Feuille explicative

COMMENT PRENDRE ET NOUS ENVOYER LES PHOTOS DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL

Objectif :
Nous permettre d'évaluer l'ergonomie de votre poste de travail à distance.

Matériel nécessaire
- Smartphone ou appareil photo.
- Si possible : une deuxième personne pour prendre les photos, sinon un support stable (table, chaise, trépied) et le retardateur de l'appareil.
- Espace dégagé autour du poste pour que toute la personne et le mobilier soient visibles.

Vues demandées (3 photos)
1. **Vue latérale** (de côté) — indispensable
2. **Vue arrière** (de dos) — indispensable
3. Vue de haut (si possible) — souhaitable

* Pour chaque photo : **montrez la personne assise de la tête aux pieds** et **l'ensemble du poste de travail** (bureau, écran, clavier, souris, chaise). *(voir exemple page suivante)*

Consignes générales (appliquées pour chaque photo)

- **Position de l'appareil :** Idéalement à la hauteur du coude de la personne quand elle est assise. Cela évite les déformations de perspective. Si vous ne pouvez pas mesurer, placez l'appareil approximativement à mi-hauteur entre la taille et l'épaule.

- **Distance :** Reculez suffisamment pour que tout le corps (tête aux pieds) et l'intégralité du poste apparaissent sur la photo.

- **Orientation :** Tenez l'appareil à la verticale (portrait)

- **Posture :** Asseyez-vous dans votre posture de travail habituelle (ni forcée, ni exagérée).

- **Éclairage :** Préférez une lumière naturelle ou une pièce bien éclairée. Évitez les contre-jours (fenêtre brillante derrière vous) et les zones trop sombres.

- **Vêtements :** Portez des vêtements ajustés (évitez gros manteaux) afin que l'on voie les repères de posture (épaules, colonne, bras) et essayez de porter des vêtements d'une couleur différente à votre chaise.

Taille et format recommandés
Format : .jpg ou .png
Taille : Évitez des images extrêmement lourdes (> 10 MB) — si nécessaire, réduisez la qualité lors de l'envoi.

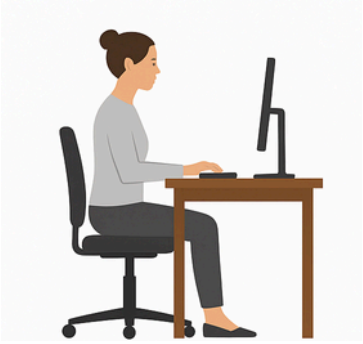
la vie chiropratique

Feuille explicative

COMMENT PRENDRE ET ENVOYER LES PHOTOS DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL

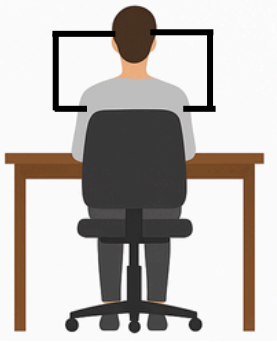
Détails par vue

1) Vue latérale (de côté)



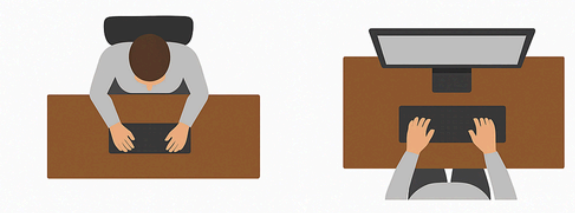
- Placez l'appareil perpendiculairement à votre buste (angle à 90°).
- Positionnez l'objectif à la hauteur du coude (lorsque le bras est posé sur le bureau).
- Reculez pour que la photo montre : tête, colonne, fesses, jambes (jusqu'aux pieds), écran, clavier, souris, accoudoirs et chaise.
- Prenez la photo en **mode vertical.**

2) Vue arrière (de dos)



- Placez-vous derrière la personne, l'appareil à la même hauteur (coude) et assez loin pour inclure la totalité de la personne et du poste.
- Assurez-vous que l'on voit la position de la tête par rapport à l'écran, l'alignement des épaules et la distance par rapport au bureau et prenez la photo en **mode vertical.**

3) Vue de haut (si possible)



- Placez l'appareil en hauteur au-dessus du poste (une seconde personne tient l'appareil, ou posez-le sur un meuble stable et utilisez le retardateur).
- Cadrez pour voir l'écran, le clavier, la souris, la distance mains-écran et l'organisation du poste.

- *N'escaladez rien d'instable pour prendre la photo. Si la vue de haut n'est pas possible en toute sécurité, ne la faites pas — la vue latérale et la vue arrière suffiront.*

Comment nous envoyer vos photos

Répondez simplement à l'e-mail que vous avez reçu en joignant les photos ou envoyez-les à : kinesiologie@laviechiropratique.com. Indiquez dans le message votre nom complet.

À quoi s'attendre après réception

Nous examinerons vos photos et préparerons une analyse ergonomique personnalisée.
Des recommandations écrites vous seront proposés.
Un rendez-vous présentiel peut être possible afin de vous accompagner dans les ajustements ergonomiques proposés ($).

la vie chiropratique