



Ergonomie et prévention des blessures : Le Programme ERGO 2025-2026 du CFERO

Comité pour la **F**ormation en **E**rgonomie des **R**ésidents en **O**phthalmologie
Groupe de travail sur l'ergonomie et la prévention des blessures de la SCO

Veuillez utiliser ce guide pour lancer le Programme ERGO du CFERO. Octobre est le mois national de l'ergonomie dont l'objectif est de sensibiliser la population aux troubles musculosquelettiques. Nous souhaitons que vous lanciez ce programme en octobre.

Calendrier proposé

Activités

Octobre

- ☐ Lors de la prochaine réunion du Comité de programme, examinez le contenu de la BOÎTE À OUTILS du Programme ERGO.
- ☐ Pensez à désigner un résident ou une résidente « **personne championne de l'ergonomie** » pour l'année universitaire qui veillera à promouvoir la participation aux enquêtes et à faire de la sensibilisation sur des aspects ergonomiques.

Octobre

- ☐ Répondre aux sondages préprogramme : **OBLIGATOIRE**
- ☐ Nous demandons aux directeurs et directrices de programme d'envoyer par courriel les DEUX sondages à tous les résidents et à toutes les résidentes PGY2 à PGY5. De plus, veuillez afficher le code QR lors des conférences et des cours pour veiller à ce que chacun et chacune y aient répondu au plus tard le 31 octobre 2025.
- ☐ **UN sondage destiné aux directeurs ou directrices de programme**

Après avoir reçu les réponses aux sondages

Réalisation du Programme ERGO et poursuite des activités

- ☐ Suivez le déroulement de vos activités et prenez en note les initiatives que vous avez menées à bien.
- ☐ Partagez vos expériences et vos suggestions ainsi que vos propres initiatives dans le DOSSIER PARTAGÉ dans [Google Drive](#).

Activités à réaliser entre octobre et juin	Détails
Conférences sur l'ergonomie	Les conférences sur l'ergonomie peuvent être données par des résidents ou résidentes, par des membres du corps enseignant, par un conférencier invité ou une conférencière invitée de votre choix ou un conférencier ou une conférencière dont le nom figure sur la liste dans Google Drive.
Journal Club	Le Google Drive contient des articles pour discussion. N'hésitez pas à en ajouter d'autres. Option : ☐ Une réunion portant sur l'ergonomie; OU ☐ Une discussion portant sur un article relatif à l'ergonomie à chaque rencontre du club.
Affiche Infographie sur l'ergonomie	Veuillez svp imprimer l'affiche en grand format et la poser dans le bureau des résidents et des résidentes, le laboratoire expérimental, les cliniques, les salles d'examen, d'opération et de laser, comme rappel visuel de l'importance d'adopter une bonne posture de travail.
Liste de vérification ergonomique	À partager avec les résidents et les résidentes et le personnel.
Un atelier ou une clinique de physiothérapie ou d'ergothérapie	Invitez un ou une physiothérapeute de l'université ou de la communauté ou un ou une ergothérapeute de l'hôpital pour : ☐ Observer les postures de travail des résidents et des résidentes; ☐ Fournir une rétroaction individuelle ou de groupe; ☐ Fournir des suggestions d'étirements ou d'exercices à faire pour réduire les troubles musculosquelettiques.
Projets d'amélioration de la qualité tournant autour de l'ergonomie	☐ Chaque activité a un dossier dans Google Drive, dont le contenu peut être partagé avec d'autres. ☐ Veuillez svp identifier votre programme afin que nous puissions reconnaître vos efforts et inclure des détails sur le contenu dans la réserve de ressources.
Dossier partagé dans Google Drive	☐ Chaque activité a un dossier dans Google Drive, dont le contenu peut être partagé avec d'autres. ☐ Veuillez svp identifier votre programme afin que nous puissions reconnaître vos efforts et inclure des détails sur le contenu dans la réserve de ressources.
Support	Pour obtenir de l'aide, veuillez communiquer avec un membre du CFERO : ☐ Dr Harald Gjerde : haraldgjerde88@gmail.com ☐ Dr R. Rishi Gupta : guptarishi@gmail.com ☐ Dre Femida Kherani : kheranimd@gmail.com ☐ Dre Rookaya Mather : rookaya.mather@sjhc.london.com

Programme ERGO 2025-2026 du CFERO

Guide pour les programmes | Liste de vérification



Program: _____

- ☐ Enquête auprès des résidents n° 1
- ☐ Enquête auprès des résidents n° 2
- ☐ Enquête auprès des directeurs de programme
- ☐ La personne désignée « championne de l'ergonomie » pourrait : aider à sensibiliser ses pairs et d'autres aux troubles musculosquelettiques et promouvoir différents aspects ergonomiques, encourager ses pairs et d'autres à participer aux enquêtes, faciliter les échanges portant sur des articles consacrés à l'ergonomie lors des rencontres du club de lecture, organiser des conférences ou des réunions scientifiques portant sur l'ergonomie et aider à organiser un atelier ou une clinique de physiothérapie ou d'ergothérapie.
- ☐ Conférences ou réunions scientifiques
 - ☐ Date :
 - ☐ Conférencier | Conférencière :
 - ☐ Sujets abordés :
- ☐ Club de lecture
 - ☐ Une réunion portant sur l'ergonomie et la prévention des blessures OU
 - ☐ Une discussion portant sur un article relatif à l'ergonomie à chaque rencontre du club
- ☐ Affiche
 - ☐ Où sont installées les affiches?
 - ☐ Salles dans des cliniques
 - ☐ Salles d'opération
 - ☐ Salles d'intervention mineure
 - ☐ Salles de chirurgie au laser
 - ☐ Bureaux des résidents et du personnel
- ☐ Listes de vérification ergonomique partagées avec les résidents
- ☐ Atelier ou clinique de physiothérapie ou d'ergothérapie pour les résidents
- ☐ Projets d'amélioration de la qualité tournant autour de l'ergonomie pour les résidents :
 - ☐ Sujet(s) :
- ☐ Idées ou suggestions partagées dans l'espace de stockage en ligne du [Google Drive](https://drive.google.com/)



Canadian Société
Ophthalmological canadienne
Society d'ophtalmologie
EYE PHYSICIANS | MÉDECINS ET CHIRURGIENS
AND SURGEONS | OPHTHALMOLOGISTES
OF CANADA | DU CANADA

COS-SCO.ca