

UTILISEZ LA SOURIS ET TAPEZ EN TOUTE SÉCURITÉ POUR ÉVITER LES DOULEURS AUX POIGNETS



ZONE 2
PRÉVENEZ LES
PRESSIONS DU POIGNET

Taper sur un clavier ou utiliser une souris peut causer des douleurs et de l'inconfort à vos mains, poignets, bras et épaules.

Notre guide propose des conseils pour adopter de bonnes techniques de frappe et d'utilisation de la souris, favorisant la santé des poignets et garantissant un confort durable.

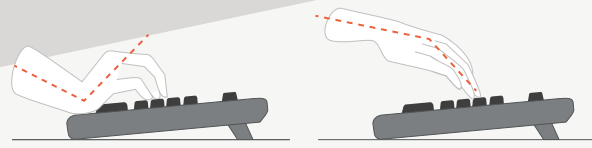
CE QU'IL FAUT ÉVITER AVEC UN CLAVIER



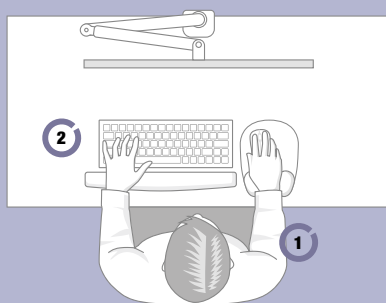
Ne tordez pas vos mains



Ne pliez pas vos mains

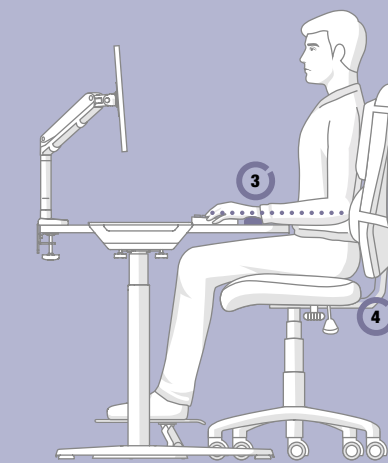


COMMENT UTILISER CORRECTEMENT VOTRE CLAVIER



1 Vos épaules et bras doivent être détendus et vos bras alignés avec vos épaules.

2 Votre clavier doit être positionné à 5-10 cm de distance par rapport au bord de votre bureau.



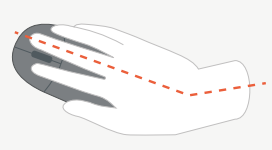
3 Exercez une faible pression sur les touches du clavier et reposez vos mains sur le bureau ou sur le repose-poignet quand vous ne tapez pas.

4 Ajustez la hauteur de votre chaise pour que vos bras soient alignés avec votre bureau et vos coudes positionnés à un angle de 90°.

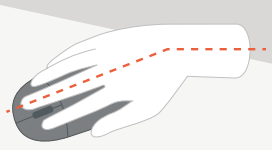
5 Assurez-vous que vos poignets soient en position neutre lorsque vous tapez. Un repose-poignet peut vous aider à obtenir une position correcte.



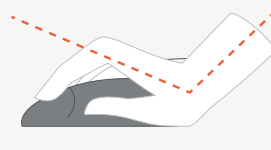
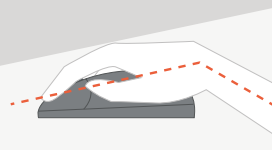
CE QU'IL FAUT ÉVITER AVEC UNE SOURIS



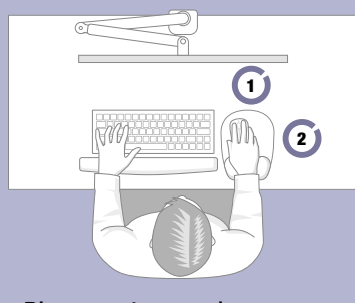
Ne tordez pas vos mains



Ne pliez pas vos mains



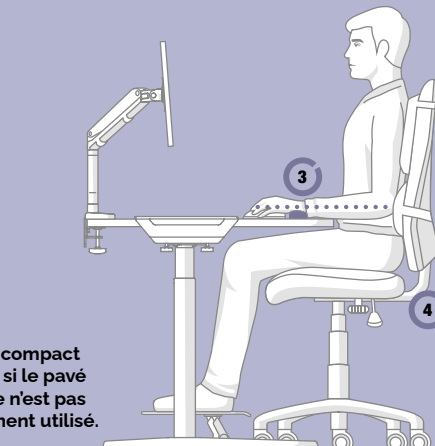
COMMENT UTILISER CORRECTEMENT UNE SOURIS



1 Placez votre souris en alignement avec votre épaule et votre coude (ou aussi près que possible pour réduire l'étirement).

2 Votre souris doit être positionnée à 5-10 cm de distance par rapport au bord de votre bureau.

CONSEIL
Un clavier compact peut aider si le pavé numérique n'est pas régulièrement utilisé.



3 Assurez-vous que vos poignets soient en position neutre lorsque vous utilisez la souris. Un repose-poignet peut vous aider à obtenir une position correcte.

4 Ajustez la hauteur de votre chaise pour que vos bras soient alignés avec votre bureau et vos coudes positionnés à un angle de 90°.

5 Reposez vos paumes sur le bureau ou sur un repose-poignets lorsque vous n'utilisez pas la souris.



POURQUOI EST-CE IMPORTANT?



En 2022, presque **un tiers** des personnes salariées en Europe ont affirmé utiliser un appareil numérique sur **l'entièreté ou sur une majeure partie de leur temps de travail**¹.



Dans une enquête menée par Fellowes, **20%** des personnes interrogées ont déclaré souffrir de douleurs aux poignets lorsqu'elles travaillaient à leur poste de travail.²

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME D'ACCESSOIRES ERGONOMIQUES CONÇUS POUR PRÉVENIR LES TENSIONS DU POIGNET.

Tous nos produits sont **ergonomiquement certifiés** et sont conçus pour durer avec **une garantie de 5 ans**.



Tapis de souris & Repose-poignets



Repose-poignets clavier



Souris verticale

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS SUR L'ERGONOMIE DES ESPACES DE TRAVAIL?

DÉCOUVREZ L'APPROCHE PAR ZONES DU POSTE DE TRAVAIL DE FELLOWES™

et améliorez votre santé, votre confort et votre productivité dès aujourd'hui !



Cliquez ici pour en savoir plus sur l'Approche par Zones du Poste de Travail de Fellowes™

