

## IDENTIFICATION DES RISQUES ET SÉLECTION DE MESURES PRÉVENTIVES POUR DES SECTEURS ET TRAVAUX SPÉCIFIQUES

### Liste de contrôle : travail de bureau

#### Partie A : Le risque existe-t-il sur le lieu de travail?

OUI – si vous avez coché au moins une réponse marquée d'un

*Veillez noter que la liste ci-dessous ne couvre pas tous les cas de risque possibles.*

QUESTION	OUI	NON
<b>ENVIRONNEMENT DU LIEU DE TRAVAIL</b>		
Le revêtement du sol est-il adéquat (sans trous ni obstacles) ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Le microclimat est-il approprié (température, rayonnement solaire, humidité et circulation de l'air, notamment selon les réglementations nationales, les avis d'experts ou la consultation du personnel) ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
La dimension de la salle est-elle adéquate par rapport au nombre d'employés qui y travaillent (en vertu des dispositions juridiques nationales notamment) ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
La pièce dispose-t-elle d'un éclairage naturel ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
En cas de travail avec des écrans de visualisation, les fenêtres sont-elles équipées de stores extérieurs ou intérieurs, ou de rideaux capables d'éliminer (ou minimiser) la lumière frappant l'écran ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Est-ce que des sources de lumière, portes et fenêtres, meubles vernis ou murs, causent des réflexions sur les écrans des ordinateurs ?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Y a-t-il du bruit qui perturbe l'attention et la communication verbale ?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Y a-t-il des fils et câbles qui gênent la liberté de mouvement des employés ou sur lesquels ils risquent de trébucher ?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les employés disposent-ils de suffisamment d'espace pour pouvoir changer de position ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Le bâtiment est-il correctement nettoyé et entretenu ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Y a-t-il du matériel de premiers secours disponible, et le personnel a-t-il été formé à l'utiliser ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Des itinéraires d'évacuation et des sorties de secours sont-ils correctement signalés et librement accessibles ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ÉQUIPEMENTS À ÉCRAN DE VISUALISATION ET ORDINATEURS</b>		
Les images sur les écrans de visualisation sont-elles bien définies, clairement structurées et de taille appropriée, avec des espacements de lignes adéquats ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Les images sur les écrans de visualisation sont-elles exemptes de vibrations (sans flous et sans tremblements) ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
L'utilisateur peut-il facilement ajuster la luminosité et le contraste entre les caractères et l'arrière-plan ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Les écrans de visualisation peuvent-ils être orientés en fonction des besoins de l'utilisateur (tournés, inclinés, etc.) et fixés dans la position désirée ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
L'éclairage général et local assure-t-il une luminosité et un contraste satisfaisants entre la surface et l'arrière-plan de l'écran de visualisation ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
La distance entre les yeux et l'écran se situe-t-elle entre 50 et 80 cm ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
L'écran est-il exempt de réflexions susceptibles de perturber la vision ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Le clavier est-il séparé de l'écran ? Une position confortable du tronc, des bras et des mains est-elle possible ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Y a-t-il un espace suffisant dans la zone du clavier et de la souris pour que l'utilisateur puisse y déposer ses poignets ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Le clavier et la souris sont-ils proches l'un de l'autre ? Sont-ils placés à un même niveau ?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Partie A : Le risque existe-t-il sur le lieu de travail?

### QUESTION

OUI

NON

La surface du clavier est-elle mate pour éviter les réflexions ?



Les symboles figurant sur les touches sont-ils faciles à distinguer ? Sont-ils aisément lisibles par les utilisateurs lorsque ceux-ci se trouvent dans une position de travail correcte ?



#### ÉQUIPEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

Le siège est-il stable ? Assure-t-il une liberté de mouvement suffisante et une posture confortable pour le corps ?



La hauteur du siège est-elle aisément ajustable ?



La hauteur du dossier du siège est-elle aisément ajustable ?



Un accoudoir est-il disponible si nécessaire ?



Un repose-pied est-il disponible si nécessaire ?



Les équipements et objets les plus fréquemment utilisés sur le poste de travail sont-ils accessibles sans qu'il ne soit nécessaire de tourner la tête ou le tronc ?



La hauteur du plan de travail assure-t-elle une mobilité suffisante des jambes (et des cuisses) ?



Le support-document est-il ajustable ? Peut-il être fixé dans une position assurant une lecture confortable à l'utilisateur ?



#### ERGONOMIE DU LOGICIEL

Le logiciel répond-il aux exigences de la tâche à effectuer ?



Le logiciel est-il ajustable au niveau d'un débutant ?



Le logiciel est-il muni d'un mode d'emploi dans la langue maternelle de l'utilisateur ?



Le logiciel présente-t-il les informations sous une forme adéquate aux utilisateurs ?



L'employé dispose-t-il d'une assistance en cas de problème avec le logiciel ?



#### ORGANISATION DU TRAVAIL

En cas de travail continu à l'écran, l'employé peut-il prendre des pauses adéquates ou peut-il changer d'activité ?



La durée réelle de travail à l'écran est-elle inférieure à 6 heures par jour ?



Les tâches des employés varient-elles ?



Les employés peuvent-ils déterminer l'ordre dans lequel ils effectuent leurs tâches ?



Les employés se sentent-ils soumis à une pression excessive pour atteindre des objectifs de performance exigeants ou respecter des délais serrés ?



L'employeur s'assure-t-il d'un niveau d'information, de formation et de consultation adéquat, avant d'installer, de maintenir ou d'améliorer des postes de travail impliquant l'utilisation d'ordinateurs ?



#### RISQUES POUR LA SANTÉ

Prête-t-on attention aux problèmes de la vue dont se plaignent les employés ?



Un suivi systématique des capacités visuelles des employés est-il assuré (comme prescrit par la législation nationale) ?

## Partie A : Le risque existe-t-il sur le lieu de travail ?

### QUESTION

Si un examen ophtalmologique révèle que les lunettes ou verres de contact de l'employé ne conviennent pas pour le travail sur un écran de visualisation, l'employé bénéficie-t-il des lunettes ou verres de contact adéquats pour lui assurer une bonne vision ?

Si l'employé se plaint de douleurs musculosquelettiques (nuque, dos, épaules, jambes), procède-t-on à une évaluation ergonomique de son poste de travail ?

OUI

NON



## Partie B : Exemples de mesures préventives applicables pour réduire les risques

### ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Procéder régulièrement à une évaluation des risques.
- Consulter le personnel sur des changements appropriés dans leur environnement de travail.
- Mesurer les paramètres environnementaux et en assurer le suivi.
- Recourir à des experts lors de la conception (ou du réaménagement) des postes de travail.

### POSTE DE TRAVAIL AVEC ÉCRANS DE VISUALISATION ET ORDINATEURS

- Assurer que l'équipement approprié est utilisé pour chaque type d'activité de travail.
- Prendre les aspects ergonomiques en considération lors de la conception (ou du réaménagement) des postes de travail.

### ÉQUIPEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- Entretenir régulièrement l'équipement.
- Réagencer l'espace de travail (intervention ergonomique).

### INTERACTION PERSONNE-MACHINE (ERGONOMIE DU LOGICIEL)

- Former les employés à l'utilisation du logiciel.
- Appliquer les résultats du développement technique (mises à jour de logiciels et améliorations).

### ORGANISATION DU TRAVAIL

- Fournir aux employés des instructions appropriées en matière de sécurité et de santé au travail.
- Évaluer continuellement l'efficacité des mesures préventives.
- Consulter les employés au sujet de décisions en matière d'organisation du travail.
- Suivre les effets des horaires de travail et des emplois du temps sur la santé.

### RISQUES POUR LA SANTÉ

- Améliorer la fonctionnalité ergonomique de l'équipement du poste de travail, en particulier les distances entre plan de travail, écran et siège.
- Améliorer l'éclairage, éliminer les réflexions et l'éblouissement sur les écrans de visualisation.
- Assurer un suivi médical systématique de la santé des employés (notamment des problèmes visuels et musculosquelettiques).