



Scanner ce QR Code pour
télécharger le document



Liste de contrôle **Travail au bureau, travail sans risque ?**

Cette liste de contrôle est destinée en particulier aux TPE et PME ne présentant pas de dangers particuliers (fiduciaires, banques, cabinets d'avocats, agences de voyage, entreprises des TIC, publicité...) et aborde de manière simple l'ensemble des aspects liés à la santé et à la sécurité au travail (SST).

Le simple fait de compléter cette grille d'auto-évaluation ne suffit pas à satisfaire aux obligations liées à une démarche MSST. Chaque réponse doit être étayée par des **preuves concrètes**, disponibles et traçables au sein du système de l'entreprise.

Les questions qui ne permettent pas la réponse "nc = non concernés" sont réputées applicables **à toutes les entreprises**.

Le fait de répondre "non" implique la mise en place de mesure(s) d'évaluation(s) ou de mesure(s) corrective(s).

Nous conseillons de réaliser cette auto-évaluation **au moins une fois par an** afin de garantir la pérennité de votre démarche et de votre conformité.

Nom de l'établissement :

Nom Prénom :

Date :

Prochaine évaluation prévue le :

Signature :

Directive / politique

- 1 La personne en charge de la SST est connue des collaborateurs ? oui non *Fonction reprise dans l'organigramme, SST intégrée dans les cahiers des charges...*
- 2 Avez-vous rédigé des principes directeurs relatifs à la SST ? oui non *Sujet traité dans un règlement d'entreprise, charte d'entreprise...*

Formation / Sensibilisation

- 3 La personne en charge de la SST est formée sur ce sujet ? oui non *E-learning de la CFST, cours de base...*
[Lien « Module de formation CFST »](#)
- 4 La SST est intégrée à l'accueil des nouveaux arrivants ? oui non *Ergonomie via la diffusion de la "Box CFST", mesures en cas d'urgence, prévention des risques psychosociaux...*
[Lien « CFST Box »](#)
- 5 Des rappels réguliers sont réalisés ? oui non *Courriels, intégration à une réunion périodique du personnel, rappel des consignes d'urgence...*

Prévention des accidents**Détermination des dangers PME du secteur des services**

- 6 Les sols sont en bon état et libres de tout obstacle ? oui non *Sol glissant, moquette abimée, câble au sol, carrelage cassé...*
[Liste de contrôle « Sols »](#)
- 7 Toutes les zones sont bien éclairées ? oui non *Couloirs, locaux de stockage, escaliers...*
- 8 Les portes entièrement vitrées sont signalées ? oui non nc *Bandes de marquage, symbole de danger...*
- 9 Les escaliers sont sécurisés ? oui non nc *En bon état, sans stockage, avec main courante si plus de 4 marches...*
- 10 Le stockage des produits chimiques (ex : société de nettoyage) est sécurisé ? oui non nc *Séparé des produits alimentaires, accompagné de leur fiche de donnée de sécurité, port des équipements de protection*
[Liste de contrôle « Produits chimiques »](#)
- 11 Le risque électrique est maîtrisé ? oui non *Contrôle visuel des câbles et des prises, dispositifs différentiels résiduels (DDR) pour les zones situées à l'extérieur et les zones humides.*
- 12 Les échelles et escabeaux sont- en bon état ? oui non nc *Présence des patins antidérapants, matériel en parfait état, pas d'utilisation de chaise de bureau pour effectuer des travaux en hauteur.*
[Liste de contrôle « Échelles portables et escabeaux »](#)
- 13 Le risque lié au port de charges lourdes est maîtrisé ? oui non nc *Chariot pour archives, diable, porter les charges lourdes à plusieurs.*
- 14 Les rayonnages, étagères et armoires sont sécurisés ? oui non nc *Stable au sol, en bon état, fixé au mur (ou au plafond ou les unes aux autres)*
- 15 Le risque lié à la chute d'objet est maîtrisé ? oui non *Pas de stockage à plus de 2m, objets lourds stockés en bas,*
- 16 Le risque lié à la présence de travailleur isolé est maîtrisé (réception, concierge, coursier, ouvrier...) ? oui non nc *Maintenir un contact régulier, liaison avec un autre poste de travail...*
[Liste de contrôle « Travailleurs isolés »](#)
- 17 Les risques liés aux locaux techniques sont maîtrisés ? oui non nc *Port du harnais en cas de travail sur toiture, signalisation des zones dangereuses, fermeture des locaux (chaufferie, local IT, centrale de ventilation...)*

Organisation du travail et des espaces

18	Le temps de travail est enregistré ? Lien SECO « Enregistrement du temps de travail »	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Fichier Excel, logiciel RH, timbrage...
19	Les dispositions relatives à la durée du travail et du repos sont connues et respectées ? Lien vers https://ltr.jura.ch/	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Pauses pendant la journée, repos quotidien et hebdomadaire, interdiction du travail de nuit et du dimanche, suivi des heures supplémentaires...
20	Tous les locaux de travail sont non-fumeur ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
21	Les locaux de travail sont organisés de manière conforme ? Lien SECO « Bureaux paysagers »	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Surface minimale par poste de travail (sans archivage : 6m2, avec archivage : 8 m2), voie de passage, isolation phonique...
22	L'ensemble des postes de travail bénéficie de la vue sur l'extérieur et d'un apport de lumière naturelle ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
23	L'ergonomie des postes de travail est conforme ? 1^{er} module de la CFST Box	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Chaise, réglage de la hauteur des écrans de visualisation, positionnement de la souris et du clavier...
24	Tout travailleur dispose-t-il soit d'une armoire à vêtement suffisamment spacieuse et aérée, soit d'une penderie ouverte et d'un casier pouvant être fermé à clé ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Au besoin, les vêtements de travail devront pouvoir être séchés et rangés de manière à être séparés des vêtements de ville.
25	Les dispositions de protection spéciale pour la maternité sont connues ? Lien liste de contrôle « Protection de la maternité »	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Max 9h/jour, pas de travail pendant les 8 semaines qui suivent l'accouchement, temps et lieu alloués à l'allaitement/tirage du lait...
26	Les dispositions de protection spéciale des jeunes travailleurs (- de 18 ans) et des apprentis sont connues ? Lien SECO « Jeunes travailleurs »	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> nc	Tâches adaptées à l'âge des personnes concernées.
27	Des mesures sont en place pour prévenir les risques psychosociaux (harcèlement moral et sexuel, stress...) ? Lien SECO « Protection contre les risques psychosociaux »	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Directive ou article dans le règlement d'entreprise, formation spécifique, personne de confiance interne/externe connue des employés
28	Les moyens de surveillance mis en place (ex : vidéosurveillance) sont conformes ? Lien SECO « Surveillance technique au poste de travail »	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> nc	Interdiction de filmer les postes de travail, information des travailleurs...

Situations d'urgence

[Liste de contrôle « Plan d'urgence »](#)

29	Les voies d'évacuation incendie sont connues, signalées et libres en tout temps ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Pas de stockage, largeur (- de 6 pers : 0,8 m ; + de 6 pers : 1,2 m)
30	Un point de rassemblement en cas d'évacuation est défini et connu de tous ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Toujours situé à l'extérieur du bâtiment
31	Une consigne reprenant les numéros d'urgence est affichée dans l'entreprise ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	
32	Une trousse de secours est disponible et régulièrement vérifiée ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Sans médicament, vérification des dates de péremption.
33	Un ou des secouristes sont présents et régulièrement formés ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	Formation de type BLS-AED, formation continue tous les 2 ans
34	Les équipements de secours ont été vérifiés par une entreprise compétente ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/> nc	Extincteur, éclairage de sécurité, système de sécurité incendie...

Autres ressources utiles :

[Brochure CFST « Détermination des dangers dans les PME du secteur des services, bureaux »](#)

Exemple de portefeuille de dangers pour le travail au bureau. Le complément parfait à lire en parallèle de cette liste de contrôle !

[Checkbox CFST](#)

L'application web et les deux applis pour smartphone vous aident à débusquer les risques d'accidents et à contrôler l'ergonomie de votre poste de travail.

[Brochure CFST « Conseils pratiques pour plus de sécurité au travail et de protection de la santé au bureau »](#)

Exemple de portefeuille de dangers. Un document à lire de manière croisé avec cette liste de contrôle.

[Commentaire de l'OLT3](#)

Les commentaires de l'ordonnance 3 relative à la loi sur le travail vous permettent de retrouver des informations détaillées concernant la santé au travail.

<https://ltr.jura.ch/>

La loi sur le travail et ses ordonnances à portée de clic !

[Liste des listes de contrôle CFST / SUVA](#)

Retrouvez facilement une liste de contrôle afin de détailler un risque particulier (exemple : 67010.F Stress, 67045.F Nettoyage et entretien des bâtiments, 67062.F Plan d'urgence...).

[Formation OCIRT](#)

L'OCIRT propose chaque année un programme de formation relatif à la santé et à la sécurité au travail.

Bases légales :

[LTr - Loi sur le travail](#)

[OLT1 - Ordonnance 1 relative à la loi sur le travail](#)

[OLT3 - Ordonnance 3 relative à la loi sur le travail](#) (santé au travail)

[OLT5 - Ordonnance 5 relative à la loi sur le travail](#) (jeunes travailleurs)

[OProMa - Ordonnance sur la protection de la maternité](#)

[LAA - Loi fédérale sur l'assurance-accidents](#)

[OPA - Ordonnance sur la prévention des accidents](#)