

Date de mise à jour : 13/04/2020

## TÉLÉTRAVAIL

### Unité de travail

- » Salariés en télétravail

### Intitulé des risques

- » Risques liés à des contraintes posturales / Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- » Risques Psycho-Sociaux (RPS)
- » Risques liés aux ambiances lumineuses

### Situations dangereuses

#### Activité de travail bureautique – Contraintes posturales

Contraintes posturales diverses liées à un mauvais aménagement du poste en télétravail et à des équipements inadéquats :

- » écran non réglable en hauteur
- » ordinateur portable utilisé seul
- » plan de travail non adapté
- » siège non adapté (non réglable, dépourvu de roulettes, assise peu confortable...)
- » absence de clavier/souris d'appoint

→ *Cette situation favorise l'apparition de troubles musculo-squelettiques et de douleurs diverses tendineuses et musculaires.*

#### Activité de travail bureautique – Ambiance lumineuse

Éclairage inadéquat au domicile du salarié (éclairage insuffisant, éblouissement, caractéristiques des lampes non adaptées, manque de lumière naturelle, etc...).

→ *Cette situation favorise l'apparition de fatigue visuelle et de maux de tête.*

#### Risques psychosociaux

Le déploiement du télé travail (parfois en urgence pour les entreprises qui ne le pratiquaient pas avant le confinement) peut entraîner/majorer les phénomènes suivants :

- » isolement social
- » hyper-connexion au travail
- » difficultés potentielles d'associer vie professionnelle et vie personnelle
- » altération de la concentration (vie familiale) et donc fragmentation du travail
- » démotivation consécutive à la monotonie
- » surcharge ou sous-charge de travail
- » excès d'autonomie et perte de repères professionnels
- » un sentiment d'enfermement
- » une diminution de l'information et de la communication formelle et informelle
- » une incertitude socio-économique
- » etc...

→ *Cette situation favorise l'apparition de stress et de charge mentale pour le salarié.*

Date de mise à jour : 13/04/2020

## Gravité potentielle

Ces situations dangereuses peuvent entraîner un accident du travail ou une maladie professionnelle avec arrêt de travail. Selon notre référentiel, la gravité peut donc être cotée à 2 ou à 3.

## Mesures de prévention à mettre en œuvre pour...

### Activité de travail bureautique – Contraintes posturales

- » Aménager les postes de travail de manière à travailler dans de bonnes conditions et à limiter les risques de troubles musculo-squelettiques | voir plaquette SSTRN [Au bureau - Protégez votre santé](#)
- » Fournir des équipements de travail adaptés (outils téléphoniques / informatiques, siège de bureau pourvu de roulettes et réglable).
- » Associer à l'ordinateur portable utilisé en poste fixe les périphériques suivants : support (réglable en hauteur de préférence), clavier et souris d'appoint.
- » Réaliser des exercices d'étirement et de relaxation | voir dossier SSTRN, fiche [Adapter le travail sur écran](#)
- » S'octroyer les pauses habituellement prises sur le lieu de travail.

### Activité de travail bureautique – Ambiance lumineuse

- » Agencer l'écran de sorte à limiter les contraintes et la fatigue visuelle. Idéalement, l'écran doit être placé perpendiculairement à la fenêtre, à 1,5 mètres minimum de celle-ci, et non positionné sous une source de lumière artificielle.
- » Installer une lampe d'appoint si l'éclairage est insuffisant. Privilégier des modèles éclairant uniformément une grande surface.
- » Réaliser des exercices visuels grâce au [marque-page SSTRN Fatigue visuelle - Une pause pour vos yeux](#)
- » S'octroyer les pauses habituellement prises sur le lieu de travail.

### Risques psychosociaux

- » Installer le poste de travail dans un espace dédié (au mieux dans une pièce isolée) afin de ne pas être dérangé.
- » Assurer un contact régulier avec chaque télétravailleur (hiérarchie et collègues de travail).
- » Mettre à disposition et utiliser des outils de communication : mails, messagerie instantanée, documents partagés, visioconférence, outils de travail collaboratif, agenda partagé...
- » Organiser des Réunions d'équipe régulières.
- » Respecter le droit à la déconnexion.
- » Fixer les objectifs et adapter le suivi de l'activité en conséquence.
- » S'octroyer les pauses habituellement prises sur le lieu de travail habituel.
- » Flexibilité des horaires de travail pour les salariés devant partager leur espace de travail.
- » Assurer une assistance informatique pour la mise en application du télé travail (accès aux logiciels professionnels nécessaires à l'activité) et résolution des problèmes éventuels.

## Exemples de secteurs d'activité

- » Activités informatiques (édition de logiciels par exemple)
- » Bureaux d'études
- » Services bancaires
- » Cabinets conseils