

Santé et télétravail

Communiqué de l'Académie nationale de Médecine *

3 mai 2021

Dans le contexte de la pandémie de Covid-19, le télétravail a connu un important développement, permettant la poursuite de nombreuses activités. Selon une enquête récente¹, 58 % des travailleurs interrogés estiment que leur métier peut être exercé en télétravail et plus d'un tiers ont effectivement poursuivi leur activité de cette façon. Une récente enquête de la Dares² sur les entreprises de plus de dix salariés a confirmé qu'environ un tiers des employés sont en télétravail. Pourtant, dans les deux enquêtes, on enregistre une baisse (-13 points par rapport à novembre 2020) de la proportion de télétravailleurs.

L'expansion de cette organisation du travail a ouvert des perspectives attractives, tant pour les employés que pour les employeurs. Elle a aussi révélé les problèmes techniques, fonctionnels et de confidentialité d'une implantation de l'activité professionnelle dans le cadre familial. Les entreprises ont constaté une érosion de la cohésion et de la créativité de leurs employés. Souffrant d'isolement, plusieurs souhaitent réintégrer l'entreprise. Une détresse psychologique est relevée chez près d'un salarié sur deux, chez 53 % des femmes et 62 % des jeunes.³

Il serait utile à tous, employés et employeurs, que soient mieux évalués les avantages et les inconvénients du télétravail en fonction du temps relatif qui lui est consacré, et selon la nature de l'activité professionnelle, la catégorie socio-professionnelle, le niveau moyen de ressources, les caractéristiques du logement ... Adoptant le point de vue de la médecine du travail, l'Académie nationale de Médecine souhaite pour sa part que soit mieux documenté l'impact du télétravail prolongé sur la santé des personnes concernées.

En effet, l'ergonomie souvent défaillante du poste de travail au domicile peut conduire à des problèmes posturaux, des troubles ostéoarticulaires et des cervicalgies. Le long temps passé en position assise et l'absence de déplacement pour se rendre au travail renforcent la sédentarité des personnes en emploi de bureau. On sait⁴ les conséquences de l'augmentation de cette sédentarité : déconditionnement musculaire avec fatigabilité et perte de masse musculaire, affectant la mobilité et le maintien postural, et accroissant le risque de chute.

Des troubles neurosensoriels sont également communs. Fatigue visuelle et troubles ophtalmologiques (diplopie, hémorragies conjonctivales, céphalées, vision trouble) surviennent lorsque l'écran est mal situé par rapport à une fenêtre. Prise de conscience d'une gêne auditive

¹ Enquête de suivi de Harris Interactive commandée par le Ministère du travail.

² Direction de l'Animation de la Recherche, des Etudes et des statistiques (Ministère du Travail)

³ Baromètre Opinion Way pour le cabinet Empreinte humaine (mars 2021)

⁴ Académie nationale de Médecine : communiqués des 30 mars et 30 novembre 2020

* Communiqué de la Plateforme de Communication Rapide de l'Académie validé par les membres du Conseil d'administration le 3 mai 2021.

lorsqu'augmente la durée d'écoute au casque ou aux écouteurs. Une consultation ORL est observée chez 67% des personnes en télétravail permanent contre 57% des personnes hors télétravail chez les plus de 55 ans.

Enfin, l'exercice solitaire de l'activité professionnelle a un impact psychologique. La sensation d'isolement, pénible pour 26 % des salariés peut être aggravée par la présence au domicile d'un bruit ambiant (conjoint, enfants, voisinage) gênant la concentration sur la tâche. En télétravail, les femmes sont 1,5 fois plus dérangées par les enfants qu'en période de travail normal⁵. Le télétravail favorise l'effacement d'un signal temporel net entre travail et vie personnelle, par un flux continu de demandes à toute heure (multinationales). Il peut en résulter une désynchronisation de l'horloge interne et une emprise excessive de l'ordinateur. Les collisions d'informations conduisent alors à des réactions émotionnelles d'angoisse, voire de panique, qui paralysent le système cognitif et sont sources de fatigue, d'irritabilité, de troubles du sommeil et de l'humeur.

D'évidence, la convivialité et les contacts sociaux dans les relations au travail, la perception de la satisfaction de la hiérarchie, et l'appréhension du sens et de la finalité du travail sont importants pour une bonne santé physique et psychique de l'individu. D'expansion récente, le télétravail fait parfois l'objet d'usages inappropriés, mais il sollicite dans tous les cas les capacités d'adaptation de la personne à une réorganisation de la vie professionnelle et familiale, et peut donc affecter plus ou moins sévèrement la santé des télétravailleurs.

L'Académie nationale de Médecine propose que :

- La médecine du travail mette à la disposition des salariés un guide pour l'équipement et l'aménagement du poste de travail à domicile, et invite les entreprises à aider leurs salariés à se doter de bonnes conditions ergonomiques de télétravail.
- Les employés en télétravail disposent d'un guide pour l'usage du poste de travail à domicile, incitant à séparer les deux espaces de vie, à préserver des horaires de routine (lever, coucher) et une durée moyenne de sommeil de l'ordre de 8 heures, à éviter l'usage des écrans dans l'heure qui précède le coucher, et à maintenir une activité physique régulière utile à la resynchronisation de l'horloge interne.
- L'organisation et les horaires du télétravail préservent les facteurs de bien-être, et notamment les conditions du lien social, en conservant impérativement une journée au moins par semaine sur le lieu de travail, et des activités collectives à distance.
- La médecine du travail procède aussi régulièrement que possible à un repérage des troubles éventuels.
- Des études épidémiologiques soient mises en place en population générale et dans une population de patients souffrant de troubles psychiques, pour analyser la prévalence et l'impact du télétravail dans ces deux populations.

⁵ Enquête IPSOS