

Session K5 - Keynote (20 min)

Optimiser le télétravail - préserver la santé des salariés

Dans cette situation de confinement, le passage obligatoire au télétravail régulier, quasiment instantané, n'a pu bénéficier de la phase de préparation et de concertation préalable recommandée.

Cela a engendré un niveau d'activité physique limité avec un risque accru du temps passé en comportement sédentaire.

Or le travail sur écran dans de mauvaises conditions peut engendrer :

- Fatigue visuelle,
- Troubles musculo-squelettiques (TMS),
- État de stress,
- Troubles métaboliques
- Troubles cardio-respiratoires
- Prise de poids
- Comportements à risques

Dans un contexte de reprise une analyse est nécessaire afin d'optimiser le télétravail et d'atténuer les risques qui se sont accrus lors du confinement.

Ce que cette présentation apporte

- L'organisation du télétravail quelles recommandations ?
- Le télétravail quels risques pour la santé physique et mentale: les troubles musculo squelettiques – les réactions comportementales ?
- Le poste de travail et son aménagement

Intervenante : Sandrine DUBECH



- Experte en prévention certifiée INRS – habilitée INRS/réseaux CARSAT
- Experte en réadaptation à l'effort et coaching personnalisé en amélioration de la condition physique
- 25 ans d'expérience

Expertises

- Conseil et formation en prévention santé