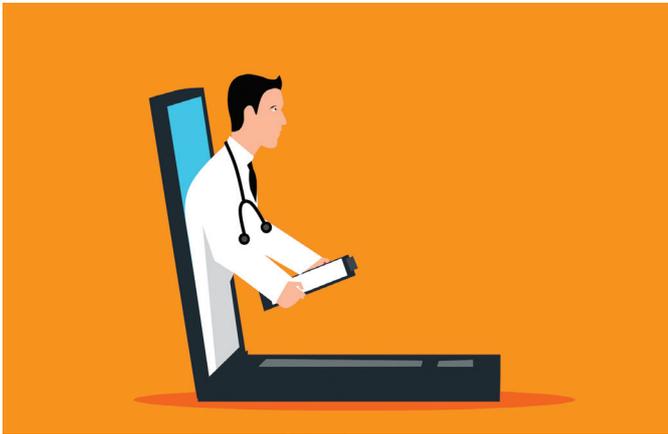


COMMENT RÉDUIRE L'IMPACT DU TÉLÉTRAVAIL SUR LA SANTÉ ?

Les deux confinements ont accéléré le déploiement du télétravail. Dans les Hautes-Alpes, même s'ils estiment être bien installés pour le faire, 45% des salariés concernés jugent que le télétravail a un impact négatif sur leur santé. Quels sont les risques et les solutions ? Les réponses de deux spécialistes du Gest 05 - Santé au travail des Hautes-Alpes, Christine Bellino, déléguée relations entreprises, et la psychologue Maéva Tréfel.



Depuis le début de la crise sanitaire, le Gest 05 – Santé au travail des Hautes-Alpes accompagne les entreprises et les salariés dans la mise en place accélérée du télétravail. Près de 600 salariés haut-alpins ont été interrogés et il ressort que, pour ceux qui travaillent à domicile, 81% s'estiment bien installés pour le faire. En revanche, près de la moitié (45%) estime avoir un impact négatif sur sa santé (21% sur le plan psychique, 12% physique et 12% les deux).

Être à la maison peut entraîner une mauvaise installation pour travailler et favoriser l'apparition de maux impactant les tissus mous (tendinite, canal carpien...) qui entourent les articulations. Les zones les plus touchées demeurent le dos, la nuque, les épaules et les poignets. « Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont la première cause de maladie professionnelle en France », rappelle Christine Bellino, déléguée relations entreprises au Gest 05. Ils coûtent 2 milliards d'euros par an aux entreprises !

Comment aménager son poste de travail ?

L'idéal est de posséder un bureau adapté. A la maison, on peut utiliser une table ni trop haute ni trop basse afin de pouvoir y poser les avant-bras. Si on ne dispose pas d'un fauteuil réglable, on peut se servir d'une chaise sans accoudoir avec dossier pour une bonne posture lombaire. « Il ne faut évidemment pas s'installer sur un lit ou un canapé ! », recommande Mme Bellino.

Les pieds sont posés au sol pour un meilleur retour veineux. Idéalement, l'écran de son ordinateur et le clavier

doivent être séparés : le haut de l'écran à la hauteur des yeux, l'écran perpendiculaire à la fenêtre pour éviter les éblouissements, le clavier à 15-20 cm du bord de la table. Les portables sont donc à éviter. Il faut veiller à ce que l'éclairage soit homogène.

Comment bien vivre la situation ?

D'un point de vue psychologique, le télétravail peut être mal vécu. « C'est un sentiment très subjectif », estime Christine Bellino. Porosité entre vie professionnelle et vie privée, baisse des relations sociales, risque d'hyperconnectivité, difficulté à gérer son temps et sa motivation peuvent survenir. « Le management doit être repensé, ne pas être le même qu'en présentiel », pointe Maéva Tréfel. Si les salariés sont en difficulté face à l'isolement social et professionnel, la solution pourrait consister à alterner télétravail et temps en entreprise, hors période de confinement, et d'organiser des échanges réguliers avec les responsables et les collègues. « Désigner un référent présente l'avantage de faire remonter les activités qui fonctionnent bien et moins bien », observe Maéva Tréfel.

Pour pallier le souci de concilier vie professionnelle et personnelle, « il faut définir un cadre. Il existe par exemple la possibilité de bloquer les mails à partir d'une certaine heure ou de rapporter l'ordinateur en fin de semaine », signale la psychologue.

Il s'agit aussi de définir les priorités, d'identifier les activités réalisables à distance. L'effet du surcontrôle du manager peut être anxiogène pour le salarié. « Il faut un objectif de résultats et non de moyens en laissant une part d'autonomie au salarié pour y parvenir », recommande la psychologue. L'entreprise doit être particulièrement attentive aux clivages qui peuvent naître entre collègues du fait de situations professionnelles différentes.

Les entreprises qui ont dû déployer le télétravail lors des deux confinements sont invitées à l'évaluer à travers un retour d'expérience pour pouvoir le pérenniser au mieux. Le télétravailleur doit être sensibilisé aux risques.



Le GEST 05 organise régulièrement des ateliers en ligne. Renseignez-vous sur www.gest05.org ou sur Facebook (@GEST05).



- Faites des pauses visuelles en fixant un point au loin
- Alternez les positions de travail
- Hydratez-vous, étirez-vous et bougez régulièrement !