

Télétravail : adopter les bons réflexes



Le télétravail comporte des risques professionnels, amplifiés par l'éloignement et l'isolement : l'inadaptation du matériel de télétravail ou du bureau à domicile peut engendrer des risques physiques (musculo-squelettiques, visuels électriques ...) liés à leur mauvaise ergonomie ou à une installation défectueuse, mais les risques psychosociaux sont aussi importants : perte des limites entre vie professionnelle et privée, stress lié à des contrôles ou objectifs excessifs, affaiblissement des relations interpersonnelles ...

Travailler plus de 2 heures sur un ordinateur (portable) sans aménagement particulier peut favoriser l'apparition de troubles tels que :

- des **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** sur une ou plusieurs parties du corps (cervicales, épaules, trapèzes, bras, poignets, lombaires...).

Les principaux facteurs sont :

- posture statique
- écran, clavier ou souris trop hauts ou trop bas
- appui continu du poignet sur la table pendant la frappe
- souris éloignée du clavier (si dissociée de l'ordinateur)
- stress
- durée prolongée du travail ininterrompu

- de la **fatigue visuelle** à type de picotements, larmoiements, vision floue...

Les principaux facteurs sont :

- défauts visuels non corrigés ou mal corrigés
- éclairage excessif ou insuffisant
- sources lumineuses éblouissantes
- distance trop courte entre l'œil et l'écran
- reflets
- durée prolongée du travail ininterrompu

- du **stress**

Les principaux facteurs sont :

- uniformité et monotonie de la tâche
- manque de soutien social
- attentes imprévues
- manque de moyens techniques
- durée prolongée du travail ininterrompu

La réduction de ces désagréments dépend de la manière dont vous :

- ajustez votre poste de travail
- réglez votre écran
- adaptez l'éclairage

Elle dépend aussi de votre façon de travailler et de votre vue.

Quelques recommandations ergonomiques formulées dans ce document vous permettront de mieux gérer vos conditions de travail et de préserver votre santé.

Ajustez le poste de travail

Les sols encombrés, inégaux, des passages trop étroits entre des meubles ou des équipements de bureaux, des fils électriques au sol, sont propices aux chutes de plain-pied et pertes d'équilibre résultant de faux pas et de trébuchements.

L'installation du bureau et du siège doit permettre l'ajustement du clavier pour obtenir un positionnement adéquat du bras et de la main (angle du coude droit ou légèrement obtus ; avant-bras proches du corps ; main dans le prolongement de l'avant-bras). Le siège doit être réglable, de manière à ce que les pieds reposent à plat sur le sol ou sur un repose-pied, dos droit ou légèrement en arrière et soutenu par un dossier. Il convient de ne pas laisser les poignets posés en continu sur le bureau.

Le haut du moniteur doit être au niveau de vos yeux. C'est pour cette raison qu'il est utile d'utiliser un support d'écran et un clavier dissocié.



Régalez l'écran

Régalez l'intensité lumineuse et le contraste de l'écran à un niveau confortable. Refaites ces réglages si l'éclairage de la pièce change au cours de la journée.

Privilégiez un affichage sur fond clair. Il est moins fatigant pour la vue qu'un affichage sur fond sombre et les reflets sont moins visibles.

Adaptez l'éclairage

La disposition idéale est celle où l'écran est perpendiculaire par rapport aux fenêtres (lorsque celles-ci sont sur un seul côté du local).

Faites varier l'inclinaison de l'écran pour échapper aux reflets des luminaires.

Utilisez les stores ou les rideaux, pour vous protéger des reflets et pour éviter les éblouissements.

Eteignez (si possible) le luminaire placé juste au-dessus du poste ou celui qui est la source de reflets sur l'écran.

Positionnez la lampe d'appoint (si elle existe) de façon à ce qu'elle éclaire les documents sans reflets sur l'écran.

Soignez votre vue

Beaucoup de personnes ont des problèmes de vision (défauts visuels non corrigés). Or, de par ses exigences, le travail sur écran est révélateur de petits défauts de la vision. Il faut donc aussi accorder une attention particulière à votre vue.

Travaillez détendu

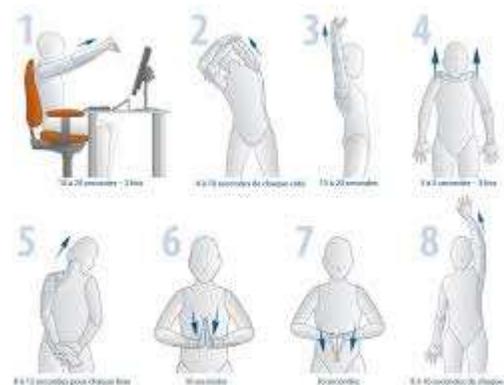
Il peut être fatigant de regarder continuellement des objets rapprochés ou de rester longtemps dans une même position. Les conseils suivants peuvent vous aider à réduire la fatigue.

Quittez de temps à autre l'écran des yeux. Regardez au loin. Cela constitue une pause pour la vision.

Changez de temps en temps de posture au cours de la journée car il n'existe pas de posture idéale, si elle est maintenue fixe longtemps.

Faites de vraies pauses régulièrement. Quittez votre poste de travail, bougez et étirez-vous.

Quelques exemples d'étirement



Même si le télétravailleur a plus de latitude décisionnelle pour gérer son temps et recherche la flexibilité de ses horaires en fonction des contraintes de sa vie personnelle et familiale, il est bon d'avoir un rituel de travail assez constant : heures de début et de fin de travail, de repas ou collation.