

Le télétravail en période de confinement :

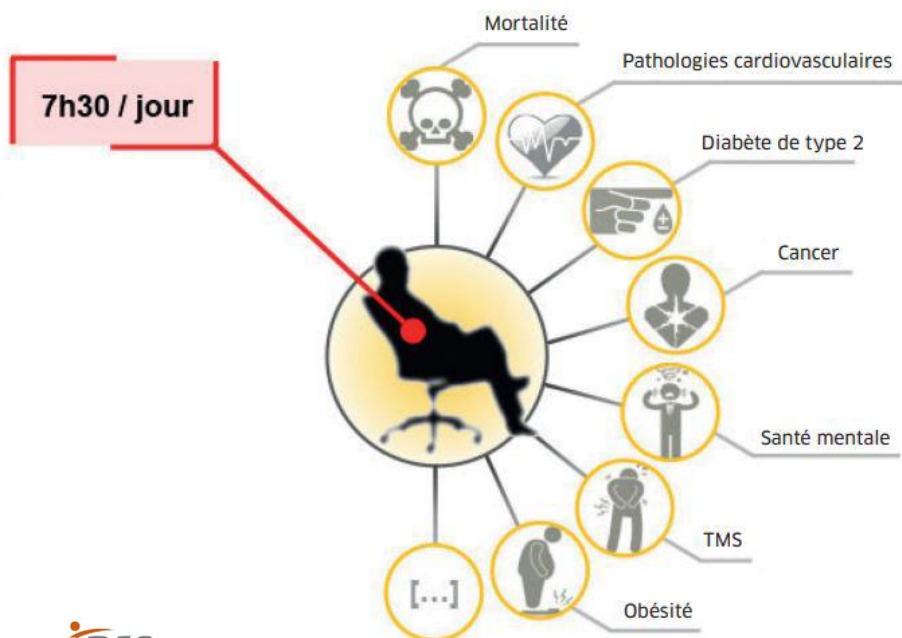
Des risques accrus !

Depuis le début du confinement, environ 1 salarié sur 3 en France travaille depuis son domicile. Ce télétravail imposé, non anticipé, présente de nombreux risques professionnels, liés à :

- Un mauvais aménagement de son « poste de travail » ➔ apparition de troubles musculosquelettiques, mal de dos...



- Un comportement excessivement sédentaire, avec les nombreux risques que cela comporte pour la santé



Source : 

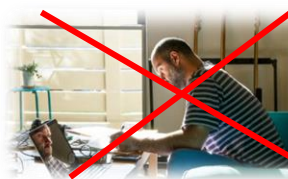
- Un isolement professionnel, un éloignement du collectif de travail, une superposition vie professionnelle/personnelle, les inégalités liées au faible débit dans certaines zones rurales, etc. Ces risques font l'objet d'une fiche élaborée par le RESTEV « Les RPS et le télétravail »

Quelques règles basiques sont alors à respecter pour éloigner autant que possible les risques d'ordre musculosquelettiques :

Lieu de travail

⇒ 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.

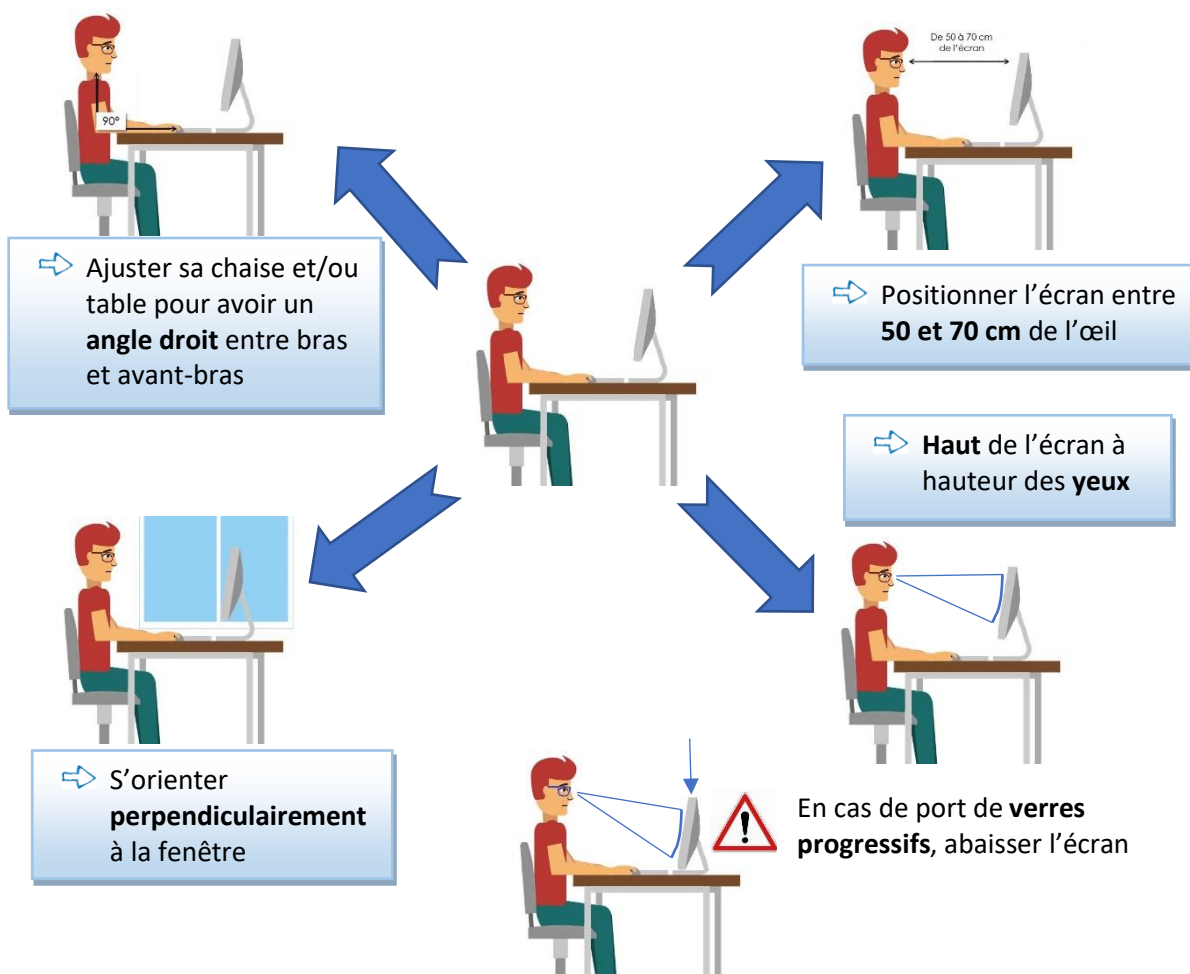
Poste de travail



Eviter :

- Lit
- Canapé / table basse
- Plan de travail sans place pour les jambes

⇒ Retrouver la **position de base** du travail sur écran avec une **table** et une bonne **chaise**
Si la chaise est peu confortable, utiliser un coussin ou une serviette roulée dans le bas du dos pour le maintenir



Posture de travail

L'utilisation de l'ordinateur portable génère une posture trop **courbée**, pouvant être responsable de **douleurs** au **dos**, et aux **cervicales**



⇒ Privilégier les périphériques : **clavier et écran déportés**



⇒ Ne pas hésiter à utiliser du « fait maison » en cette période si particulière !



A condition de disposer d'un **clavier déporté**, il est alors possible de **rehausser** son ordinateur à l'aide de carton, catalogues, ramettes de papier, etc.

Utiliser un classeur et une baguette de reliure à anneaux pour en faire un **porte-document** ! (source AIST43)

Et surtout, lutter contre la **sédentarité** caractéristique de cette période de confinement, en **variant les postures** autant que possible !

- ⇒ Profiter des périodes de visio-conférence, d'entretien téléphonique pour travailler **debout**
- ⇒ S'aménager un **repose-pied** maison avec une caisse, un carton rempli...
- ⇒ S'octroyer des **mini-pauses** pour se lever, marcher, regarder dehors... bref, quitter son (ses) écran(s) !