



ALOGIA
Groupe

TÉLÉTRAVAILLER EN BONNE SANTÉ !
Pour une nouvelle organisation optimale





HAURY Morgane
Ergothérapeute D.E.

ERGOTHÉRAPEUTES

Professionnels experts des bons gestes et des bonnes pratiques.

- Profession paramédicale
- Analyse systémique d'une situation problématique
- Adaptation du poste de travail

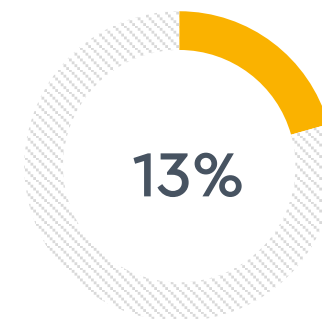
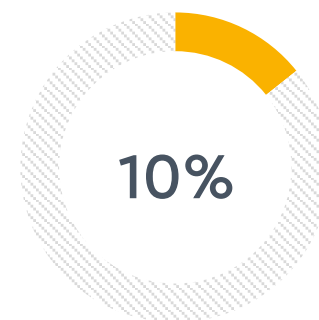
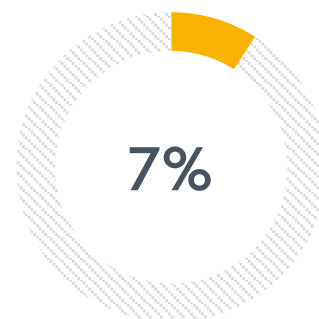
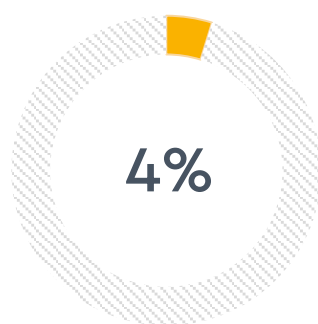




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 1

Au sein des entreprises de plus de 10 salariés, quelle part représentait le télétravail, avant le confinement ?

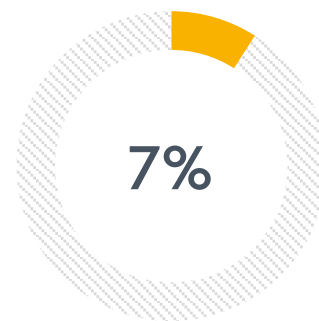




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 1

Au sein des entreprises de plus de 10 salariés, quelle part représentait le télétravail, avant le confinement ?

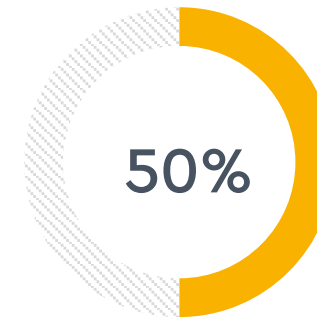
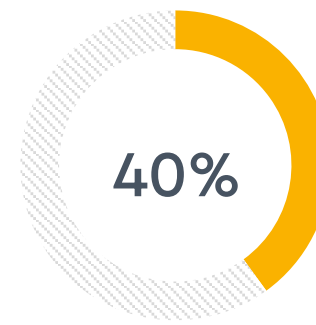
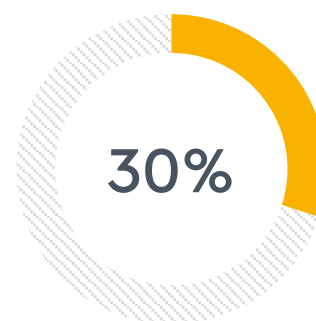
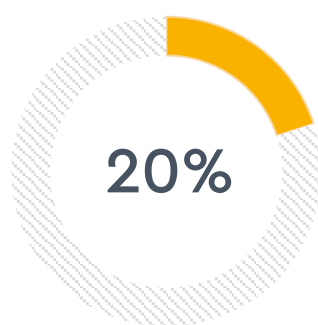




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 2

Au sein des entreprises de plus de 10 salariés, quelle part représentait le télétravail, après le confinement ?

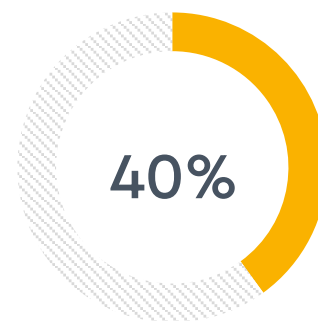




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 2

Au sein des entreprises de plus de 10 salariés, quelle part représentait le télétravail, après le confinement ?

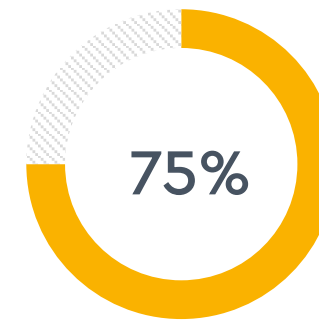
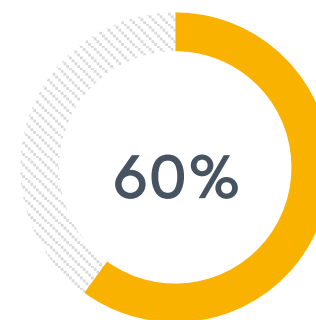
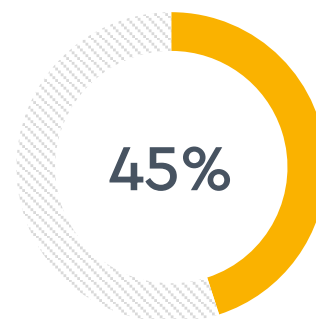




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 3

Suite au confinement, quel pourcentage de travailleur a émis le souhait de voir se prolonger le télétravail, même partiellement au sein de son entreprise?

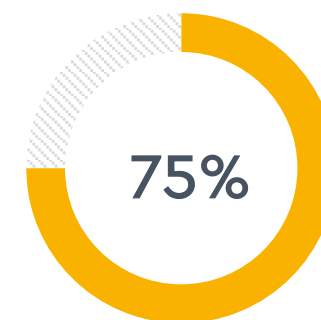




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 3

Suite au confinement, quel pourcentage de travailleur a émis le souhait de voir se prolonger le télétravail, même partiellement au sein de son entreprise?

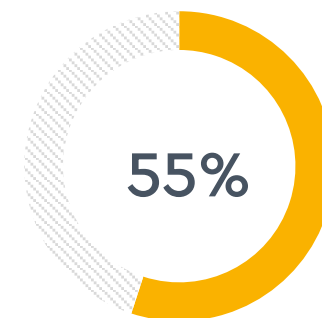
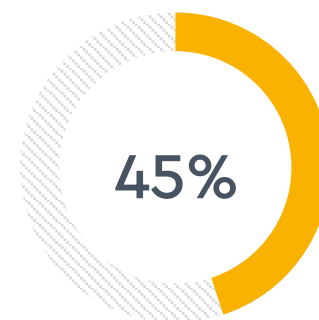
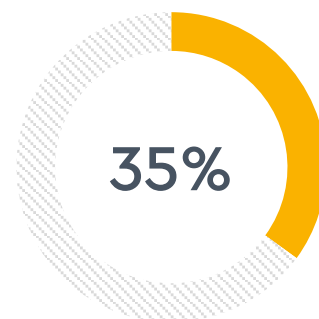
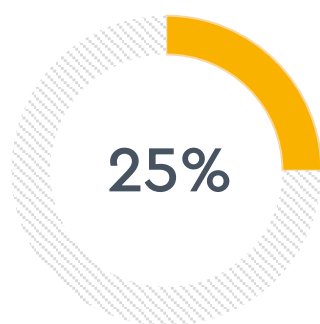




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 4

En revanche, sur ce même échantillonnage, combien estiment ne pas disposer d'un espace de travail adapté ?

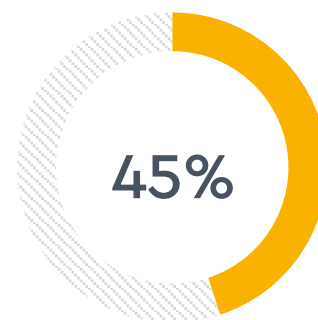




EN QUELQUES CHIFFRES

QUESTION 4

En revanche, sur ce même échantillonnage, combien estiment ne pas disposer d'un espace de travail adapté ?





Télétravailler : Avantages et risques



IDENTIFIER LES AVANTAGES ET LES RISQUES DU TÉLÉTRAVAIL

Avantages



- Amélioration de la qualité de vie
- Cadre de travail plus souple
- Économie de temps, de frais de transport
- Flexibilité entre vie privée et vie professionnelle



IDENTIFIER LES AVANTAGES ET LES RISQUES DU TÉLÉTRAVAIL

Conséquences et risques



- Déstructuration des habitudes de travail
- Appauvrissement des liens professionnels
- Aliénation au travail et suractivité
- Hyper connexion

→ Risques psychosociaux

→ Risques physiques



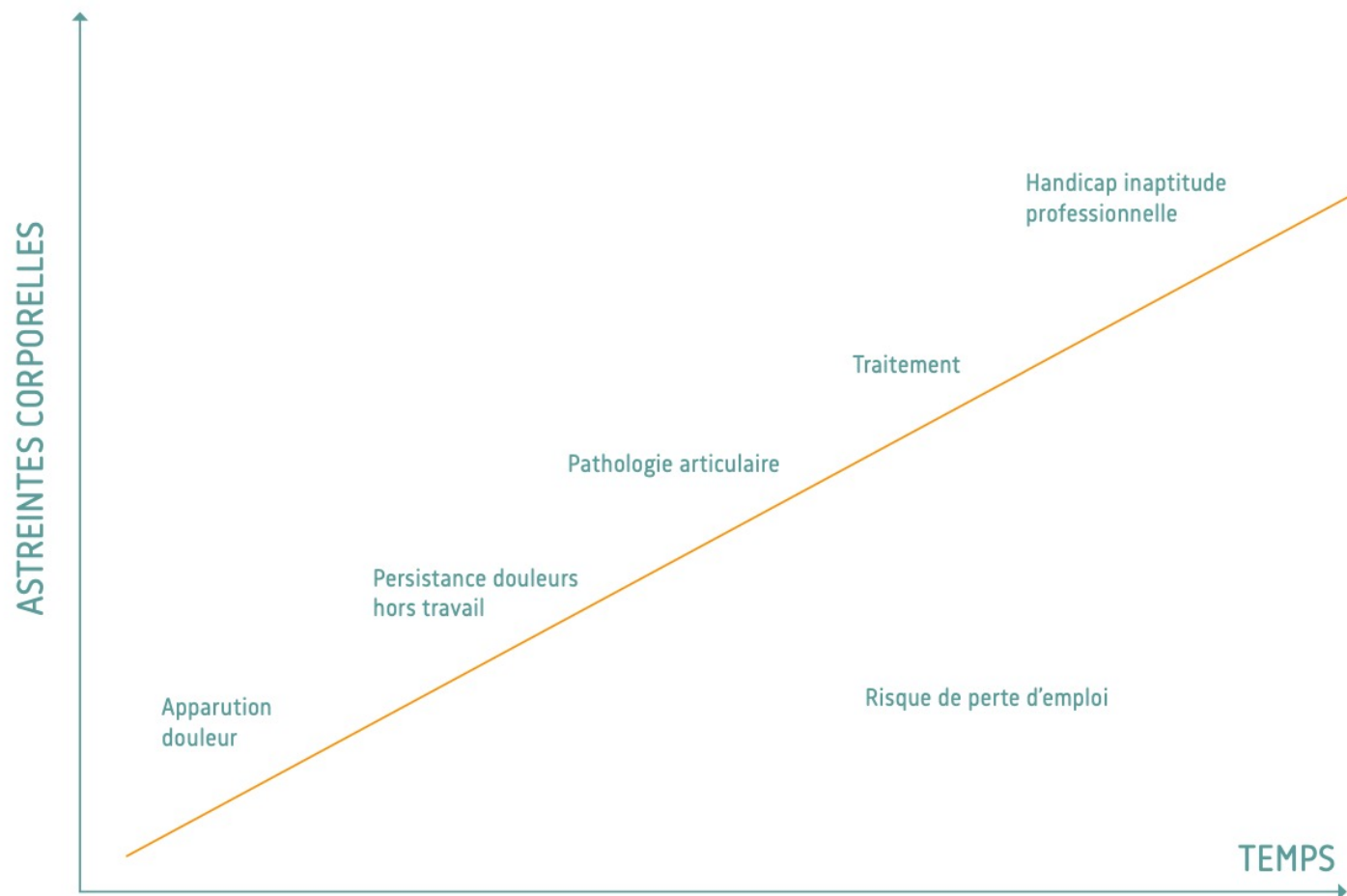


Poste de travail et TMS



IDENTIFIER LES AVANTAGES ET LES RISQUES DU TÉLÉTRAVAIL

Les troubles musculo-squelettiques



IDENTIFIER LES AVANTAGES ET LES RISQUES DU TÉLÉTRAVAIL

Les troubles musculo-squelettiques

- Il existe des facteurs favorisant l'apparition des TMS :



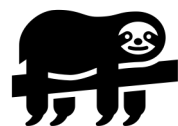
La durée
d'exposition



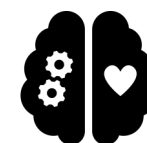
La
répétitivité



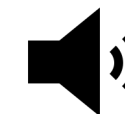
Les postures
extrêmes



Inactivité
musculaire



Facteurs
psychosociaux



Ambiance
physique



AGIR : CONNAÎTRE
ET METTRE EN PLACE
DES SOLUTIONS
PRÉVENTIVES

Prérequis : prise de conscience



AGIR : CONNAÎTRE
ET METTRE EN PLACE
DES SOLUTIONS
PRÉVENTIVES

Identifier les points de vigilance sur lesquels agir

- 3 axes sur lesquels agir :



Environnement



Corps

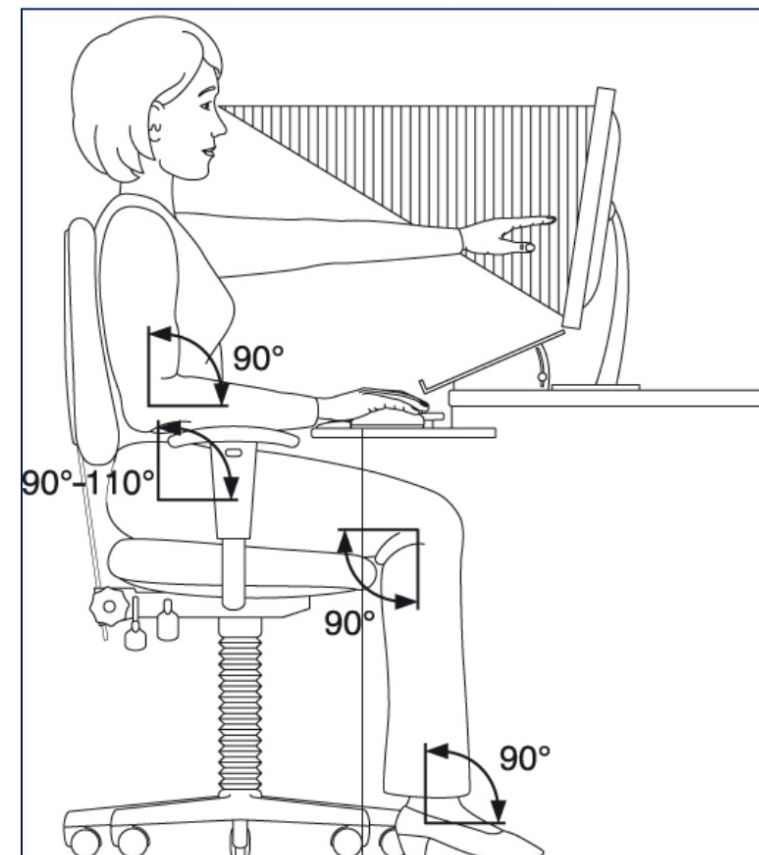
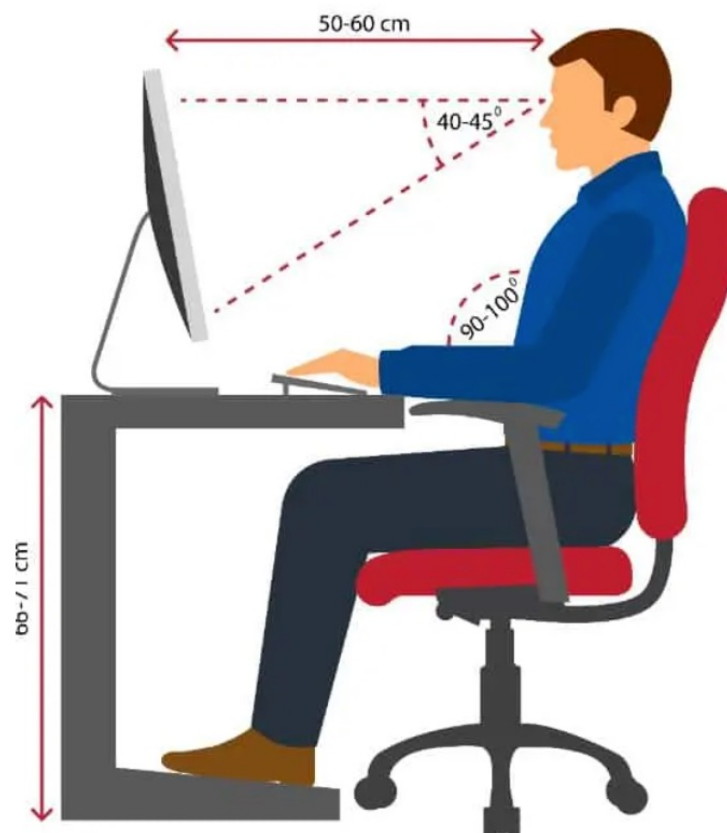


Organisation





La position du moindre inconfort



AGIR SUR L'ENVIRONNEMENT



Recommandations générales (INRS, 2013)

- Il est recommandé :
 - Un espace individuel de travail
 - Un éclairage et un chauffage suffisant
 - Une vue sur l'extérieur
 - Un accès aux outils informatique
 - Un niveau de bruit acceptable
 - Des couleurs agréables
 - Une organisation Feng Shui





Exemple : le poste de travail informatique

Le siège / Le fauteuil

- Élément le plus difficile à adapter
- Critères à privilégier :
 - Ajustements simples et indépendants
 - Profondeur ne causant de pression
 - Dossier haut et tension variable
 - Accoudoirs tronqués
 - Piétinements à 5 roulettes
 - Rembourrage ferme



AGIR SUR SON ORGANISATION PROFESSIONNELLE



Agir sur son organisation professionnelle

Il est possible de moduler :



la durée et la répartition des pauses



la variété et l'alternance des tâches



la durée quotidienne du travail à l'écran



la gestion de ses charges mentales





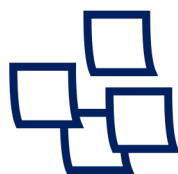
Prévenir et éviter la surcharge mentale



Risques psychosociaux



Isolement



Stress & Anxiété



Mal-être professionnel et personnel

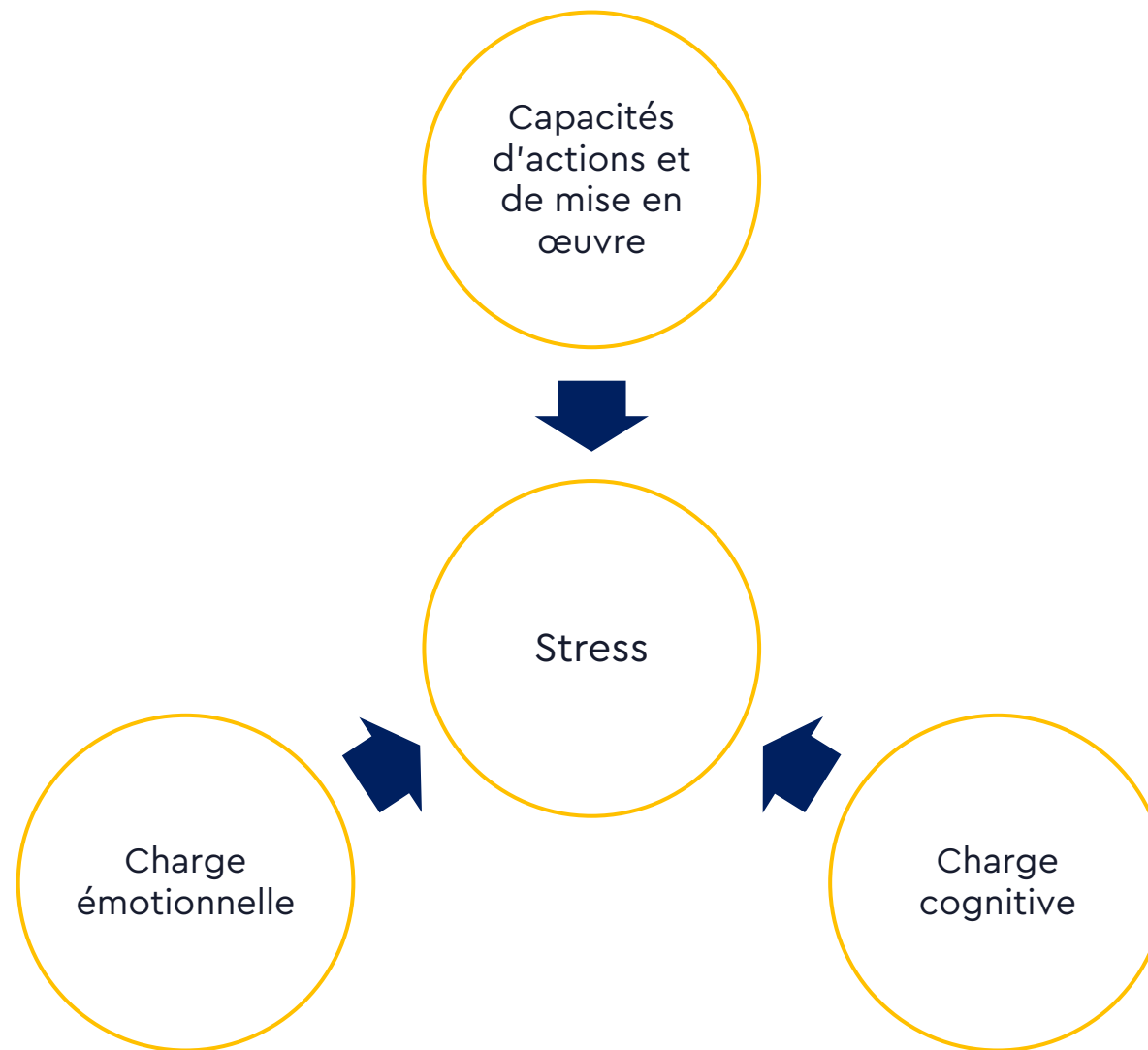


Majoration des risques de burn-out



SURCHARGE MENTALE

Quand le télétravail s'en mêle ...



CONCLUSION

- 75% des salariés souhaitent le maintien du télétravail, y compris partiellement
- Importance d'avoir conscience des avantages et risques :
 - Risques psychosociaux → charge mentale
 - Risques physiques → poste de travail

Et vous, où en êtes vous avec le télétravail ?

