



# L'ergonomie au laboratoire

Le pipetage est une tâche fastidieuse et répétitive qui, au fil du temps peut entraîner des TMS. Adoptez des techniques et des postures adéquates pour réduire les risques de douleurs ou de blessures et augmenter votre précision.

## ASSIS

Avant de commencer à travailler, assurez-vous de bien positionner votre chaise et de disposer d'un dossier confortable ; conservez vos pieds bien en appui sur le sol ou sur un repose-pied.



- Cou et dos courbés
- Épaules élevées
- Haut des bras trop élevé
- Coude en extension
- Poignet pas droit



- Dos et cou en position neutre
- Haut du bras relâché et quasiment vertical
- Poignet et avant-bras droits
- Cuisses parallèles au sol et pieds bien en appui

## DEBOUT

Ménagez régulièrement vos pieds en les posant tour à tour sur un repose-pied ou un tabouret pour bien répartir votre poids. Si vous travaillez debout pendant de longues périodes, installez un tapis antifatigue.



- Cou, épaules et dos voûtés
- Coude fléchi



- Cou, épaules et dos bien droits
- Haut du bras quasiment vertical
- Coude à 90°
- Avant-bras parallèle et aligné avec le poignet

## PIPETAGE

Que vous soyez en position debout ou assise, assurez-vous que la paillasse soit à la bonne hauteur et que vos outils demeurent à portée de main.

### Plus de conseils sur l'ergonomie du pipetage :

- Évitez les contorsions ou les torsions
- Évitez les extensions
- Changez de mains régulièrement
- Restez relâché(e)
- Alternez le pipetage avec d'autres tâches
- Faites régulièrement des pauses
- **ÉTIREZ-VOUS !**
- Optez pour des modèles de pipettes ergonomiques tels que Rainin Pipet-Lite™ XLS™ et E4™ XLS



- Haut du bras fléchi
- Coude en extension
- Poignet et avant-bras non alignés



- Avant-bras parallèle au sol
- Poignet et avant-bras alignés



- Poignet en extension vers l'arrière
- Avant-bras en appui sur la paillasse

Pour des articles techniques et plus d'informations sur l'ergonomie du pipetage, rendez-vous sur [www.mt.com/gpp](http://www.mt.com/gpp)