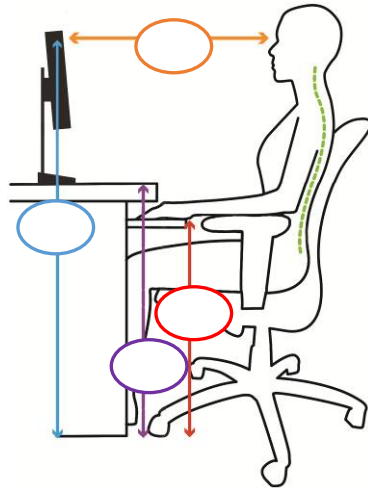


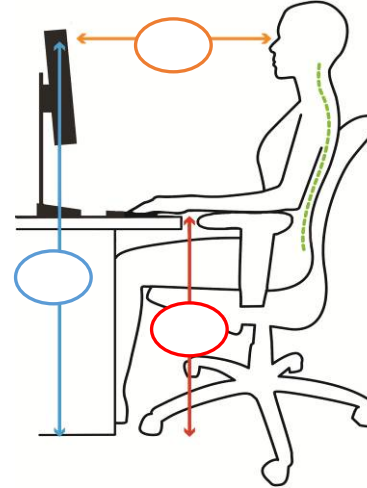
OPTIMAL SET UP / AMÉNAGEMENT OPTIMAL

Single Lenses or No Glasses / Lentilles simples ou aucune lunette

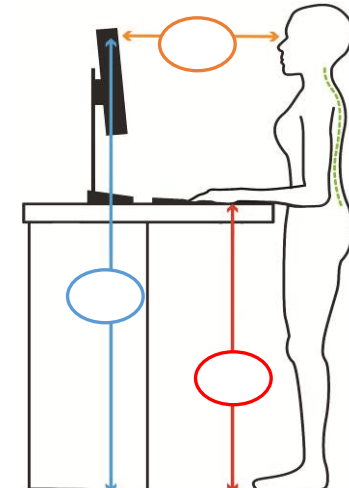
Keyboard on Tray /
Clavier sur le plateau à clavier



Keyboard on Desk /
Clavier sur le bureau



Keyboard on Standing Desk /
Clavier sur le bureau (debout)



NEUTRAL POSTURE - Maintain natural spinal curves

- Ears aligned with shoulders and hips
- Thighs parallel to floor; feet supported on floor or a footrest
- Shoulders relaxed with upper arms aligned with upper body
- **Keyboard & armrests:** positioned at or just below elbow height
- **Desk height:** 1.5-2" above elbow height for reading/writing tasks
- **Monitor height:** top of screen at eye level or slightly below
- **Monitor distance:** <30" from eyes at comfortable distance (no forward lean)

POSTURE NEUTRE – Maintenir les courbes naturelles du dos

- Oreilles alignées avec les épaules et les hanches
- Cuisses parallèles au sol; pieds appuyés sur le sol ou sur un repose-pieds
- Épaules détendues avec les bras positionnés près du corps
- **Clavier et appuie-bras:** à la hauteur des coudes ou légèrement plus bas
- **Hauteur du bureau:** 1,5-2 po au-dessus de la hauteur des coudes pour le travail avec les documents papiers
- **Hauteur du monitor:** haut de l'écran à la hauteur des yeux ou légèrement en dessous