

Checklist ergonomie bureau

La vérification SetupDesk en 10 minutes pour corriger les erreurs les plus fréquentes avant une journée de télétravail.

À cocher avant de travailler

Posture	À vérifier
■	Pieds à plat au sol ou sur un repose-pieds.
■	Dos soutenu, épaules relâchées.
■	Coudes proches du corps, environ à angle droit.
■	Avant-bras posés sans casser les poignets.
Écran	À vérifier
■	Haut de l'écran proche du niveau des yeux.
■	Distance œil-écran confortable : environ un bras.
■	Écran face à toi, pas décalé sur le côté.
■	Luminosité ajustée à la pièce.
Clavier et souris	À vérifier
■	Clavier proche du corps.
■	Souris au même niveau que le clavier.
■	Poignets neutres, sans appui dur prolongé.
■	Raccourcis et accessoires gardés à portée utile.
Câbles et surface	À vérifier
■	Zone devant toi dégagée.
■	Câbles regroupés sous ou derrière le bureau.
■	Multiprise hors du passage des pieds.
■	Un seul câble principal vers le laptop si possible.

Lumière et rythme	À vérifier
■	Lumière latérale ou frontale douce.
■	Pas de reflet gênant sur l'écran.
■	Pause courte toutes les 45 à 60 minutes.
■	Alternier position assise, debout ou marche légère.

Mini-plan d'action

Étape	Action
1	Corrige d'abord la hauteur de l'écran et la position clavier/souris.
2	Retire ce qui encombre la zone devant toi.
3	Regroupe les câbles visibles avec goulotte, clips ou attaches velcro.
4	Ajoute seulement les accessoires qui règlent un problème réel.

SetupDesk.fr — guides bureau, ergonomie, cable management et setup télétravail. Cette checklist ne remplace pas un avis médical.