



Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Remplie par : \_\_\_\_\_

Fauteuil	Oui	Non	Sans objet	Si non, mesure proposée
Pouvez-vous régler la hauteur, le siège et le dossier de votre fauteuil?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenir un fauteuil qui fonctionne bien</li> </ul>
Vos pieds sont-ils bien appuyés sur le plancher lorsque vous êtes assis?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Abaisser le fauteuil</li> <li>Ajouter un repose-pied</li> <li>Régler selon la hauteur des chaussures</li> </ul>
Pouvez-vous vous asseoir sans que le siège compresse le derrière de vos genoux?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Régler le plateau du siège</li> <li>Ajouter un soutien lombaire</li> </ul>
Votre fauteuil vous soutient-il le bas du dos?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Régler le dossier du fauteuil</li> <li>Obtenir un fauteuil approprié</li> <li>Obtenir un coussin lombaire</li> </ul>
Les appuie-bras vous permettent-ils de vous approcher de votre poste de travail?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Régler les appuie-bras</li> <li>Enlever les appuie-bras</li> </ul>
Clavier et souris	Oui	Non	Sans objet	Si non, mesure proposée
La surface de travail, la souris et le clavier sont-ils à la hauteur des coudes?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Monter ou abaisser la surface de travail</li> <li>Monter ou abaisser le clavier</li> <li>Monter ou abaisser le fauteuil</li> </ul>
Les objets que vous utilisez souvent sont-ils à portée de la main?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Réaménager le poste de travail</li> </ul>
Quand vous utilisez le clavier et la souris, avez-vous les poignets droits et les avant-bras détendus, le long du corps?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier le fauteuil, en l'abaissant ou en le remontant au besoin</li> <li>Vérifier la posture</li> <li>Vérifier la hauteur du clavier et de la souris</li> </ul>
Votre souris est-elle au même niveau que le clavier et aussi près que possible de ce dernier?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Rapprocher la souris du clavier</li> <li>Obtenir un plus gros plateau du clavier au besoin</li> </ul>
Changez-vous périodiquement de main pour manipuler la souris?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer de main et régler les boutons dans le panneau de configuration</li> </ul>
Surface de travail	Oui	Non	Sans objet	Si non, mesure proposée
Votre moniteur est-il placé directement devant vous?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Repositionner le moniteur</li> </ul>
Votre moniteur est-il placé à une distance qui est au moins égale à la longueur de vos bras?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Repositionner le moniteur</li> <li>Obtenir un écran plat ou, s'il n'y a pas assez d'espace, disposer les meubles pour créer plus de profondeur</li> </ul>
La hauteur de votre moniteur est-elle légèrement inférieure au niveau de vos yeux?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajouter un support pour le moniteur ou l'enlever</li> <li>Régler la hauteur du moniteur</li> </ul>
La lumière se réfléchit-elle sur votre écran et sur votre surface de travail?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Fenêtres à côté du moniteur</li> <li>Régler l'éclairage au plafond</li> <li>Recouvrir les fenêtres</li> <li>Incliner l'écran vers le bas</li> <li>Obtenir un écran antireflet</li> </ul>
Utilisez-vous une lampe de bureau quand vous lisez ou écrivez?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenir une lampe de bureau</li> <li>Le placer du côté gauche si vous êtes droitier et le placer du côté droit si vous êtes gaucher</li> </ul>
Pauses	Oui	Non	Sans objet	Si non, mesure proposée
Faites-vous régulièrement une pause étirements toutes les demi-heures?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Mettre un rappel pour prendre des pauses</li> </ul>
Vous reposez-vous les yeux à intervalles réguliers en ne regardant pas l'écran?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Regarder les tableaux sur le mur de temps à autre</li> </ul>
Accessoires	Oui	Non	Sans objet	Si non, mesure proposée
Votre porte-document (incliné ou vertical) est-il directement en face de vous?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer le porte document</li> <li>Régler l'aménagement du poste de travail</li> </ul>
Utilisez-vous un casque d'écoute ou un téléphone mains libres quand vous devez écrire ou utiliser un clavier tout en allant au téléphone?				<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenir un casque d'écoute pour parler au téléphone</li> </ul>