

QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION – EXPOSITION aux TMS

PARTIE 1 — scan corporel

Si, au cours des 12 derniers mois, vous avez eu des problèmes (courbatures, douleurs, gêne, engourdissement) au niveau des zones du corps suivantes, évaluez-en l'intensité au moment où vous remplissez le questionnaire :

Zone	Intensité											En lien avec le travail ?		
	0 = ni gêne ni douleur >>> 10 = insupportable											= Provoqué ou aggravé par le travail		
Nuque / cou	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Epaule / bras	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Coude / avant-bras	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Main / poignet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Doigts	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Haut du dos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Bas du dos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Hanche / cuisse	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Genou / jambe	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Cheville / pied	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Oui	Non	Je ne sais pas
Interprétation	→ Si vous avez répondu au moins un « oui » l'UNSa SJ vous recommande de prendre rendez-vous avec le médecin du travail. Nous vous rappelons que la Haute Autorité de Santé préconise une prise en charge de la douleur à partir d'une évaluation à 4/10. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.													

PARTIE 2 — Travail sur écran

1. Organisation du poste

- Connaissez les recommandations de postures de travail et d'organisation de l'espace ?
☐ Oui ☐ Partiellement ☐ Non
- Votre poste de travail est-il réglé à votre morphologie (hauteur de siège, écran, clavier) ?
☐ Oui ☐ Partiellement ☐ Non
- Votre écran est-il positionné face à vous, à hauteur des yeux, à environ 50–70 cm ?
☐ Oui ☐ Partiellement ☐ Non
- Disposez-vous d'un espace suffisant pour travailler sans contrainte ?
☐ Oui ☐ Partiellement ☐ Non

2. Tensions ressenties

- Ressentez-vous des tensions au niveau cou, épaules ou dos lors du travail sur écran ?
☐ Jamais ☐ Occasionnellement ☐ Régulièrement ☐ Très souvent

3. Organisation du travail

- Avez-vous tendance à adopter des postures statiques prolongées (> 1h sans pause) ?
☐ Oui ☒ Parfois ☐ Non
- Faites-vous des pauses régulières (micro-pauses, changement de tâche) ?
☐ Oui ☐ Parfois ☒ Non

Interprétation	Si réponses en jaune fluo ➤ Retrouver ici notre article sur la posture au travail : ➤ n'hésitez pas à aborder le sujet avec votre assistant de prévention ou le service de médecine de prévention Si réponses en vert fluo ➤ Changez de posture régulièrement : assis dynamique, debout, marche courte. ➤ Ayez le réflexe « pauses visuelles » : règle 20-20-20 (toutes les 20 min, regarder à 20 pieds/6 m, 20 secondes) ➤ Faire une pause toutes les 2 heures : 1 minute de marche, quelques étirements, regarder au loin ➤ PRO TIPS : utiliser un minuteur en ligne [Hyperlien ou QR CODE https://webhorloge.fr/minuteur/] 
-----------------------	--

PARTIE 3 — Manutention occasionnelle ou régulière

- Êtes-vous amené(e) à manipuler des charges (archives, dossiers, matériel) ?
☐ Jamais ☒ Occasionnellement ☐ Régulièrement
- Le poids des charges manipulées dépasse-t-il 5 kg ?
☐ Jamais ☐ Occasionnellement ☒ Régulièrement
- Les zones de stockage (archives, armoires, étagères) sont-elles accessibles sans postures contraignantes (bras en hauteur, torsions, accroupissements) ?
☐ Oui ☐ Partiellement ☒ Non
- Disposez-vous d'aides à la manutention (chariots, diables, bacs adaptés) ?
☐ Oui ☐ Parfois ☒ Non
- Avez-vous reçu une formation ou des consignes sur les gestes et postures ?
☐ Oui ☒ Partiellement ☐ Non

Interprétation	Si réponses en violet fluo ➤ N'hésitez pas à aborder le sujet avec votre assistant de prévention ou à formaliser une demande de matériel sur le registre SST Si réponses en bleu fluo
-----------------------	---

	➤ Une formation ou un recyclage sur les gestes et postures semble indiqué ! Contactez votre gestionnaire de formations au SAR afin de vous renseigner ou de solliciter cette formation. ➤ N'hésitez pas à aborder le sujet avec votre assistant de prévention ou à formaliser une demande de matériel sur le registre SST
--	--

PARTIE 4 — Risques psychosociaux (RPS) pouvant contribuer aux TMS

1. Charge mentale et organisation

- Comment évaluez-vous votre charge mentale au travail ?
☐ Faible ☐ Modérée ☐ Élevée ☐ Très élevée
- Avez-vous le sentiment de manquer de temps pour accomplir vos missions ?
☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

2. Pression temporelle et exigences émotionnelles

- Êtes-vous exposé(e) à des situations émotionnellement difficiles (public, justiciables, dossiers sensibles) ?
☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent
- La pression temporelle (délais, urgences, audiences) génère-t-elle du stress ?
☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

3. Soutien et collectif de travail

- Vous sentez-vous soutenu(e) par votre hiérarchie ?
☐ Oui ☐ Partiellement ☐ Non
- Vous sentez-vous soutenu(e) par vos collègues ?
☐ Oui ☐ Partiellement ☐ Non

Interprétation	Quelles que soient les réponses : ➤ La tolérance au stress et aux RPS est propre à chacun, mais il est bon de savoir faire le point. Soyez à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps. En cas de doute, il n'y a pas de doute : parlez-en avec le psychologue clinicien du ressort, ou à un professionnel de santé. ➤ Le numéro vert des SJ vous apporte gratuitement et en tout anonymat un dispositif de soutien et d'écoute, 24h/7j.  SQVCT Numéro vert et outils
-----------------------	---