



Auteur : Maria-Gabriella Fazio Tirrozzo, médecin du travail, MSA du Languedoc



INTRODUCTION

Il y a peu d'études concernant l'association entre télétravail et troubles musculo-squelettiques (TMS). Ces pathologies constituent 93,3% des Maladies Professionnelles reconnues par le Régime Agricole (2016), 5% d'entre elles se manifestent dans le tertiaire.

Depuis 2018, la MSA du Languedoc offre à ses salariés la possibilité de travailler à leur domicile pendant 1 ou 2 jours/semaine, dans le cadre d'une expérimentation d'un an. Des critères et des quotas par service ont été établis pour sélectionner les candidats.

Pour contribuer à l'évaluation de cette expérimentation, une démarche d'appréciation de la qualité de vie au travail et des conditions de santé des télétravailleurs a été faite 4-5 mois après la mise en place du dispositif.

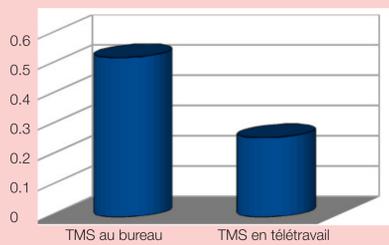
MÉTHODOLOGIE

Il s'agit d'une étude transversale observationnelle. Les 48 télétravailleurs ont été convoqués pour une visite médicale ou un entretien infirmier. Un questionnaire anonyme leur a été administré. Les conditions et la qualité de vie au travail, l'interface vie/travail, l'état de santé et le niveau de satisfaction ont fait l'objet d'une analyse.

RÉSULTATS

Sur les 48 télétravailleurs convoqués, 87,5% ont été rencontrés.

Si 52,6% accusent, au bureau, des douleurs musculo-squelettiques à la fin de la journée, en télétravail seulement 26,2% en souffrent.



Distribution de la symptomatologie relative aux TMS au bureau et en télétravail

Pour 59,5% d'entre eux, la qualité du sommeil s'est sensiblement améliorée.

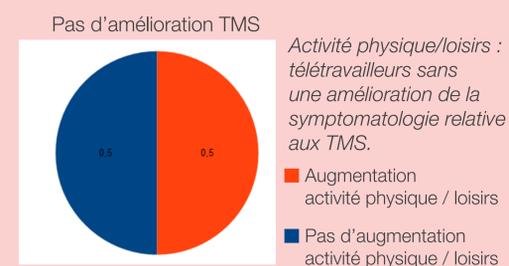
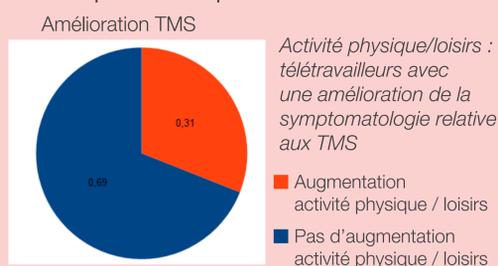
51,2% déclarent une augmentation de l'activité physique et 55% trouvent avoir plus de temps pour se consacrer aux activités de loisirs.

RÉSULTATS (suite)

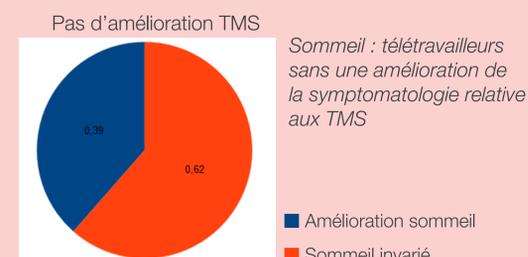
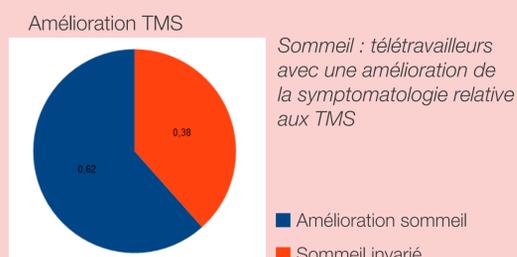
- 88% ressentent moins de fatigue à la fin de la journée, seulement 2,4% se sentent plus fatigués.
- Pour 97,6% la qualité de la relation avec les collègues n'est pas modifiée et 97,6% ne ressentent pas de l'isolement social. Le niveau de satisfaction général, exprimé de 1 à 10, est de 10 pour 66,7%.

Des télétravailleurs qui ont évoqué une amélioration de la symptomatologie relative aux TMS :

- 69% avaient augmenté l'activité physique et/ou le temps dédié aux loisirs, versus 50% de ceux qui n'ont pas eu d'amélioration.



- 62% avaient expérimenté une amélioration de la qualité du sommeil, versus 38% de ceux qui n'ont pas eu d'amélioration.



CONCLUSION

La donnée la plus intéressante de cette étude est l'amélioration des symptômes attribuables aux TMS pendant le jour de télétravail. Cette constatation se situe dans le cadre d'une amélioration générale de la qualité de vie des télétravailleurs. Des déterminants pourraient être l'augmentation de la marge de manœuvre, l'amélioration du temps dédié à l'activité physique et aux loisirs, la réduction du stress et de la fatigue

Pas de remarque particulière sur l'ergonomie du poste de travail, mais tous les télétravailleurs ont déclaré travailler sur un bureau.

Des études plus approfondies seraient souhaitables.