



Transformation du travail, nouveaux risques et enjeux émergents

Télétravail, exposition au radon, champs électromagnétiques (CEM), travailleurs sur plusieurs sites... Cette dernière partie ouvre sur des enjeux récents ou encore mal balisés. Elle invite à anticiper les transformations du travail, à actualiser ses connaissances, et à penser une prévention adaptée aux formes nouvelles d'exposition.

Télétravail : isolement, posture, déconnexion

Expositions professionnelles fréquentes

- ▶ Postures prolongées non ergonomiques (canapé, lit, chaise rigide...).
- ▶ Temps d'écran allongé, réunions visio sans pauses.
- ▶ Sédentarité accrue, perte des repères temporels.
- ▶ Isolement social, rupture du collectif de travail.
- ▶ Hyperconnectivité (messages pros tardifs, travail hors horaires).
- ▶ Difficulté à déconnecter, flou entre espace privé et pro.

Risques pour la santé

- ▶ TMS (nuque, dos, poignets, fatigue oculaire).
- ▶ Troubles du sommeil, surcharge mentale, anxiété.
- ▶ Risques de dépression, épuisement, isolement social.
- ▶ Dérèglement alimentaire, prise de poids.
- ▶ Baisse d'attention, performance, absentéisme masqué.

À repérer en consultation IDEST

- ▶ Douleurs posturales (dos, nuque, poignets) persistantes ?
- ▶ Fatigue non récupérée, anxiété, propos de retrait ?
- ▶ Conditions réelles du télétravail (mobilier, écran, pauses...)?
- ▶ Difficulté à s'arrêter de travailler/répondre aux e-mails tardifs ?
- ▶ Absence de lien social ou d'échanges avec l'équipe ?

Prévention à rappeler

- ▶ Organisation du poste : chaise réglable, le haut de l'écran à hauteur des yeux.
- ▶ Pauses visuelles et posturales toutes les heures.

- ▶ Maintien d'un rythme : horaires fixes, coupure midi, rituel fin de journée.
- ▶ Encourager l'activité physique et les sorties quotidiennes.
- ▶ Rappeler le droit à la déconnexion (charte ou accord entreprise).
- ▶ Orientation possible vers le médecin du travail si fatigue, isolement, douleurs récurrentes.

Rappel réglementaire. Le télétravail = travail, tout court.

Le salarié en télétravail est pleinement sous la responsabilité de l'employeur, comme s'il était dans les locaux de l'entreprise.

Le domicile n'annule ni les obligations de sécurité, ni le droit au suivi en santé au travail.

Cela signifie notamment que :

- ▶ le salarié a les mêmes droits à la prévention, aux aménagements, à la visite IDEST ou médecin du travail ;
- ▶ l'employeur doit veiller à l'ergonomie, à la charge mentale, à la déconnexion ;
- ▶ les accidents survenant pendant le temps de télétravail sont **considérés comme accidents du travail**, sauf preuve du contraire.

Le télétravail n'est pas un congé déguisé, ni une zone grise. Si le salarié est en arrêt maladie, alors il ne DOIT PAS télétravailler. C'est un simple déplacement du lieu d'exécution du contrat. Le cadre reste professionnel.

Exposition prolongée aux écrans : fatigue visuelle et troubles associés

Expositions professionnelles fréquentes

- ▶ Fixation prolongée d'un écran sans pause visuelle.
- ▶ Éclairage inadapté (reflets, contre-jour, lumière bleue intense).
- ▶ Position statique prolongée : cou, épaules, dos tendus.
- ▶ Utilisation intensive de la souris et du clavier.
- ▶ Enchaînement de visio, travail multitâche sans récupération.
- ▶ Posture inadéquate : écran trop bas, chaise non réglée, travail sur portable.

Risques pour la santé

- ▶ Fatigue visuelle : picotements, vision floue, yeux secs.
- ▶ Céphalées, migraines, troubles de la concentration.
- ▶ TMS : cervicalgies, dorsalgies, douleurs aux poignets ou avant-bras.
- ▶ Stress et agitation mentale liée à la surcharge cognitive.
- ▶ Sommeil perturbé (lumière bleue, usage tardif d'écrans).

À repérer en consultation IDEST

- ▶ Plainte oculaire ou visuelle ? Maux de tête fréquents ?
- ▶ Position de travail décrite : écran, chaise, pauses ?
- ▶ Tensions dans le haut du dos, cervicales ? Usage prolongé de la souris ?
- ▶ Enchaînement de visio sans pause ? Travail sur écran portable ?
- ▶ Connaissance des principes de base en ergonomie ?

Prévention à rappeler

- ▶ Règle 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regarder à 20 pieds (~ 6 m) pendant 20 secondes.
- ▶ Pauses visuelles régulières + étirements du haut du corps.

Guide pratique de l'infirmier en santé au travail

© 2026 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés, y compris ceux relatifs à la fouille de textes et de données, à l'entraînement de l'intelligence artificielle et aux technologies similaires.

- ▶ Hauteur de l'écran = yeux à un tiers supérieur de l'écran.
- ▶ Utilisation d'un support d'ordinateur portable + clavier + souris séparés.
- ▶ Éclairage latéral, éviter les reflets ou lumière arrière.
- ▶ Réduction de l'exposition aux écrans 1 heure avant le coucher.

Importance de l'aménagement ergonomique du poste, même à domicile.

Qualité de l'air intérieur et pollution domestique

Expositions professionnelles fréquentes

- ▶ Pièces peu ventilées, confinées, avec réutilisation de l'air.
- ▶ Présence de matériaux émissifs : colles, peintures, solvants, moquettes, plastiques.
- ▶ Appareils de chauffage ou de cuisson mal entretenus (monoxyde de carbone [CO], particules fines).
- ▶ Nettoyants domestiques, désodorisants, bougies, encens.
- ▶ Équipements bureautiques nombreux (photocopieurs, imprimantes laser).
- ▶ Télétravail dans un logement ancien, humide ou mal ventilé.

Risques pour la santé

- ▶ Irritation des yeux, nez, gorge, sensation d'étouffement.
- ▶ Céphalées, fatigue inexplicquée, maux de tête récurrents.
- ▶ Aggravation d'asthme ou d'allergies respiratoires.
- ▶ Effets chroniques possibles en cas d'exposition prolongée (formaldéhyde, par exemple).
- ▶ Risques liés au monoxyde de carbone (CO) en cas de mauvaise combustion.

À repérer en consultation IDEST

- ▶ Bureau fermé, non aéré ? Logement exigu en télétravail ?
- ▶ Symptômes diffus non expliqués médicalement (fatigue, gêne respiratoire, yeux irrités).
- ▶ Produits d'entretien, bougies, encens, diffuseurs utilisés régulièrement ?
- ▶ Présence de moisissures, humidité, odeur persistante ?
- ▶ Usage de photocopieurs ou équipements mal entretenus en *open-space* ?

Prévention à rappeler

- ▶ Aérer quotidiennement 10 à 15 minutes, même en hiver.
- ▶ Limiter les sources de pollution : désodorisants, produits parfumés, etc.
- ▶ Privilégier les produits étiquetés « air intérieur sain » ou éco-labellisés.
- ▶ Vérifier les systèmes de ventilation (VMC [ventilation mécanique contrôlée], climatisations...) et leur entretien.
- ▶ En télétravail : éviter de travailler dans une pièce sans ouverture directe.