

Annexe 5

Télétravail et prévention du risque de troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont définis comme « un ensemble d'affections péri-articulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos : tendons, muscles, articulations, nerfs et système vasculaire ». Ces pathologies variées sont en constante progression et leurs causes d'apparition sont diverses et souvent multiples. A ce titre, ils peuvent notamment être générés par une mauvaise posture sur écran, prolongée et statique.

Le travail sur écran sur site ou en télétravail au domicile de l'agent, dans un autre lieu privé ou dans tout lieu à usage professionnel nécessite alors d'aménager son poste de travail en prenant en compte les conseils suivants afin d'éviter ou de limiter l'apparition ou l'aggravation de ces troubles.

Pour un poste de travail ergonomique:

- Positionner le poste de travail perpendiculairement à la fenêtre, de façon à éviter tout reflet éblouissant et si possible le mur le plus proche derrière le siège afin de permettre une vision de loin.
- Placer le haut de l'écran au même niveau que les yeux et à une longueur d'un bras.
- Ouvrir les coudes et genoux avec un angle de 90°.
- Choisir un bon siège avec :
 - o une assise réglable en hauteur, en profondeur et en inclinaison
 - o un soutien lombaire réglable,
 - o des accoudoirs au minimum réglables en hauteur, et si possible en largeur et en profondeur,
 - o des roues adaptées au sol.
- Positionner les pieds à plat au sol ou sur un repose-pied

Les médecins du travail, les infirmiers ainsi que les assistants et conseillers de prévention peuvent apporter des conseils pour l'aménagement du poste de télétravail à domicile ou dans un autre lieu de télétravail.

Le repérage des signes physiques précurseurs de ces TMS est essentiel : il s'agit d'inconfort, gêne, douleur au niveau des membres supérieurs, des membres inférieurs et du dos. Dès l'apparition de ces signes, le médecin du travail est le contact adapté.

Pour une meilleure compréhension, le schéma ci-dessous présente les bons réflexes pour un bon aménagement du poste de travail :

LES BONS RÉFLEXES

9 ÉTAPES POUR UNE INSTALLATION OPTIMALE AU POSTE DE TRAVAIL

- 1 Assis au fond du siège
- 2 Épaules détendues
- 3 Bas du dos soutenu
- 4 Bras et avant-bras formant un angle supérieur ou égal à 90°
- 5 Avant-bras en appui
- 6 Pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied inclinable



- 7 Cuisse à l'horizontale
- 8 Écran positionné de façon à éviter tout reflet éblouissant
- 9 Haut de l'écran au niveau des yeux ou juste en dessous, et positionné à une longueur de bras

PROJET