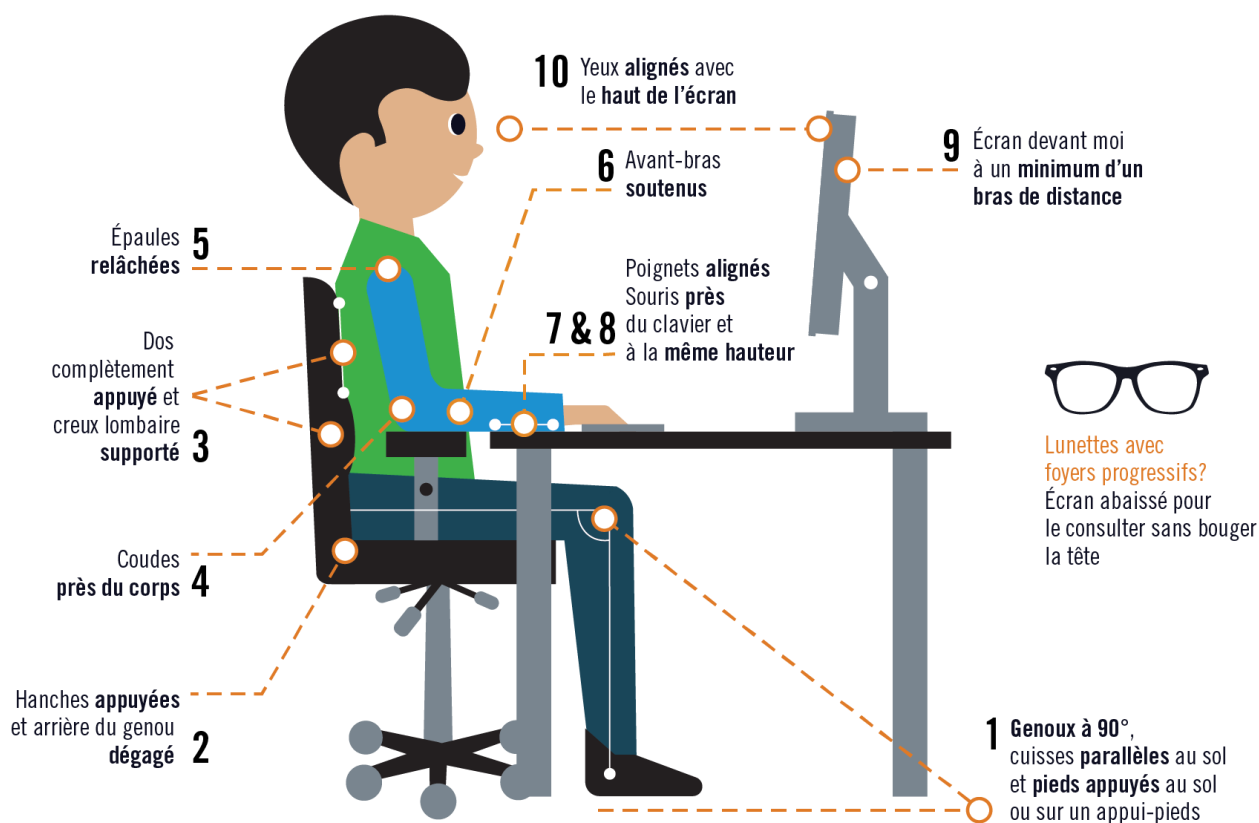


Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

Pour procéder à l'ajustement ergonomique de votre poste de travail, et pour vous permettre de maximiser l'utilisation des équipements à votre disposition, veuillez s.v.p. répondre aux questions ci-dessous. Le numéro de chaque question fait référence à l'image ci-dessous. Ces questions ont été élaborées par des spécialistes de la compagnie Entrac, Leader en ergonomie.

Si vous répondez non à la question en **GRAS**, veuillez apporter les ajustements nécessaires en fonction des suggestions proposées.

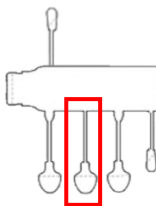


Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

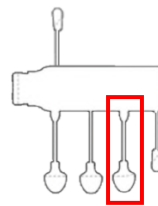
1. Est-ce que vos cuisses sont parallèles au sol (genoux à 90 degrés) et est-ce que vos pieds sont bien appuyés sur le sol ?

Suggestions :

- Réglez la hauteur de l'assise avec la manette située à la droite du siège et au centre (A).
- Réglez l'inclinaison de l'assise avec la manette située à la droite du siège et à l'avant (B).



A – Hauteur de l'assise

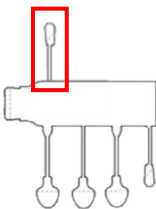


B – Inclinaison de l'assise

2. Est-ce que vos hanches sont appuyées au fond de la chaise et est-ce que l'arrière de vos genoux est dégagé ?

Suggestions :

- Appuyez les fesses au fond de la chaise.
- Réglez la profondeur de l'assise avec la manette située à la gauche du siège (C) pour qu'il y ait un petit espace derrière le genou. Levez la manette et faites glisser l'assise vers l'avant ou l'arrière.



C – Profondeur de l'assise

Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

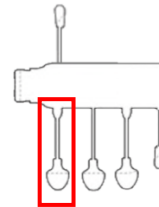
3. Est-ce que votre dos, particulièrement le creux au bas de votre dos, est bien supporté lorsque vos hanches sont appuyées au fond de la chaise ?

Suggestions :

- Réglez la hauteur du dossier en utilisant la roulette située à l'arrière de la chaise et à la base du dossier (D) de manière à ce que le support lombaire (la bosse dans le bas du dossier) comble le creux du bas du dos.
- Ajustez l'inclinaison du dossier avec la manette située à la droite du siège et à l'arrière (E). Le dossier devrait être légèrement incliné vers l'arrière pour que votre dos soit supporté et que vous soyez droit (un angle du dossier de 90 à 110° vers l'arrière est recommandé).



D – Hauteur du dossier

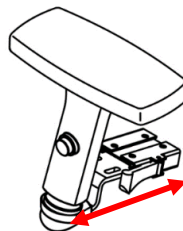


E – Inclinaison du dossier

4. Lorsque vous prenez appui sur les accoudoirs, est-ce que vos coudes sont près de votre corps ?

Suggestion :

- Réglez l'espacement (largeur) entre les accoudoirs avec la roulette située sous l'assise et à la base de l'appui-bras.

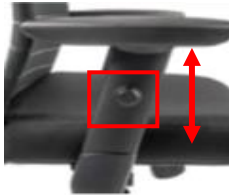


Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

5. Lorsque vous prenez appui sur les accoudoirs, est-ce que vos épaules sont relâchées et est-ce que vos coudes sont à un angle d'environ 90° ?

Suggestion :

- Réglez la hauteur des accoudoirs avec le bouton situé sur le côté de l'appui-bras en vous assurant que vos épaules sont relâchées et ne soient pas élevées lorsque vous êtes en appui.



6. Est-ce que vos avant-bras sont soutenus et/ou vos appui-bras sont à la même hauteur que votre surface de travail ?

Suggestions :

- Réglez la hauteur de l'assise avec la manette située à la droite du siège, au centre (A) de manière à ce que les appui-bras arrivent à la même hauteur que la surface de travail. Vos épaules seront alors relâchées.
 - Si vos accoudoirs entrent en conflit avec la surface de travail, et ne vous permettent pas de vous avancer suffisamment proche de la surface de travail, veuillez les abaisser pour qu'ils puissent passer sous la surface de travail ou bien les retirer. Approchez-vous alors le plus possible de la surface de travail (ventre collé) afin de prendre appui-directement sur le bureau.
 - Si vos pieds ne sont plus en appui au sol, utilisez un appui-pieds. Pour obtenir cet équipement, passez une commande auprès de notre fournisseur de bureau actuel.

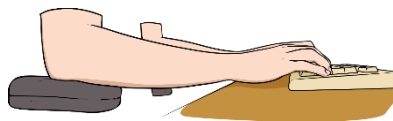
Note :

- *Il est sécuritaire de travailler sans accoudoirs si vous prenez appuis directement sur la surface de travail en ayant les épaules relâchées.*

7. Est-ce que vos poignets et vos mains sont en ligne droite avec vos avant-bras lors de l'utilisation du clavier ?

Suggestion :

- Abaissez les pattes situées sous le clavier pour qu'il repose à plat sur la surface.



8. Est-ce que votre souris est positionnée à la même hauteur et près de votre clavier, vis-à-vis de votre épaule ?

Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

Suggestions :

- Approchez la souris près de votre clavier et/ou déplacez légèrement le clavier vers la gauche pour limiter les mouvements de rotation de l'épaule droite.
- Pour éviter d'éloigner constamment la souris de votre clavier, et pour réduire les mouvements du poignet, du coude et de l'épaule, augmentez légèrement la vitesse de déplacement de votre souris à l'écran (voir les options dans le panneau de configuration de votre ordinateur).



Note :

- *Au besoin, utilisez un clavier compact (avec pavé numérique à la droite) ou un clavier court (sans pavé numérique) afin de limiter les mouvements de rotation de l'épaule droite. Pour obtenir cet équipement, passez une commande auprès de notre fournisseur de bureau actuel.*

9. Est-ce que votre écran est à une distance d'environ un bras devant vous ?

Suggestions :

- Ajustez la distance de l'écran de manière à ce qu'il soit à une distance d'environ une longueur de bras devant vous lorsque vous êtes positionné devant votre clavier et votre souris.
- Positionnez votre écran et vos équipements sur la partie de votre bureau qui offre le plus de dégagement en profondeur.

Note :

- Si vous avez des reflets dans votre écran, variez l'inclinaison de l'écran et/ou modifiez les paramètres d'affichage (luminosité et contraste).

Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

10. Est-ce que la bordure supérieure de l'écran est au niveau de vos yeux ?

Suggestions :

- Ajustez la hauteur de l'écran de manière à ce que la bordure supérieure soit au niveau des yeux. Si l'écran demeure trop bas, utilisez une base ajustable pour écran. Pour obtenir cet équipement, passez une commande auprès de notre fournisseur de bureau actuel.

Si vous portez des verres avec des foyers progressifs, et que vous consultez l'écran à travers les foyers :

- Abaissez l'écran, ce qui vous permettra de garder la tête droite pour lire les caractères affichés. Si l'écran demeure trop haut, remplacez l'écran par un écran comportant un ajustement allant plus bas. Pour obtenir cet équipement, passez une commande auprès de notre fournisseur de bureau actuel.

Si vous utilisez deux écrans :

- Assurez-vous de positionner les deux écrans à la même hauteur et qu'ils soient collés l'un sur l'autre.
- L'écran le plus fréquemment utilisé devrait être situé devant vous pour minimiser les mouvements de rotation de la tête.

Si % d'utilisation équivalent,
placer les 2 écrans face à moi



Si % d'utilisation pas équivalent,
placer l'écran le moins utilisé à droite



Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

11. Votre tête est-elle droite lorsque vous parlez au téléphone ?

Suggestions :

- Tenez le combiné dans la main plutôt que sur l'épaule.
- Si vous effectuez des appels de longue durée et que vous disposez d'un bureau fermé, utilisez le système mains-libres.
- Si vous faites de nombreux appels à chaque jour, considérez l'utilisation d'un casque d'écoute.



12. Vos documents de référence et les objets que vous utilisez fréquemment sont-ils positionnés près de vous ?

Suggestion :

- Vérifier le positionnement des équipements (Ex. téléphone, calculatrice, etc.) et des documents de référence utilisés fréquemment pour qu'ils soient près de vous.



13. Est-ce que vous prenez des micro-pauses pour dynamiser votre travail pendant la journée?

Suggestions :

- Levez-vous au moins 1 fois / heure pour favoriser la circulation du sang partout dans votre corps.
- Faites quelques exercices d'étirement régulièrement pendant la journée pour réduire la fatigue et éliminer des tensions musculaires (référence document sur les 10 trucs et astuces en ergonomie de bureau disponible via le lien suivant. (<https://dps.umontreal.ca/sante-securite/prevention/prevention-generale/ergonomie-de-bureau/>))

Questionnaire d'autoévaluation et d'ajustement ergonomique du poste de travail

Merci d'avoir complété ce questionnaire. Les ajustements que vous avez effectués à votre poste de travail permettront d'optimiser votre confort et nous vous encourageons à conserver de bonnes habitudes.

Pour en savoir davantage, nous vous invitons à consulter les ressources disponibles sur notre site web (<https://dps.umontreal.ca/sante-securite/prevention/prevention-generale/ergonomie-de-bureau/poste-de-travail/>)

Si dans quelques semaines vous avez des inconforts ou des douleurs persistantes, malgré les ajustements apportés à votre poste de travail, adressez-vous à votre gestionnaire pour discuter de la problématique.