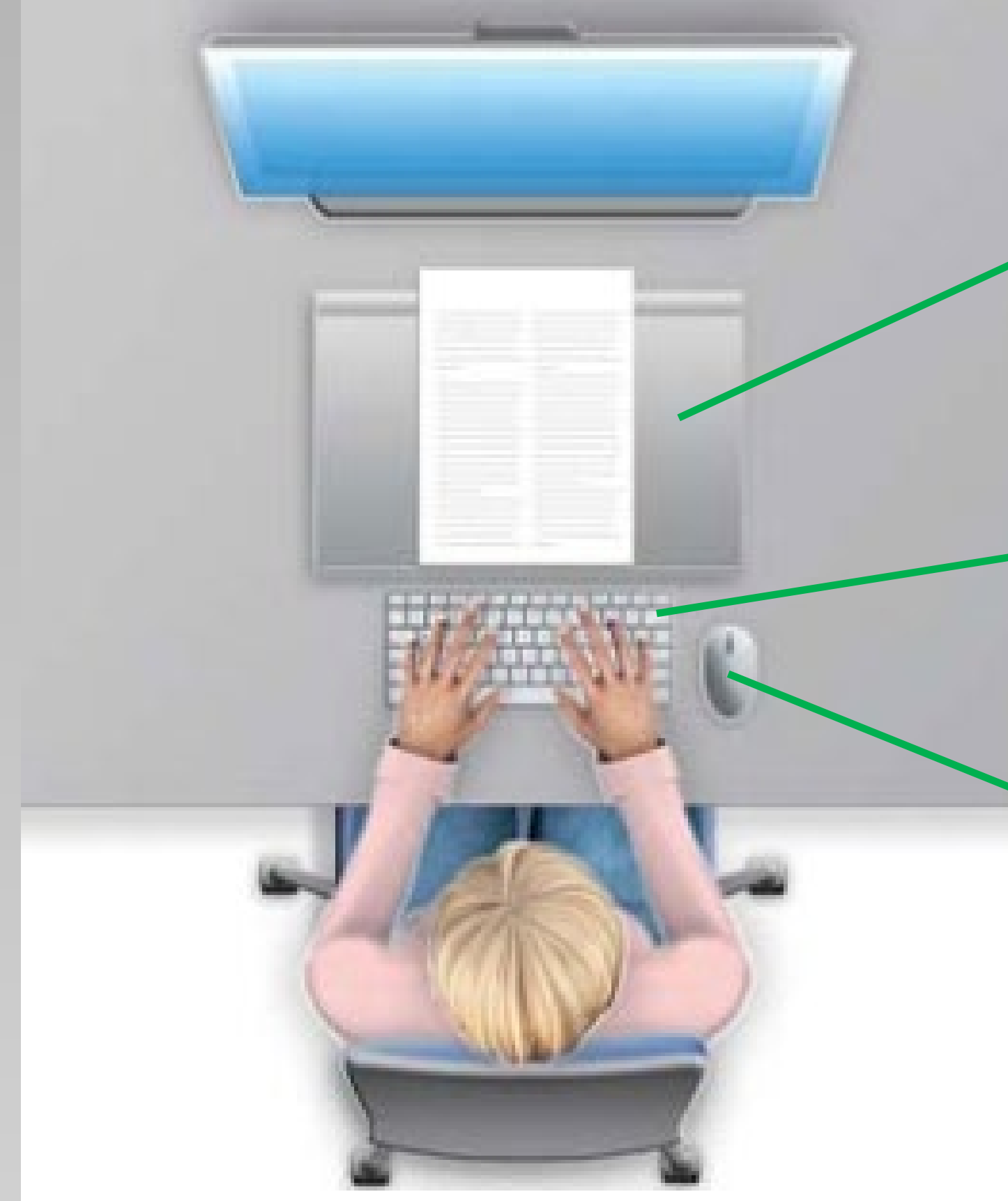


**Le positionnement optimal des outils de travail**  
*Install your working tools optimally*

### Accessoires utiles pour un poste de travail ergonomique (\*) *Useful accessories for an ergonomic computer station (\*)*



**PC**



**Support de documents**  
*Document support*

**Clavier compact**  
*Compact keyboard*

**Souris adaptée**  
*Adapted mouse*

**Laptop**



**Support pour portable**  
*Laptop support*

(\*) Pour plus d'informations chercher "ergonomie DSPTS" sur [www.epfl.ch](http://www.epfl.ch)  
*For more information search for "ergonomics DSPTS" at [www.epfl.ch](http://www.epfl.ch)*