

Risque ergonomique: Télétravail

Descriptif du risque

Le statisme prolongé, posture contraignante, équipements et mobiliers non adaptés à la tâche. Difficultés à établir une frontière claire entre la vie privée et la sphère professionnelle (ex. : gestion du temps, hyperconnexion) ainsi qu'à l'isolement (ex. : sentiment de manque de soutien ou de reconnaissance). La CNESST a déterminé que le télétravail comme étant un des risques émergents, avérés ou connus dans sa planification 2024-2027.

Secteur(s) concerné(s)

Tous les secteurs et services dont les travailleurs effectuent du télétravail.

Activité(s) concernée(s)

Le travail à l'ordinateur autre que le lieu de travail désigné par l'UQTR.

Effet(s) sur la santé

Troubles musculosquelettiques
Déresse psychologique : Les signes et les symptômes peuvent être de quatre ordres :
Physiques, cognitifs, émotifs et comportementaux.

Mesure(s) de prévention

Toujours privilégier les mesures de prévention les plus efficaces selon la hiérarchie de contrôle des risques de la CNESST. Lorsque l'élimination est impossible, réduisez au maximum les risques en combinant plusieurs mesures. Les mesures de prévention doivent toutefois être adaptées à la situation, puisque certaines ne sont pas toujours applicables ou pertinentes dans tous les contextes.

Élimination à la source: Éliminer, lorsque possible, les tâches nécessitant un poste de travail inadéquat en s'assurant que le travail est effectué dans un environnement conforme aux exigences ergonomiques.

Remplacement: Remplacer le mobilier ou les équipements non ergonomiques par des solutions adaptées (chaise ergonomique, écran externe, clavier et souris ergonomiques, support pour ordinateur portable, etc.).

Contrôle technique: Aménager un poste de travail ergonomique en ajustant la hauteur du bureau, de la chaise et de l'écran, en assurant un éclairage adéquat et en utilisant des accessoires ergonomiques au besoin.

Signaux: Diffuser des rappels et des outils visuels sur les bonnes pratiques ergonomiques, les pauses actives et l'aménagement sécuritaire du poste de travail (affiches, capsules d'information, aide-mémoires).

Mesures administratives: Rédiger une directive au télétravail. Former les travailleurs sur l'ergonomie de bureau. Offrir de l'accompagnement en ergonomie.

[Directive relative au télétravail UQTR](#) (page 11) depuis 2021.

Moyens et équipements de protection individuelle ou collective: mise à la disposition des employés d'équipements ergonomiques, selon les modalités prévues par l'UQTR, tels qu'un écran externe, un clavier et

une souris ergonomiques, un support pour ordinateur portable, un casque d'écoute pour les visioconférences ainsi qu'une chaise de bureau ergonomique lorsque requis. Des équipements collectifs demeurent disponibles sur les campus pour les journées de travail en présentiel.

Les mesures présentées ci-dessus constituent des exemples parmi d'autres et ne représentent pas une liste exhaustive.

Liste des actions

Action	Fréquence ou échéancier	Responsable
Directive Télétravail	Depuis 2021	VRDHO, supérieur immédiat
Formation en ergonomie de bureau	Annuellement	CMS
Accompagnement personnalisé	Sur demande	CMS