

## Le télétravail

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\* ». Il exclut de fait les activités nécessitant la présence physique sur le lieu de travail comme l'accueil de public, les expérimentations, le soin des animaux...

Les modalités du télétravail sont diverses, à la fois pour le lieu et le temps de travail : à domicile, en télécentre ou en espace de coworking ; limité à quelques jours par semaine sauf préconisation médicale.

### 1 Télétravail et obligations en matière de santé et de sécurité au travail

En application du Code du travail, l'employeur a les mêmes obligations en matière de prévention des risques professionnels à l'égard de tous les salariés, qu'ils soient télétravailleurs ou non : il est tenu de prendre les mesures nécessaires pour assurer leur sécurité et protéger leur santé physique et mentale.

L'évaluation des risques réalisée va donc porter également sur les risques en télétravail et sera intégrée au DUER. En pratique, l'employeur rappelle les différentes règles de sécurité et demande au télétravailleur de fournir une attestation sur l'honneur de conformité de son poste en télétravail.

### 2 Deux principaux risques susceptibles de survenir en situation de télétravail

Le télétravail participe à faciliter la conciliation des temps de vie professionnelle et personnelle. Les risques relatifs au déplacement sont aussi réduits.

Toutefois, il peut générer ou accentuer certains risques si les conditions dans lesquelles il est exercé ne sont pas adaptées. On identifie ainsi deux risques principaux susceptibles de survenir en situation de télétravail.

### ■ Troubles musculo-squelettiques (TMS)

Le télétravail s'effectue souvent sur un ordinateur portable dont :

- l'écran est plus petit et non réglable en hauteur par rapport à un poste fixe ;
- le clavier est intégré.

Utilisé seul, le portable génère des contraintes posturales en particulier au niveau du dos et des membres supérieurs. Il n'est pas optimal pour un travail prolongé sur écran.

Les contraintes posturales peuvent s'accroître si le mobilier utilisé n'est pas adapté (bureau, siège réglable).

Par ailleurs, la perception des temps de travail et de repos peut être modifiée en télétravail. Ainsi, le temps passé derrière son écran, assis sur un siège peut être plus important qu'au bureau. Or, le maintien de postures contraignantes pour les articulations et d'une position assise prolongée peuvent conduire à l'apparition de TMS.

Le premier symptôme est la douleur qui peut être localisée au niveau du dos ou des membres supérieurs.

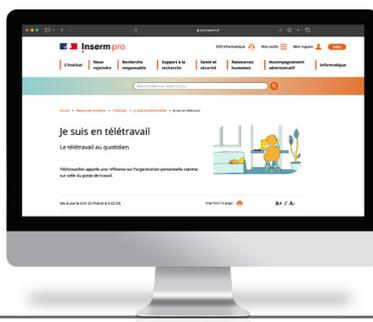


### L'ACCIDENT EN TÉLÉTRAVAIL

Un accident survenu sur le lieu où est exercé le télétravail, pendant l'exercice de l'activité professionnelle, est présumé être un accident de service. Il est donc pris en charge dans les mêmes conditions que s'il avait eu lieu dans les locaux de l'unité ou du service de l'agent. Attention cependant, l'activité de l'agent au moment de l'accident doit nécessairement avoir un lien avec le travail.

Ainsi, chuter de sa chaise peut faire l'objet d'une déclaration d'accident du travail, mais pas se couper au moment de cuisiner le repas. A contrario, les agents en télétravail ne sont pas considérés comme des "travailleurs isolés".

[pro.inserm.fr](http://pro.inserm.fr) > Santé et sécurité > Urgence ou accident





 [pro.inserm.fr](http://pro.inserm.fr) > Santé et sécurité > Prévention des risques > Troubles musculosquelettiques

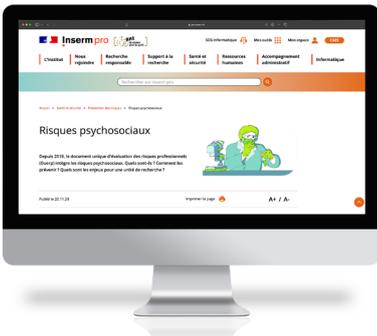
### A NOTER

Il faut noter que la survenue de TMS résulte de la combinaison de plusieurs facteurs de risque, parmi lesquels les risques psychosociaux.

### Risques Psychosociaux (RPS)

Comme sur site, le travail à distance peut générer des RPS. Le télétravail, peu ou mal organisé, peut engendrer :

- une surcharge de travail ;
- une augmentation des sollicitations ;
- un sentiment d'isolement.



 [pro.inserm.fr](http://pro.inserm.fr) > Santé et sécurité > Prévention des risques > Risques psychosociaux

Ces situations peuvent être causées par l'activité elle-même, par l'organisation ou par les relations de travail et majorer le niveau de stress.

En effet, le télétravail peut augmenter la charge de travail liée aux aléas des outils numériques (pannes) et à un management ou des relations de travail à distance inadaptés.

L'agent en télétravail peut être incité à compenser son absence physique par une réponse systématique et immédiate à toutes les sollicitations. Cette surconnexion peut elle-même engendrer une surcharge de travail avec dépassement des temps de travail et absence de pause.

Au-delà de 2 jours par semaine de travail à distance, il existe aussi un risque accru de dégradation du collectif. Du fait de l'éloignement, les échanges informels, toujours utiles à la dynamique de travail, sont considérablement réduits. Le télétravail peut conduire à un isolement de l'agent par rapport au collectif habituellement constitué sur le lieu de travail. Même sur site, les rencontres sont limitées du fait de l'absence des collègues.

### COMPORTEMENT SÉDENTAIRE

La sédentarité est un enjeu de santé publique. Pour les agents qui habituellement pratiquent une activité physique pour leurs déplacements domicile/travail, le télétravail accroît ce risque.

Il est recommandé de se ménager des périodes d'activités physiques pour compenser l'absence de déplacement.

 [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) > média > Le comportement sédentaire au travail : de quoi parle-t-on ?

## 3 Télétravailler dans de bonnes conditions

Les mesures de prévention portent essentiellement sur l'aménagement de l'espace et l'organisation du travail.

### Un aménagement adapté

Un aménagement adapté du poste de travail suppose un espace dédié permettant de se concentrer et d'exercer son travail dans des conditions optimales. Il contribue à favoriser le confort en réduisant l'apparition de tensions au niveau du corps.

Exemples de mesures de prévention :

- travailler avec un écran fixe en utilisant l'ordinateur portable comme station de travail ou écran secondaire ;
- utiliser un réhausseur pour l'ordinateur portable afin de positionner l'écran en hauteur et utiliser un clavier et une souris déportés ;
- utiliser un siège réglable ou à défaut doté d'une assise confortable et d'un dossier enveloppant le dos ;
- alterner les positions (assise, debout) tout au long de la journée. Le bureau à hauteur variable peut être une solution. Attention ! Remplacer le travail assis par le travail debout statique n'est pas une solution.



 [pro.inserm.fr](http://pro.inserm.fr) > Santé et sécurité > Prévention des risques > Troubles musculosquelettiques > Guide du travail sur écran

### Une organisation du travail structurée

Il est indispensable que l'agent, le responsable hiérarchique mais aussi le collectif de travail formalisent les modalités d'organisation du télétravail, l'évaluation de la charge d'activité et la gestion du temps de travail.





Exemples de mesures de prévention :

- Prioriser les réponses aux sollicitations en définissant le niveau d'urgence
- Maintenir le lien télétravailleurs – collectif de travail – manager : même en situation de télétravail, les agents doivent continuer à bénéficier des échanges formels et informels qui ont lieu au sein de l'équipe.
- Favoriser les interactions sociales en privilégiant par exemple le contact direct par téléphone ou visio plutôt que les échanges écrits.
- Rompre régulièrement les périodes assises prolongées en prenant de courtes pauses actives c'est-à-dire se lever, marcher...

Le retour d'expérience individuel et collectif peut être utile pour adapter l'organisation du travail :

- en conservant ce qui est efficace ;
- en recherchant collectivement des solutions aux difficultés rencontrées.



[pro.inserm.fr](http://pro.inserm.fr) > Ressources humaines > Télétravail > Télétravail à l'Inserm > Organisation mixte du travail

### RÉUSSIR SA VISIO-CONFÉRENCE

- Favoriser les réunions courtes et concises
- Prévoir des pauses en cours de réunion
- Se focaliser sur la réunion en évitant de lire ses mails ou de regarder son téléphone
- Maîtriser l'outil de visio-conférence
- Réserver une pause d'au moins 15 minutes entre deux visios

La pause doit être active :

- Se lever
- Quitter les yeux de l'écran
- S'hydrater
- S'étirer

Retenir le format adapté au contenu ou à l'objectif de la réunion (visio-conférence, présentiel, téléphonique...)

Quelque soit le format :

- Établir un ordre du jour et s'y tenir
- Respecter la durée de la réunion
- Programmer la réunion dans le respect des amplitudes horaires de travail habituelles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) > Publications et outils > Visioconférences. Comment préserver la santé de vos salariés ?

### CE QUI A CHANGÉ AU 1<sup>ER</sup> MARS 2024

- Le télétravail est ouvert aux **apprentis et stagiaires** (gratifiés ou non)
- La condition d'ancienneté de 6 mois pour bénéficier de jours de télétravail est supprimée. Désormais, il peut être octroyé sans condition d'ancienneté et est progressif, avec un jour de télétravail dans un premier temps, puis deux jours dans un second temps.
- Le **report d'une journée de télétravail fixe** non effectuée peut être autorisé, sur la semaine en cours ou sur la semaine suivante, par le supérieur hiérarchique direct. Cependant, cela doit respecter la présence minimale requise sur le lieu habituel de travail, soit 2 jours par semaine, ou être conforme à la quotité mensuelle autorisée.
- Pour les **chercheurs et les doctorants**, la **flexibilité dans le report des jours de télétravail** est accrue afin de prendre en compte les spécificités liées au travail en laboratoire. Ainsi, un chercheur pourra passer deux semaines en laboratoire et les deux semaines suivantes en télétravail.
- L'Inserm s'engage à acquérir, dans les **18 mois** suivant la signature de la décision, une solution permettant le **transfert des appels téléphoniques professionnels fixes du lieu de travail habituel vers l'ordinateur portable utilisé en télétravail**.

Adja Diop et Caroline Martin

