



**ASSOCIATION INTERPROFESSIONNELLE
POUR LA SANTE EN MILIEU DU TRAVAIL**

Zone des Chevaliers
Rue Oscar Niemeyer
BP 169 – 36003 CHATEAUROUX

Tél : 02 54 29 42 10

WEBINAIRE : TÉLÉTRAVAIL

1

Animatrice : Mme Aurélie Bernard

Modérateurs : Mme Virginie Berthelot et Mme Isabelle Rodrigues de Amorim

26/01/2021

1

2

TÉLÉTRAVAIL, un sujet d'actualité

- Le Code du travail définit le télétravail comme suit (Art. L.1222-9 alinéa 1) : « Le télétravail désigne toute forme d'organisation du travail dans laquelle un travail qui aurait également pu être exécuté dans les locaux de l'employeur, est effectué par un salarié hors de ces locaux, de façon volontaire, en utilisant les technologies de l'information et de la communication. »

C'est un télétravail régulier, organisé à l'avance (accord collectif, charte)

- Le Code du travail précise également (Art. L.1222-11) : « En cas de circonstances exceptionnelles, notamment de menace d'épidémie, ou en cas de force majeure, la mise en œuvre du télétravail peut être considérée comme un aménagement du poste de travail rendu nécessaire pour permettre la continuité de l'activité de l'entreprise et garantir la protection des salariés. »

C'est un télétravail occasionnel, dans des circonstances spécifiques (pic de pollution, grèves, épidémies,...)

26/01/2021

2

3

TÉLÉTRAVAIL, les avantages

- ▶ Limiter les déplacements entre le domicile et le lieu de travail
- ▶ Réduction des coûts pour l'entreprise (infrastructure)
- ▶ Favoriser la mise en place des nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC)
- ▶ Contribuer au maintien dans l'emploi, dans certaine situation
- ▶ Accroître la flexibilité de l'activité en cas d'évènement externe (grèves, intempéries, ...)
- ▶ Etc.

26/01/2021

3

4

TÉLÉTRAVAIL, les risques

- ▶ Sur une journée de travail, combien de temps passe-t-on sur son ordinateur ?
- ▶ Quels sont les risques liés au travail sur écran ?
 - ▶ Fatigue visuelle, maux de tête,
 - ▶ Troubles musculosquelettiques (TMS), provoqués par des contraintes posturales multiples, maintenues pendant plusieurs heures,
 - ▶ Isolement, stress,
 - ▶ Etc.



Fellows

26/01/2021

4

5

TÉLÉTRAVAIL, quelques repères

- L'ordinateur portable a l'avantage de la mobilité, mais utilisé en continu, les positions peuvent s'avérer être néfastes pour le corps.
- Il est préférable de travailler sur un poste fixe, quand le travail sur écran est prépondérant.
- L'utilisation de l'ordinateur portable entraîne des contraintes posturales multiples (flexion des cervicales et du dos, appui inadapté des avant-bras, extension des poignets, ...).



AST67 : Guide pratique télétravail



26/01/2021

5

6

Télétravail, quelques repères



Le temps passé sur l'ordinateur et la répétition des prises de posture à risque vont conduire à développer des douleurs et pathologies (TMS), qui vont aussi impacter la productivité et la qualité du travail.

Une installation avec des aménagements est donc recommandée.

26/01/2021

6

7

Télétravail, conseils

Privilégiez le confort de l'appui lombaire, s'il n'est pas suffisant ou confortable, disposez un coussin ou une serviette enroulée pour combler le creux lombaire.

Si vous êtes positionné trop bas par rapport à votre plan de travail, positionnez un coussin sur l'assise. Privilégiez une position des avant-bras parallèle à la surface de travail avec les coudes le long du corps.



Si vous ne pouvez pas poser les pieds à plat au sol après le réglage de votre assise ou si vous ressentez de l'inconfort dans les membres inférieurs, vous pouvez utiliser une boîte ou plusieurs livres disposés au sol pour vous constituer un repose-pied.

AST67 : Guide pratique télétravail

26/01/2021

7

8

Télétravail, conseils

Cou et tête
en position neutre, pas d'hyper-flexion ni d'hyper-extension

Épaules
relâchées et détendues

Bras
près du corps
Coudes
forment un angle d'au moins 90°
Avant-bras
parallèle au plan de travail

Poignets
alignés dans le prolongement des avant-bras

Cuisses
parallèles au sol
Genoux
forment un angle d'au moins 90°

Regard
doit se porter légèrement vers le bas sans incliner le cou

Pause
Une petite pause de 20 minutes toutes les 4 heures

Pieds
à plat sur le sol



Presance : Guide télétravail en temps de crise

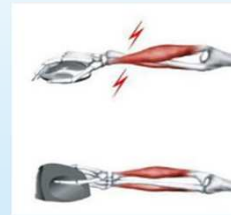
AST67 : Guide pratique télétravail

26/01/2021

8

9

Télétravail, conseils



26/01/2021

9

10

Télétravail, conseils



AST35



AST35



AST35

- *Il est normal de ressentir de l'inconfort au début, suite aux changements. Il faut donc changer progressivement ses habitudes et prendre un peu de temps, pour s'adapter à la nouvelle posture !*

26/01/2021

10

11

Télétravail, conseils

- Plan de travail
- Documents papiers
- Téléphone



26/01/2021

11

12

TÉLÉTRAVAIL, environnement

- Positionner l'écran perpendiculairement aux fenêtres
- Limiter, les sources sonores, trop bruyantes à proximité de la zone de travail
- Veiller à ce que l'environnement soit tempéré



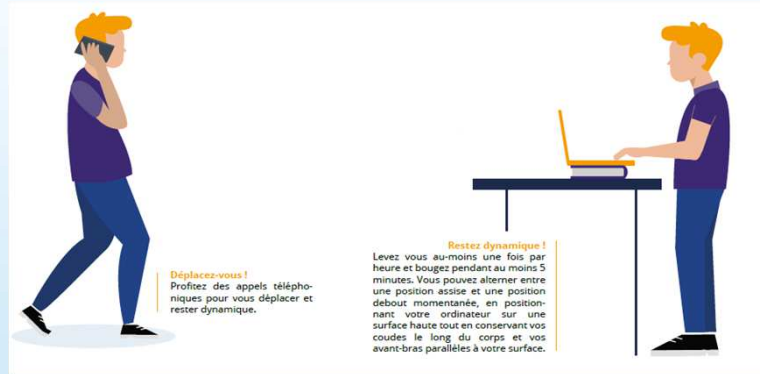
26/01/2021

12

13

TÉLÉTRAVAIL, se déplacer, bouger

- Il ne faut pas rester statique, de manière prolongée
- Parce qu'on ne voit pas le temps passer, le nez dans son ordinateur, mettre une alarme pour penser à se lever au moins toutes les heures.



AST67 : Guide pratique télétravail

26/01/2021

13

14

TÉLÉTRAVAIL, organiser sa journée

- Structurer sa journée de travail
- Différencier le temps de travail et la vie privée
- Respecter le droit à la déconnexion



26/01/2021

14

15

TÉLÉTRAVAIL, espace de travail dédié

- ▶ Installer l'ensemble de son matériel professionnel (ordinateur, dossiers, ...), dans un espace dédié
- ▶ Définir un espace précis de travail, pour réduire l'impact émotionnel du travail sur votre environnement privé.



26/01/2021

15

16

TÉLÉTRAVAIL, points de vigilance

- ▶ Dépendance aux outils technologiques
- ▶ Maîtriser les outils (visioconférence, réunion en ligne, ...)



26/01/2021

16

17

TÉLÉTRAVAIL, points de vigilance

- Télétravailleurs et travailleurs en présentiel
- Communication, il est important de maintenir le contact entre les télétravailleurs, collègues et responsables, pour évoquer les aspects positifs et les difficultés éventuelles des travailleurs et proposer des pistes d'amélioration.



Adobe Stock

26/01/2021

17

18

TÉLÉTRAVAIL, Accord National Interprofessionnel (ANI),

- ANI, pour une mise œuvre réussie du télétravail
- Guide des bonnes pratiques à destination des employeurs :
 - La mise en place du télétravail
 - L'accompagnement des collaborateurs et des managers
 - La préservation de la relation de travail avec le salarié
 - La mise en œuvre du télétravail en cas de circonstances exceptionnelles ou de force majeurs
 - ...

26/01/2021

18

19

TÉLÉTRAVAIL, Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Insertion

- Plateforme Pros-consulte, des psychologues répondent aux salariés, 24h/24 et 7j/7
- Écoute, soutien et conseil aux télétravailleurs en souffrance
- Dédié aux employés des TPE et PME

Numéro vert : 0800 13 00 00

- Écoute et soutien aux chefs d'entreprise en détresse 7j/7, de 8h à 20h.

Numéro vert : 0805 65 50 50

26/01/2021

19

20

TÉLÉTRAVAIL, Document Unique d'Évaluation des Risques professionnels (DUER)

- Intégrer l'évaluation des risques liés au télétravail, à votre DUER
- *L'employeur transcrit et met à jour dans un document unique les résultats de l'évaluation des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs à laquelle il procède en application de l'article L. 4121-3.*



26/01/2021

20

21

TÉLÉTRAVAIL, liens utiles

- AISMT36
[AISMT36 - Secteur d'activité](#)
 Bureautique, plaquettes Le travail sur écran et télétravail
- AST67
 Guide pratique télétravail : Comment adapter son poste de travail à la maison ?!
 Sur YouTube AST 67 : Ergonomie et télétravail
<https://www.youtube.com/watch?v=BgJyUzkosl0>
 Étirement au travail – TMS
<https://www.youtube.com/watch?v=NlFeXeAZuRs>
- INRS
 Le télétravail. Quels risques ? Quelles pistes de prévention ? ED 6384
[Télétravail : quelle protection pour le salarié ? - Actualité – INRS](#)
[Organisation du travail : télétravail et déplacements - Actualité – INRS](#)
[Travail sur écran. Ce qu'il faut retenir - Risques - INRS](#)

26/01/2021

21

22

TÉLÉTRAVAIL

- Merci pour votre attention
- Avez-vous des questions ?

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter :

Pôle prévention

a.bernard@aismt36.fr

v.berthelot@aismt36.fr

l.rodriquesdeamorim@aismt36.fr

A.I.S.M.T 36

Zone des Chevaliers

Rue Oscar Niemeyer – BP169

36003 CHATEAUROUX Cedex

Tél : 02 54 29 42 10 (Standard)

Un prochain webinaire sur le thème du bruit en entreprise est en préparation, à l'occasion de la journée de l'audition, du 11 mars 2021.

26/01/2021

22