



Lieux de travail sains
**LA SÉCURITÉ ET
LA SANTÉ AU TRAVAIL
À L'ÈRE NUMÉRIQUE**



Travail à distance et hybride: gestion de la sécurité et de la santé en tous lieux

Points essentiels

- Le travail à distance, en particulier le télétravail à domicile, s'est renforcé avec la pandémie de COVID-19.
- Le travail hybride, qui combine le travail à distance et dans les locaux de l'employeur, est devenu de plus en plus fréquent à la suite de la pandémie.
- Bien qu'il présente plusieurs avantages, le travail à distance peut également avoir une incidence négative sur la santé des travailleurs en raison de l'utilisation intensive des technologies numériques.
- Il est essentiel d'identifier et de traiter les facteurs de risque en matière de sécurité et de santé au travail (SST) liés au travail à distance et au travail hybride.
- Une politique claire qui énonce les dispositions relatives au travail à distance et hybride, associée à l'éducation et à la formation des employés et des cadres, est essentielle pour garantir des conditions sûres et saines en matière de travail à distance et hybride.

La sécurité et la santé au travail à l'ère numérique

L'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA) organise la campagne «Lieux de travail sains» 2023-2025 dans toute l'Europe afin de sensibiliser aux implications de l'utilisation des technologies numériques pour la sécurité et la santé au travail. Si elles sont conçues, mises en œuvre, gérées et utilisées conformément à une approche centrée sur l'humain, les technologies numériques peuvent être sûres et productives. Étant donné que l'utilisation de ces technologies au travail continue d'augmenter et que leur incidence sur le travail et les lieux de travail n'est toujours pas pleinement comprise, il est important de comprendre comment affiner les stratégies qui promeuvent et protègent la sécurité et la santé des travailleurs.

Entrer dans l'ère du travail à distance et hybride

Les technologies numériques (ordinateurs personnels, smartphones, ordinateurs portables, progiciels et internet, par exemple) permettent de travailler à distance, c'est-à-dire en dehors des locaux de l'employeur, pendant la majeure partie ou une partie de son temps de travail. Lorsque le travail à distance est effectué à domicile, l'on parle également communément de «télétravail». Pendant la pandémie de COVID-19, le télétravail s'est largement répandu, tandis que le travail hybride, qui est la combinaison du travail à distance et dans les locaux de l'employeur, a gagné en popularité après l'urgence liée à la pandémie.

En 2022, 18 % des travailleurs de l'UE-27, d'Islande et de Norvège travaillaient principalement à domicile. Outre les télétravailleurs, les personnes travaillant à distance incluent également celles qui travaillent dans les locaux de leurs clients (6 %), sur un site extérieur tel qu'un chantier de construction, dans les rues d'une ville ou dans des champs agricoles (5,5 %), dans une voiture ou un autre véhicule (3,5 %) et dans des espaces publics tels que les cafés ou les aéroports (2 %). Alors que la grande majorité (65 %) travaillait dans les locaux de l'employeur, le travail à distance était une réalité pour un tiers de la main-d'œuvre dans ces pays.

Incidences sur la santé et la sécurité au travail

Le travail à distance et le travail hybride présentent plusieurs avantages. Le travail effectué à domicile, par exemple, permet d'économiser du temps et du stress grâce à la réduction du temps de trajet vers le bureau; il permet un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée et favorise une productivité accrue et une meilleure concentration.

Néanmoins, le télétravail est également associé à une augmentation de la position assise prolongée et de la pression due aux contraintes de temps, à des horaires de travail plus longs et à un isolement

social. Cela peut avoir une incidence négative sur la santé des travailleurs et contribuer au développement ou à l'exacerbation de troubles musculosquelettiques, tels que des douleurs au niveau du cou, du poignet et des doigts, en raison, éventuellement, d'une mauvaise configuration de l'équipement. En outre, de mauvaises conditions d'éclairage peuvent entraîner une fatigue oculaire et d'autres effets néfastes. Le travail à domicile peut également avoir des effets différents sur les travailleurs ayant des responsabilités familiales (souvent des femmes) qui, en fonction de leur situation personnelle, peuvent voir une amélioration ou une aggravation des conflits entre vie professionnelle et vie privée.

Les technologies numériques sont essentielles à l'exécution du travail à distance, mais leur utilisation a été associée à plusieurs risques psychosociaux et physiques. Ces risques sont exacerbés lorsque l'exposition aux technologies numériques est prolongée en raison de longues heures de travail et d'une charge de travail excessive qui empêche les personnes concernées de prendre des pauses. En ce qui concerne les risques psychosociaux, l'utilisation des technologies numériques a été associée à un phénomène appelé «technostress». Cela se traduit par des difficultés à s'adapter à l'évolution constante des technologies, à l'origine d'états d'anxiété et de fatigue.

Travailler avec les technologies numériques peut également contribuer à des épisodes de présentéisme virtuel. C'est-à-dire lorsque les travailleurs ont tendance à continuer à travailler même lorsqu'ils ne se sentent pas bien, pour éviter de prendre des congés de maladie. C'est notamment le cas avec le travail à domicile, au risque de conduire à un épuisement professionnel à long terme. D'autres dangers potentiels sont liés à l'exposition prolongée aux écrans, notamment des maux de tête et une fatigue oculaire numérique, également communément appelée « syndrome de vision informatique ».

Les technologies numériques sont essentielles à l'exécution du travail à distance, mais leur utilisation a été associée à plusieurs risques psychosociaux et physiques.

Focus sur le travail hybride

Des études montrent qu'un modèle hybride a moins d'effets négatifs sur les travailleurs en termes de stress et d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Cependant, outre le fait qu'il partage la plupart des risques du travail à distance à domicile, le travail hybride présente également certains risques spécifiques. Par exemple, le développement de ce modèle de travail conduit souvent à une réduction des espaces de bureau dans les locaux de l'employeur, avec une augmentation de la mise en commun (flex-office) et du partage de bureau.

Avec ces espaces de travail flexibles, il n'y a plus de postes de travail dédiés à une personne, un groupe ou un service spécifique. Dans le modèle de partage de bureau, les utilisateurs doivent

généralement réserver un bureau pour travailler pendant certaines périodes au bureau. La réduction des espaces de bureaux signifie que les entreprises ne peuvent pas accueillir toutes les équipes en même temps. Les activités de travail sur place peuvent s'en trouver altérées, en raison de l'impossibilité pour certains d'effectuer des tâches au bureau en raison de la pollution sonore ou du manque d'espaces appropriés, et de l'imposition de télétravail forcé à certains membres de l'équipe. Si elle n'est pas gérée de façon optimale, la présence de personnes au bureau à différents moments peut entraîner un sentiment d'isolement prolongé du travailleur hybride, ce qui affecte également la cohésion de l'équipe et le travail d'équipe.

Les risques découlant de l'environnement de travail virtuel

Enfin, l'utilisation des technologies numériques génère un environnement de travail virtuel dans lequel les travailleurs géographiquement dispersés interagissent et collaborent. Des risques spécifiques en matière de SST sont liés à cette sphère virtuelle, comme le fait d'être victimes de cyberharcèlement ou de cyberattaques, en particulier en cas de formation insuffisante sur l'utilisation sûre des outils technologiques. Les attaques par hameçonnage et les escroqueries sont des exemples de risques qui peuvent également nuire à la santé mentale des travailleurs, en augmentant leur niveau de stress.

La sécurité commence ici: évaluation des risques des environnements de travail à distance

Les entreprises jouent un rôle crucial dans la prévention des risques liés au travail à distance et hybride. La première étape pour y parvenir passe par une évaluation obligatoire des risques, qui devrait couvrir le travail à distance conformément à la législation de l'UE et aux législations nationales. Lorsque le travail est effectué en dehors des locaux de l'employeur, les conditions de travail et les risques connexes en matière de SST sont plus imprévisibles et échappent au contrôle direct de l'entreprise. Par conséquent, la participation de l'employeur et des salariés au processus d'évaluation des risques est très importante. En plus de fournir des informations clés sur l'adoption des prochaines étapes en vue d'un plan d'action, le processus d'évaluation des risques permet de sensibiliser les travailleurs à distance et la direction de l'entreprise.

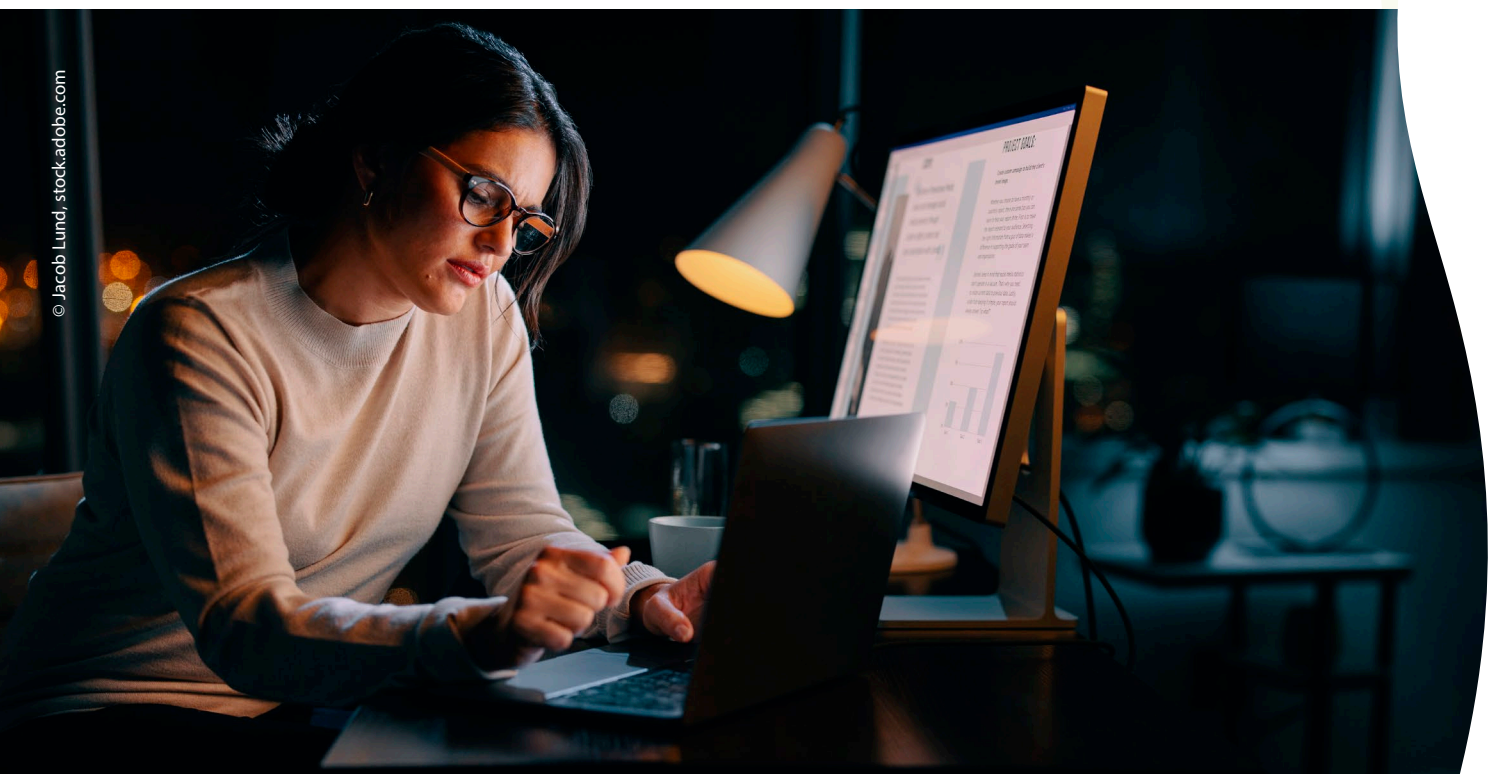
Les méthodes interactives de cartographie corporelle et de cartographie des risques ⁽¹⁾, associées à des outils en ligne ⁽²⁾ ou à des listes de contrôle ⁽³⁾, sont un bon moyen d'identifier et de comprendre le lieu de travail à domicile du télétravailleur et les risques de SST qui y sont liés.

Une évaluation des risques devrait également prendre en considération le niveau de mobilité des travailleurs, c'est-à-dire le nombre de lieux où ils travaillent. Les travailleurs à distance exercent de plus en plus leur travail dans de multiples endroits, par exemple en déplacement lorsqu'ils voyagent pour des raisons professionnelles ou de loisirs. Ils utilisent moins de postes de travail standard. Tout espace public pourrait potentiellement être utilisé comme lieu de travail, par exemple les parcs, les transports publics, les aéroports, les gares, les bibliothèques, etc. Les lieux traditionnels où les communautés locales se réunissent, tels que les cafés, les bars et les restaurants, sont également utilisés comme lieux de travail. Bien qu'accessibles, ces espaces sont imprévisibles étant donné que leurs conditions ne dépendent pas des travailleurs ou des employeurs. En fonction de la localisation, le nombre de risques physiques peut varier. Par exemple, le travail en plein air peut avoir des implications en raison de l'exposition à la lumière UV, largement reconnue comme un facteur de risque de cancer, ou avoir des conséquences négatives sur les yeux, compte tenu des conditions d'éclairage inappropriées lors du travail sur ordinateur portable et sur smartphone. Des travaux longs et fréquents effectués dans un train ou dans un avion peuvent entraîner une exposition accrue au bruit et aux vibrations.

1 <https://osha.europa.eu/fr/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>.

2 <https://oiraproject.eu/fr>.

3 <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/risk-assessment-and-telework-checklist>.



Comment assurer la sécurité et la santé des travailleurs à distance et des travailleurs hybrides?

Les travailleurs, tout comme les employeurs, peuvent améliorer la situation en rendant le travail à distance et hybride sûr et sain. Après avoir procédé à une évaluation des risques liés aux lieux de travail à distance, les entreprises devraient fournir aux travailleurs des équipements, des technologies numériques, un soutien technique et des conseils sur la manière de les utiliser en toute sécurité et de mettre en place un poste de travail à domicile. Les employeurs peuvent également pratiquer l'écoute active pour comprendre les besoins des travailleurs et réduire leur isolement. Ils peuvent également proposer des activités de formation et d'éducation afin de sensibiliser à la sécurité du travail en tous lieux et mettre en place une politique claire en matière de travail à distance et de travail hybride. Cette politique devrait notamment prévoir des dispositions sur la manière d'évaluer et de gérer les risques professionnels, l'équipement ergonomique, les heures de disponibilité et les résultats escomptés.

Les travailleurs à distance peuvent optimiser l'ergonomie et leur environnement de travail, se déplacer, changer de posture, rester actifs, prendre des pauses régulières et rester en contact avec leurs collègues et leur personnel d'encadrement tout au long de la journée de travail. Un équilibre sain et sûr entre vie professionnelle et vie privée devrait être recherché, en particulier par les personnes qui travaillent depuis leur domicile.

Pour des listes détaillées de conseils à l'intention des employeurs et des travailleurs à distance, voir:

<https://osha.europa.eu/fr/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-employers>; et

<https://osha.europa.eu/fr/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-teleworkers>.

Ressources

Consultez tous les contenus connexes dans le domaine prioritaire «Travail à distance et hybride»: <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/fr/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

Consultez toutes les publications sur ce thème: <https://osha.europa.eu/fr/publications-priority-area/remote-and-virtual-work>

Section thématique de l'EU-OSHA sur la numérisation du travail et ses implications en matière de SST: <https://osha.europa.eu/fr/themes/digitalisation-work>

Extraits de films Napo – ressources pour les discussions sur le lieu de travail

Télétravail: <https://www.napofilm.net/fr/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Adaptez votre bureau à la maison: <https://www.napofilm.net/fr/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Ressources pour le lieu de travail: <https://www.napofilm.net/fr/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Évaluation interactive des risques en ligne – solutions sectorielles gratuites pour les employeurs: <https://oiraproject.eu/oiraproject/eu/eu-teleworking/preview>