



Ergonomie et prévention des TMS

Aide-mémoire pour l'ajustement des postes de travail non assignés

Objectif

Cet outil s'adresse aux personnes-ressources en ergonomie et sert à aider les utilisateurs à ajuster leur poste de travail non assigné en leur permettant d'inscrire les principales hauteurs de leurs équipements ainsi que des repères visuels pour reproduire les bons ajustements.

Procédure d'utilisation

Sur support papier

1. Imprimer la page 3 du document.
2. Encercler les énoncés qui s'appliquent à la situation de votre utilisateur.
3. Remplissez les cases grisées en inscrivant les hauteurs ou les repères visuels qui peuvent aider les utilisateurs à reproduire les ajustements (par exemple : la hauteur d'une boîte de mouchoirs ou d'un cellulaire, la hauteur précise mesurée avec une règle, etc.)
4. Découper et remettre la carte aide-mémoire à l'utilisateur afin qu'il puisse s'y référer lors de ses prochains ajustements de poste de travail.
5. Proposer à l'utilisateur de coller la carte directement sur son portable (près du pavé tactile) ou de plastifier la carte pour la conserver dans son portefeuille par exemple.

Sur support informatique

1. Remplir la page 2 du document PDF inscriptible.
2. Encercler ou surligner les énoncés qui s'appliquent à la situation de votre utilisateur.
3. Remplissez les cases grisées en inscrivant les hauteurs ou les repères visuels qui peuvent aider les utilisateurs à reproduire les ajustements (par exemple : la hauteur d'une boîte de mouchoirs ou d'un cellulaire, la hauteur précise mesurée avec une règle, etc.)
4. Envoyer la carte aide-mémoire à l'utilisateur afin qu'il puisse s'y référer lors de ses prochains ajustements de poste de travail.

Prénom et nom de l'utilisateur :

Poste de travail : **Droitier**

ou

Gaucher

N/A si surface uniforme
seulement



Grandeur du fauteuil :

Ex : Petit format (17x17 pouces)
Standard (19x19 pouces) ou autre

HAUTEUR DE LA SURFACE DE TRAVAIL

Assis :

Debout :

HAUTEUR DES AJUSTEMENTS DU FAUTEUIL

Hauteur du siège

Inscrire tout autre repère visuel



Hauteur du dossier

Inscrire tout autre repère visuel



Hauteur des accoudoirs

Inscrire tout autre repère visuel



HAUTEUR DE L'ÉCRAN

Standard

Lunette à foyer



Prénom et nom de l'utilisateur : 

Poste de travail : **Droitier** ou **Gaucher**
N/A si surface uniforme seulement

Grandeur du fauteuil :
Ex : Petit format (17x17 pouces)
 Standard (19x19 pouces) ou autre

HAUTEUR DE L'ÉCRAN
 Standard Lunette à foyer


HAUTEUR DE LA SURFACE DE TRAVAIL
 Assis :
 Debout :


HAUTEUR DES AJUSTEMENTS DU FAUTEUIL

Hauteur du siège
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur du dossier
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur des accoudoirs
Inscrire tout autre repère visuel



Prénom et nom de l'utilisateur : 

Poste de travail : **Droitier** ou **Gaucher**
N/A si surface uniforme seulement

Grandeur du fauteuil :
Ex : Petit format (17x17 pouces)
 Standard (19x19 pouces) ou autre

HAUTEUR DE L'ÉCRAN
 Standard Lunette à foyer

HAUTEUR DE LA SURFACE DE TRAVAIL
 Assis :
 Debout :

HAUTEUR DES AJUSTEMENTS DU FAUTEUIL

Hauteur du siège
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur du dossier
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur des accoudoirs
Inscrire tout autre repère visuel



Prénom et nom de l'utilisateur : 

Poste de travail : **Droitier** ou **Gaucher**
N/A si surface uniforme seulement

Grandeur du fauteuil :
Ex : Petit format (17x17 pouces)
 Standard (19x19 pouces) ou autre

HAUTEUR DE L'ÉCRAN
 Standard Lunette à foyer

HAUTEUR DE LA SURFACE DE TRAVAIL
 Assis :
 Debout :

HAUTEUR DES AJUSTEMENTS DU FAUTEUIL

Hauteur du siège
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur du dossier
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur des accoudoirs
Inscrire tout autre repère visuel



Prénom et nom de l'utilisateur : 

Poste de travail : **Droitier** ou **Gaucher**
N/A si surface uniforme seulement

Grandeur du fauteuil :
Ex : Petit format (17x17 pouces)
 Standard (19x19 pouces) ou autre

HAUTEUR DE L'ÉCRAN
 Standard Lunette à foyer

HAUTEUR DE LA SURFACE DE TRAVAIL
 Assis :
 Debout :

HAUTEUR DES AJUSTEMENTS DU FAUTEUIL

Hauteur du siège
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur du dossier
Inscrire tout autre repère visuel

Hauteur des accoudoirs
Inscrire tout autre repère visuel

