

FICHE DE PRÉVENTION DES RISQUES DU TÉLÉTRAVAIL EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE LIÉE AU COVID 19

Source INRS

La mise en œuvre du télétravail dans cette période de crise, par ses caractéristiques, mérite une vigilance accrue, et une attention particulière devra être portée sur les points suivants :

Le risque d'isolement : déjà présent pour le télétravail régulier, ce risque est renforcé dans la situation exceptionnelle actuelle. Le confinement général d'une part, le fait de ne plus aller sur le lieu de travail et d'y retrouver les collègues d'autre part rendent ce risque plus prégnant. Les potentielles difficultés matérielles rencontrées par certains avec les technologies de la communication et le caractère anxiogène de la situation ambiante aggravent les effets de ce risque.

Le risque lié à l'hyper-connexion au travail : du fait de la généralisation du télétravail on a pu voir une explosion des sollicitations par mail, la création de nombreux groupes d'échanges, des audioconférences permanentes qui peuvent mettre en difficultés le télétravailleur. S'y ajoute le besoin de se rendre utile, de ne pas se faire oublier...

La gestion de l'autonomie : là aussi, le fait de pratiquer un télétravail à temps complet risque d'aggraver les difficultés que peuvent rencontrer certains salariés sur leur organisation personnelle. C'est notamment vrai pour ceux qui ne disposent d'aucune expérience du télétravail et pour qui c'est une nouveauté, mais également pour ceux qui sont moins familiers des technologies de la communication.

L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle : en télétravail régulier, le salarié a normalement pris ses dispositions pour avoir les meilleures conditions de travail (choix de jours de télétravail et de plages horaires lui permettant d'être seul à domicile, aménagement d'un espace de travail spécifique...). En situation de confinement, il partage son espace avec sa famille elle-même confinée, avec des charges familiales chronophages (garde d'enfant, école à la maison...). La séparation du temps et de l'espace entre travail et activités privées est totalement bouleversée.

Le suivi de l'activité : il est probable que le télétravail réalisé dans ces conditions soit moins productif que le télétravail régulier, situation qui risque de s'accroître avec la durée du confinement. Le suivi de l'activité doit alors s'adapter à ces conditions particulières.

Le maintien du collectif : il repose pour le télétravailleur sur les possibilités offertes par la technologie et les organisations mises en place par la hiérarchie. Mais le télétravail en cette période de confinement accentue au sein des entreprises la différence de fonctionnement entre salariés pouvant télétravailler du fait de leur activité et ceux qui ne le peuvent pas, exclus pour partie des moyens technologiques mis à disposition des télétravailleurs. Cette différence d'organisation peut peser à terme sur le sens du travail et la cohésion du collectif.

RECOMMANDATIONS

Dans cette situation de crise, le passage en télétravail, quasiment instantané, n'a pas pu bénéficier de la phase de préparation et de concertation préalable préconisée. Il est recommandé :

■ de s'installer, dans la mesure du possible, dans un espace de travail dédié

(au mieux dans une pièce isolée) afin de ne pas être dérangé

■ **d'aménager son poste de travail** de manière à pouvoir travailler dans de bonnes conditions et de façon à limiter les risques de troubles musculosquelettiques (voir dossier INRS « Travail sur écran »)

■ d'organiser son travail en :

■ **se fixant des horaires** (le plus simple est de garder le même rythme que celui pratiqué dans l'entreprise en se fixant l'heure de début et de fin et en prévoyant l'horaire de sa pause déjeuner)

■ **s'octroyant des pauses régulières** afin de permettre des phases de repos visuel et d'éviter de maintenir une posture assise trop longtemps (pauses de cinq minutes toutes les heures)

■ **anticipant et planifiant** tant que faire se peut sa charge de travail sur la semaine pour organiser les travaux à faire selon les priorités et le temps nécessaire ; des points réguliers avec le supérieur hiérarchique sont par ailleurs indispensables pour aider à la gestion des priorités du travail

■ **renseignant, lorsque l'outil informatique utilisé le permet, son statut** : occupé, si par exemple on travaille sur un rapport qui nécessite de la concentration, absent en cas de pause, disponible si on peut être sollicité

■ **utilisant tous les outils de communication mis à disposition** : mails, tchats, documents partagés, visioconférence, outils de travail collaboratif, agenda...

■ **gardant le contact avec l'équipe**, en organisant des réunions téléphoniques ou en visioconférence avec les collègues, des points réguliers avec le supérieur hiérarchique...

TÉLÉTRAVAIL EN CONFINEMENT :

prévenir le comportement sédentaire

En période de confinement, le télétravail risque d'accroître le temps passé en comportement sédentaire et nécessite donc de mettre en œuvre des mesures de prévention adaptées. Celles-ci visent principalement à limiter le temps passé en posture assise et à introduire régulièrement des temps d'activités physiques, même modérées. Au-delà du fait que l'on passe de longues heures en posture assise, les mesures de confinement limitent aussi la pratique d'activités physiques. Enfin, le confinement peut également être un vecteur d'expression de comportements à risque, addictifs (consommation d'alcool, de tabac...), qui pourraient aggraver les troubles de santé liés au comportement sédentaire. L'alimentation est également à considérer. La présence permanente à domicile, et à proximité de la cuisine, de même que l'isolement social ou l'anxiété peuvent amener à manger de manière irrégulière (grignotage), hypercalorique et non diététique (bonbons, gâteaux, féculents...), alors même que la dépense énergétique est fortement réduite et que certaines fonctions métaboliques peuvent être dégradées.



Votre mission, si vous l'acceptez, est donc de limiter, pendant cette période de confinement, votre posture assise à 7h00 par jour au total et de ne pas rester assis pendant plus de 30 minutes d'affilée.

