

## Unisanté

# Conseils pour protéger la santé en télétravail

Le télétravail s'est largement répandu pendant la pandémie. Cette pratique implique de prendre des mesures pour protéger la santé physique et psychique des travailleurs.

Par Claire Bauduin, Lysiane Rochat et Michela Zenoni

Le travail à domicile se fait généralement devant un ordinateur, dans un environnement social et organisationnel pas toujours adapté. Des troubles musculosquelettiques (TMS) peuvent ainsi facilement apparaître.

Ils dépendent de l'environnement (éclairage inadéquat, manque d'espace, bruit), du poste de travail (utilisation de l'ordinateur portable sans accessoires, absence de soutien lombaire sur le siège de travail), de l'organisation (manque de régulation de la charge de travail, faible soutien social, insuffisance de pause), du contexte social complexe (isolement, organisation familiale) ou encore du manque d'activité physique (moins de déplacements domicile-travail et au cours de la journée).

### Conseils aux employés

Pour prévenir l'apparition de TMS, les spécialistes d'Unisanté préconisent d'aménager son poste de travail selon les recommandations d'ergonomie et de prendre des pauses régulières et en mouvement. Si besoin, les télétravailleurs peuvent demander le soutien de leur employeur et faire appel à leur médecin traitant ou à un spécialiste de la santé.

### Les responsabilités de l'employeur

L'employeur est légalement responsable des facteurs qui peuvent avoir des répercussions sur la santé. Il doit informer ses employés des dangers potentiels et les instruire sur les mesures de protection (art. 6, al. 1, 2 et 3, Ltr). L'employeur devrait donc proposer des formations pour l'aménagement du poste de travail, des conseils pour le choix des équipements et un soutien financier pour l'acquisition du matériel.

### Soutien de spécialistes

Le soutien de spécialistes de santé au travail (médecins, ergonomes ou infirmiers) peut être un réel atout. Unisanté propose des évaluations ergonomiques individuelles, des formations pour la prévention des risques liés au télétravail (TMS, stress, alimentation, activité physique, etc.) et des formations sur la gestion d'une équipe à distance.

### Protéger aussi la santé psychique

La détérioration de la santé psychique en contexte professionnel est un phénomène progressif qui peut s'accompagner de plusieurs signes: irritabilité, troubles du sommeil, sentiment de surcharge, fatigue, etc.

Le télétravail peut créer un sentiment d'isolement et limite la distance entre vie privée et professionnelle. Il est donc important de délimiter son espace de travail, en lieu et en temps, et d'organiser sa journée en tenant compte de ses différents besoins. Il est aussi conseillé d'informer sa hiérarchie du contexte dans lequel on travaille. En cas de difficulté, il est important de ne pas rester seul et de solliciter les dispositifs de soutien.

### Droit à la déconnexion

L'employeur peut renforcer le management bienveillant (confiance, reconnaissance, valorisation), prévoir des outils de partage (par ex. une «cafétéria» virtuelle pour des discussions informelles) et garantir le droit à la déconnexion. Le travailleur peut se sentir moins efficace qu'au bureau et compenser en travaillant plus longtemps; l'employeur peut limiter ce sentiment par une communication claire sur ses attentes. ■

**Info:** [www.unisante.ch](http://www.unisante.ch) → actualités → télétravail et santé, nos conseils



En haut: **Lysiane Rochat** (à g.) et **Michela Zenoni**, psychologues spécialistes en santé au travail. En bas: **Claire Bauduin**, ergonome et responsable facteurs humains et promotion de la santé, Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Lausanne; [lysiane.rochat@unisante.ch](mailto:lysiane.rochat@unisante.ch) / [michela.zenoni@unisante.ch](mailto:michela.zenoni@unisante.ch) [claire.bauduin@unisante.ch](mailto:claire.bauduin@unisante.ch)

## Tipps fürs Homeoffice

Homeoffice hat sich während der Pandemie zunehmend verbreitet. Diese Arbeitsform erfordert Massnahmen zum Schutz der physischen und psychischen Gesundheit der Arbeitnehmenden. Zu Hause wird in der Regel vor dem Computer gearbeitet, in einem sozialen und organisatorischen Umfeld, das nicht immer zweckmäßig ist. Zur Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen sollten die Arbeitnehmenden die Arbeitsplätze ergonomisch gestalten und regelmässige (bewegte) Pausen machen. Arbeitgebende ihrerseits sind rechtlich für Aspekte verantwortlich, die sich auf die Gesundheit auswirken können. Sie müssen ihre Mitarbeitenden über potenzielle Gefahren sowie über Schutzmassnahmen informieren. Arbeitgebende sollten daher Schulung, Beratung und finanzielle Unterstützung bei der Beschaffung von Arbeitsmaterial anbieten. Homeoffice kann auch zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit führen. Arbeitnehmende sind daher gefordert, ihren Arbeitsraum und die Arbeitszeit klar einzugrenzen. Bei Schwierigkeiten sollten sie die Unterstützung von arbeitsmedizinischen Fachkräften und des Arbeitgebers einfordern und diese darum ersuchen, vermehrt auf «wohlwollendes Management» zu setzen. ■