

## Liste de vérification pour l'auto-évaluation de l'ergonomie d'un poste de travail

Cette liste de vérification a pour but de vous aider à évaluer la configuration de votre poste de travail afin d'optimiser le confort et d'éviter les douleurs.

CE QU'IL FAUT CHERCHER	CONSEILS / SOLUTIONS POSSIBLES
<b>JAMBES ET DOS</b>	
Avez-vous suffisamment d'espace pour les jambes?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si vous le pouvez, essayez les réglages de votre chaise (dossier, hauteur, inclinaison, accoudoirs).</li> <li>▪ De plus, asseyez-vous sur votre chaise et rentrez vos muscles abdominaux.</li> </ul>
Vos pieds sont-ils à plat sur le sol ou sur un repose-pieds?	
Vos hanches sont-elles légèrement au-dessus de vos genoux?	
Le support lombaire est-il positionné pour soutenir la courbe du bas du dos?	
Y a-t-il un espace de 1 à 4 pouces entre le bord de votre siège et l'arrière de vos genoux?	
<b>COU ET TÊTE</b>	
Avez-vous ajusté votre écran de sorte que le haut soit au niveau ou légèrement sous le niveau des yeux?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ce que vous regardez ou utilisez davantage doit être placé directement devant vous.</li> <li>▪ Ne tenez pas votre téléphone coincé entre la tête et l'épaule. Pensez à utiliser un haut-parleur ou le mode mains libres.</li> </ul>
L'écran est-il directement devant vous et à environ un bras de distance?	
<b>BRAS, POIGNETS ET MAINS</b>	
Pouvez-vous positionner votre clavier et votre souris à une hauteur légèrement inférieure à la hauteur du coude?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utilisez une force minimale quand vous tapez sur les touches.</li> <li>▪ Évitez de reposer les coudes, les avant-bras et les poignets sur des parties saillantes.</li> <li>▪ Les coudes doivent être près du corps.</li> </ul>
Vos poignets sont-ils droits quand vous utilisez le clavier et la souris (c'est-à-dire qu'ils ne sont pas pliés vers le haut ou vers le bas)?	
La souris est-elle au même niveau et à côté du clavier?	
Vos épaules sont-elles détendues et non courbées pendant que vous travaillez?	
<b>YEUX</b>	
L'écran est-il positionné de manière à éviter les reflets?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Placez l'écran perpendiculaire à la fenêtre et utilisez des rideaux ou des stores pour éviter l'éblouissement.</li> <li>▪ Évitez la fatigue visuelle. Toutes les 20 minutes, regardez quelque chose à 20 pieds de distance pendant 20 secondes.</li> </ul>
Les polices de caractères et les images sont-elles nettes, claires et faciles à lire?	
<b>AUTRE</b>	
Gardez-vous les articles utilisés fréquemment à portée de main?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Placez ce que vous utilisez occasionnellement plus loin afin d'éviter de vous étirer fréquemment.</li> <li>▪ Gardez votre espace de travail propre et bien rangé.</li> <li>▪ Prenez des mini-pauses de l'ordinateur.</li> </ul>
Alternez-vous les tâches tout au long de la journée?	
Prévoyez-vous du temps pour les étirements et les mini-pauses pendant la journée?	

<b>CE QU'IL FAUT CHERCHER</b>	<b>CONSEILS / SOLUTIONS POSSIBLES</b>
L'éclairage est-il adéquat?	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="933 247 1492 344">▪ Vous avez besoin de plus de lumière pour lire un document papier que pour lire un document à l'écran de l'ordinateur.</li></ul>

Si la plupart de vos réponses sont positives, alors votre poste de travail est adapté à vos besoins. Cependant, si la plupart de vos réponses sont négatives, référez-vous aux conseils pour déterminer s'il est possible d'apporter des modifications et des améliorations à votre poste de travail.