

NOTE D'INFORMATION :

Confinement et travail de bureau à la maison : quelques conseils en matière d'ergonomie et de prévention des risques

BB CG**Pôle santé et conditions de travail****Service : service prévention****Tel : 05 63 60 16 64****Mail : prevention@cdg81.fr****Réf. : Référence au plan de classement****30/03/20****Sources :***INRS**Guide du télétravail – Direction générale de la fonction publique**Préventica*

1- L'ergonomie : Définition

Dérivé du grec "ergon" (le travail) et "nomos" (normes), l'ergonomie (ou les "facteurs humains") est la discipline scientifique qui s'occupe de la compréhension des interactions entre les hommes et les autres éléments d'un système. C'est aussi une profession qui applique les théories, les principes, les données et les méthodes pour concevoir dans le but d'optimiser le bien-être des hommes et la performance du système dans son ensemble.

Il existe différents types d'ergonomie :

- L'ergonomie physique : les postures de travail, la manipulation d'objets, les mouvements répétitifs, les troubles musculosquelettiques, la disposition du poste de travail, la santé et sécurité.
- L'ergonomie cognitive : la charge mentale, la prise de décision, la performance experte, l'interaction homme-machine, la fiabilité humaine, le stress professionnel et la formation dans leur relation à la conception personne-système.
- L'ergonomie organisationnelle : la communication, la gestion des ressources des collectifs, la conception du travail, la conception des horaires de travail, le travail en équipe, la conception participative, l'ergonomie communautaire, le travail coopératif, les nouvelles formes de travail, la culture organisationnelle, les organisations virtuelles, le télétravail et la gestion par la qualité.

Nous allons nous concentrer sur l'ergonomie physique et organisationnelle.

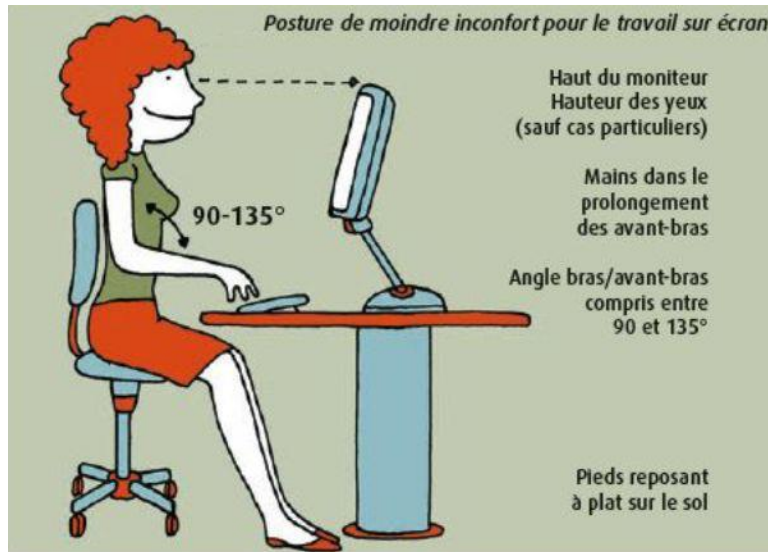
L'ergonomie physique au travail consiste à adapter le travail, les outils et l'environnement à l'homme (et non l'inverse).

2- Les enjeux de l'ergonomie au travail

L'amélioration des conditions de travail physiques de l'agent permet de :

- Diminuer l'accidentologie : diminuer les troubles musculosquelettiques (TMS), diminuer le nombre de maladie professionnelle
- Améliorer les conditions de travail de l'agent en favorisant son bien-être au travail,
- Favoriser la productivité de l'agent.

3- Aménagement optimal du poste de travail



Il est préférable de travailler avec un siège réglable à hauteur de l'agent, ou un bureau réglable.

Les mesures pouvant être prises et mises à la disposition de l'agent pour améliorer ses conditions de travail :

- Sur élévateur d'écran
- Repose pied
- Repose poignet
- Clavier et souris sans fil
- Siège avec soutien dorsal réglable à hauteur sur roulettes avec accoudoir pouvant s'enlever si gênant
- Sensibilisation aux gestes et postures / Formation acteur PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique)

4- Situation de télétravail

Lors d'une situation de télétravail, la configuration initiale du matériel de bureau, notamment l'installation des logiciels et leur paramétrage (hormis la connexion au réseau du domicile de l'agent ou du télécentre) sont assurées par l'employeur, dans les locaux de l'administration.

La mise en place de ces matériels et leur connexion au réseau est assurée par l'agent en télétravail, le cas échéant avec l'aide de modes opératoires fournis par l'employeur. L'employeur assure un support à l'agent exerçant ses fonctions en télétravail sur les outils qu'il fournit, et est garant de leur maintenance et de leur entretien.





La maintenance des équipements peut nécessiter, pour des raisons de sécurité, (mises à jour) une connexion régulière de l'équipement au réseau interne de l'employeur. Dans ce cas, l'agent est tenu de ramener périodiquement le matériel fourni dans ses locaux.

De façon générale, l'employeur peut demander à l'agent de mettre en œuvre des procédures et de respecter des consignes permettant le maintien du bon fonctionnement et de la bonne sécurité des outils fournis. Les activités de support, entretien, et maintenance qui doivent être réalisées par l'employeur le sont dans les locaux de celui-ci. Les équipes en charge du support et de la maintenance des outils informatiques fournis peuvent, si nécessaire, par exemple lorsqu'une intervention à distance n'est pas possible, demander à l'agent de ramener les outils fournis dans les locaux de l'employeur pour faciliter ces interventions.

La prévention des risques professionnels s'appuie sur les principes généraux de prévention définis aux articles L.4121-1 et 2 du code du travail. L'employeur doit également évaluer les risques pour la santé et la sécurité des travailleurs, y compris dans le choix des équipements de travail, dans l'aménagement ou le réaménagement des lieux de travail ou des installations et dans la définition des postes de travail.

L'employeur doit donc veiller à prendre en compte les situations de télétravail dans l'évaluation des risques professionnels inhérents à son service, les transcrire dans le document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP) de son service, et prendre les mesures de prévention nécessaires dans le cadre du programme annuel d'actions élaboré avec l'ensemble des acteurs de la prévention.

5- Aménagement du poste de travail chez soi

Les risques auxquels vous devez faire face en situation de télétravail sont multiples, et parfois insidieux.

Risques psycho sociaux :

- Isolement
- Gestion du temps
- Stress lié aux objectifs
- Stress lié à la nature de la tâche
- Stress lié à la conjoncture économique
- Interruptions et intrusions régulières entraînant une rupture des tâches
- Démotivation consécutive à la monotonie
- Difficulté à séparer vie privée, vie professionnelle

Risques et lésions physiques :

- Troubles musculosquelettiques
- Fatigue visuelle
- Chute
- Ambiance thermique
- Diminution de l'audition
- Lombalgie
- Inadaptation du matériel en situation de télétravail

L'agent souhaitant exercer ses activités en télétravail à son domicile doit s'assurer qu'il pourra le faire dans de bonnes conditions en s'inspirant des recommandations suivantes.

Idéalement, le télétravail à domicile suppose :

- Un espace réservé, qui permet de mieux se concentrer et de retrouver les conditions professionnelles du bureau.
- Cet espace de travail doit présenter les conditions nécessaires à un exercice optimal du travail :
 - Habitabilité
 - Calme
 - Ergonomie au poste de travail
 - Hygiène élémentaire mise en œuvre
 - Environnement sain
 - Conformité des conditions électriques

6- Les erreurs à éviter en situation de travail à la maison

Afin de maintenir un bon rythme de vie pour vous, ainsi qu'une bonne hygiène, il vous est recommandé de mettre en pratique certaines actions quotidiennes.

1/ Le travail sur ordinateur portable



Travailler sur son ordinateur portable peut être nocif pour votre dos, vos épaules et votre cou.

Risques :
Troubles musculosquelettiques, lombalgie, fatigue visuelle.

Bonnes pratiques :

- Privilégier si possible le travail sur un poste fixe, si impossibilité :
 - Brancher une souris sans fil
 - Brancher un clavier sur l'ordinateur portable
 - Surélever l'écran afin de l'avoir à bonne hauteur (utiliser pour les portables un réhausse portable)
 - Vérifier que sa position de travail est correcte (voir le schéma ci-dessus de l'aménagement de son poste de travail)

2/ Le travail sur son lit ou sur son canapé

Travailler sur le lit entraîne une mauvaise posture qui peut être nocive pour vos épaules, votre cou, votre dos.

Le risque réside aussi dans le fait d'entremêler sa vie professionnelle à sa vie privée, de ne plus percevoir de limites claires.

Risques :

Risques psycho sociaux, troubles musculosquelettiques, lombalgie, problèmes de circulation dû aux zones de compression (genoux, chevilles...).



Bonnes pratiques :

- Eviter de travailler sur son lit ou sur son canapé
- Aménager un espace de bureau avec les moyens que vous possédez, table de séjour, planche et tréteaux, soyez créatif, ce sera bon pour votre santé !
- Veiller à maintenir une bonne posture de travail (voir section aménagement du poste de travail)
- Travailler sur le lit ou sur le canapé doit rester ponctuel et passager (éviter la posture prolongée)

3/ Travailler au sein d'une pièce en présence de ses enfants



Travailler en présence de ses enfants est une contrainte et source de distraction.

Risques :
Impossibilité de se concentrer, risques psycho sociaux, fatigue auditive, fatigue nerveuse

Bonnes pratiques :

- Aménager un espace de travail différent du lieu de vie familial
- S'il vous est impossible de travailler dans le calme, planifiez des plages horaires de travail en les associant à des plages horaires de jeux, de sieste des enfants
- Alternier les gardes d'enfant

4 / Se laisser aller aux distractions liées au contexte

La perte de rythme est dangereuse et a un impact sur le moral et le physique. Ne plus se doucher, ne pas s'habiller pour travailler, écouter de la musique devant votre écran, ou jouer avec votre chat à sa demande perturbera votre rythme de travail et entraînera une rupture des tâches que vous réaliserez.

Risques :

Risques psycho sociaux.

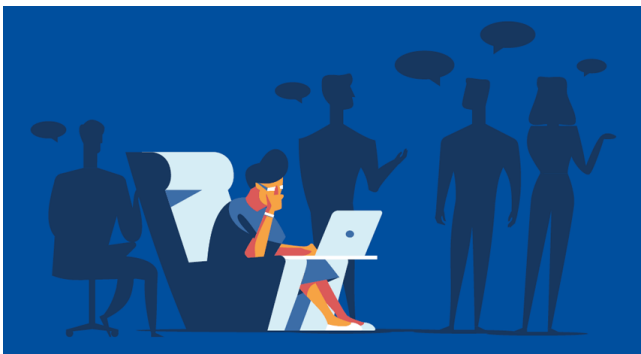
Une interpénétration entre vie professionnelle et vie personnelle, trouble de la concentration.



Bonnes pratiques :

- Eviter de succomber aux distractions et loisirs en tous genres, même si vous avez du mal à résister à votre chat !
- Organiser un rythme de travail strict et s'y tenir : positionnez-vous sur le rythme des plages fixes de travail de votre structure, habillez-vous, maintenez le dialogue avec vos collègues de travail tout en gardant vos chaussons si vous le souhaitez !

5/ S'isoler



Le travail favorise le lien social. Se déplacer sur son lieu de travail, discuter avec ses collègues maintient le lien social et évite l'isolement.

S'isoler peut-être un facteur de risque lorsque l'on est amené à travailler chez soi.

Bonnes pratiques :

- Continuer à maintenir du lien avec ses collègues de travail
- Dites bonjour à un ou plusieurs collègues au réveil
- Travailler à plusieurs au besoin sur certains projets en organisant des points et réunions en visioconférence

6/ Déborder sur les plages fixes de travail

Vos enfants vous ont empêché de travailler en journée sur les plages horaires fixes de travail, vous déplacez vos horaires de travail sur leurs horaires de sommeil.

Risque : perturbation du rythme biologique, risques psycho sociaux, isolement.

Bonnes pratiques :

- Revoir les objectifs fixés par la hiérarchie
- S'imposer une plage horaire fixe de travail
- S'organiser des moments de loisirs pour ne pas permettre au travail de s'insérer dans ces temps-là.



7/ Rester en position assise toute la journée de travail



La position assise favorise les crampes, les tensions musculaires, réduit la capacité physique, cardiorespiratoire, cause des problèmes digestifs...

Bonnes pratiques :

- Etirez-vous
- Faites des micros pauses toutes les heures (allez-vous chercher un verre d'eau, respirez un grand coup, marchez dans votre jardin ou dans votre salon...)
- Hydratez-vous régulièrement

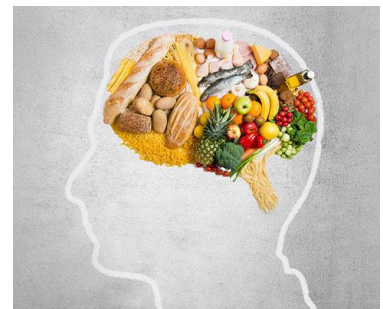
8/ Zapper sa pause repas, manger sur le pouce

Le repas du midi est important pour la santé. Il permet de fournir les ressources nécessaires à la dépense énergétique de la journée mais il permet aussi de mieux se concentrer.

Risques : maladies cardiovasculaires, troubles de la concentration...

Bonnes pratiques :

- Vous avez le temps de vous concocter de bons plats riches en nutriments divers, faites-vous plaisir en mangeant équilibré
- Eviter de manger trop gras





9/ Ne plus entretenir d'activité physique



Lors de notre travail de bureau, nous nous dépensons sans nous en rendre compte.
Lorsque nous travaillons de chez nous, les efforts physiques sont beaucoup plus limités.
Il est important de se maintenir en bonne forme physique et mentale.

Risques : Risques psycho sociaux, lombalgie...

Bonnes pratiques :

- Marcher dans son jardin ou sur son balcon lorsque cela est possible
- Pratiquer une activité physique à domicile

Confinement exceptionnel – situation inédite

Lors d'un confinement à caractère exceptionnel, toutes les conditions pour le travail chez soi ne peuvent forcément être réunies.

Il conviendra donc d'essayer d'adapter son activité individuelle en tenant compte des conseils fournis.

Si vous souhaitez davantage de renseignements ou de conseils n'hésitez pas à contacter le service prévention.

**05 63 60 16 64
prevention@cdg81.fr**

