

ZOOM SUR



Confinement

Télétravail imposé : postures statiques prolongées et RPS



Philippe Castano / INRS / 2020

La deuxième vague de la pandémie de Covid-19 est arrivée, nous obligeant à nous confiner une nouvelle fois. Pour tout salarié dont les missions le permettent, le télétravail redevient la norme. Le retour des postures inconfortables et prolongées doit s'accompagner de bonnes pratiques pour prévenir les risques auxquels elles les exposent. De plus, le travail à domicile favorisant l'isolement et la perméabilité entre vie professionnelle et vie privée, les risques psychosociaux guettent, eux aussi, les travailleurs.

► Lire la suite



Site web

Du télétravail imposé en situation exceptionnelle à un télétravail qui se prolonge



Site web

Le comportement sédentaire au travail : de quoi parle-t-on ?



Site web

Télétravail. Quels risques ? Quelles pistes de prévention ?



Site web

Évaluation de l'impact psychologique du télétravail

ACTUALITÉS

Ressources

Bien évaluer les risques chimiques



Les risques chimiques sont la deuxième cause de maladie professionnelle en France, responsables notamment de nombreux cancers. Leur prévention en entreprise est primordiale et nécessite au préalable une bonne évaluation des risques. L'INRS propose de nombreuses ressources, adaptées aux différents

EN QUESTION

Est-il nécessaire d'augmenter le renouvellement de l'air dans les locaux de travail, en cette période d'épidémie ?

Oui, augmenter les apports d'air neuf (provenant de l'extérieur) fait partie des mesures limitant le risque de contamination par le virus Sars-Cov-2. Cela permet de diluer les particules virales éventuellement présentes dans l'air des locaux. Lorsque les apports d'air neuf sont assurés par ventilation naturelle, les

besoins des entreprises, pour les accompagner dans cette démarche. Un outil spécialisé pour les risques chimiques, **le logiciel Seirich**, permet aux entreprises utilisant un nombre important de produits chimiques de réaliser l'inventaire de ces produits et des émissions d'agents chimiques dangereux, d'évaluer les risques en prenant en compte leurs propriétés leurs conditions de mise en œuvre et de mettre en place un plan d'actions de prévention adapté. D'autres outils experts, notamment pour prendre en compte les poly-expositions ou pour exploiter les mesures d'expositions professionnelles, sont également mis à disposition.

▶ [Évaluation et prévention des risques chimiques](#)

▶ [Évaluation des risques professionnels](#)



Horaires atypiques

Mieux appréhender les effets du travail de nuit



En France, environ 15 % des salariés soit 3,5 millions de personnes sont concernés par le travail de nuit (source Insee). L'INRS a proposé en octobre un webinaire, disponible en ligne, détaillant les effets sur la santé du travail de nuit dont certains sont graves et les mesures de prévention à mettre en œuvre. Des experts répondent également aux questions pratiques que les entreprises se posent.

▶ [Revoir le webinaire « Travail de nuit : Quels effets sur la santé ? Quelle prévention ? »](#)

▶ [Travail de nuit et travail posté. Le dossier de l'INRS](#)

▶ [La table-ronde en ligne de la revue Travail & Sécurité sur les horaires atypiques](#)

▶ [Formation Accompagner les entreprises dans la prévention des risques du travail de nuit](#)



Biotechnologies

Quels secteurs ? Quels risques ? Quelle prévention ?



Le 13 octobre 2020, l'INRS organisait une journée technique sur les biotechnologies. Toutes les communications sont désormais disponibles sur internet. Présentes dans les secteurs de la santé (vaccins, médicaments), de l'industrie (biocarburants, détergents), de l'agroalimentaire (levures, pigments) ou encore de l'environnement (dépollution des eaux et des sols, traitement des déchets), ces technologies en plein essor mettent en œuvre des organismes vivants ou leurs composés (bactéries, levures, virus, cellules, enzymes, pigments). Cette journée technique qui s'adressait aux chargés de prévention, services de santé au travail et aux chefs d'entreprise a permis d'apporter des réponses aux questions qu'ils se posent sur les risques et les mesures de

locaux de travail doivent être aérés par ouverture des fenêtres le plus souvent possible, et ce pendant au moins 15 minutes toutes les 3 heures de présence. Pour les locaux à ventilation mécanique sans conditionnement d'air, les apports d'air neuf doivent être augmentés si possible par rapport aux débits minimaux fixés par le Code du travail :

- 25 m³/h et par occupant, dans les bureaux et locaux sans travail physique ;
- 30 m³/h et par occupant, dans les locaux de restauration, de vente ou de réunion ;
- 45 m³/h et par occupant, dans les ateliers ou locaux avec travail physique léger ;
- 60 m³/h et par occupant, dans les autres ateliers et locaux.

Lorsque les apports d'air neuf sont assurés par une ou des centrales de traitement de l'air ayant également une fonction de conditionnement de l'air en recyclant une partie de l'air des locaux, il est recommandé de faire fonctionner ces installations en tout air neuf lorsque cela est possible, tout en maintenant les températures des locaux dans une plage acceptable compte tenu de la nature du travail effectué.

▶ [En savoir plus](#)



AGENDA

Compte tenu de l'actualité liée à l'épidémie, assurez-vous auprès des organisateurs de la bonne tenue des événements.

Le 17 novembre 2020, à Paris
Journée technique - Atmosphères explosives en entreprise : quels risques ? Quelle démarche de prévention ?

Organisateur: INRS, en collaboration avec l'Ineris

En raison du contexte sanitaire, cette journée technique sera diffusée uniquement en direct sur internet.

Le 19 novembre 2020, à 11h
Webinaire - Découvrir l'évaluation des risques chimiques avec Seirich
Organisateur : INRS

Les 24 et 25 novembre 2020, à

prévention à mettre en place.

[▶ Revoir les présentations](#)



Poly-expositions

L'outil d'évaluation MiXie France s'enrichit



Près de 200 substances viennent d'être ajoutées dans l'outil MiXie France d'aide à l'évaluation du risque toxique dans le cas d'une exposition à plusieurs substances chimiques. Les classes d'effets qui leur sont associées sont en accord avec la classification européenne (CLP) et internationale (CIRC) de ces substances. Créé en 2014 dans le cadre d'une collaboration entre l'IRSST, l'université de Montréal et l'INRS, MiXie France s'adresse à tous les préventeurs : médecins du travail, infirmiers en santé au travail, IPRP, chefs d'entreprise, techniciens hygiène sécurité... Simple et facile à utiliser, il est accessible à partir du site de l'INRS.

[▶ En savoir plus](#)

[▶ Les risques chimiques. Lire le dossier de l'INRS](#)



JURIDIQUE

Tarification des accidents du travail et maladies professionnelles

Un décret du 8 octobre rend obligatoire la notification dématérialisée du taux de cotisation d'accidents du travail et maladies professionnelles (AT/MP), à compter du 1er janvier 2021, pour les entreprises d'au moins 10 salariés qui relèvent du régime général et à partir du 1^{er} janvier 2022 pour toutes les entreprises. (Pour rappel, les entreprises du régime général dont l'effectif est supérieur à 149 salariés bénéficient déjà d'une notification dématérialisée de leur tarification AT/MP depuis janvier 2020).

Parallèlement, un arrêté publié le même jour détaille les modalités de cette notification ainsi que les pénalités y étant associées.

[▶ Le décret n° 2020-1232 du 8 octobre 2020](#)

[▶ L'arrêté du 8 octobre 2020](#)



Rayonnements ionisants

Un arrêté du 23 octobre 2020 précise les modalités de réalisation des mesurages visant à évaluer le niveau d'exposition externe, qui doivent être effectués lorsque l'évaluation des risques met en évidence un dépassement de certains de niveau d'exposition. Par ailleurs, le dispositif de réalisation des vérifications initiales et périodiques des équipements de travail émettant des rayonnements ionisants ou de l'intégrité des sources radioactives intégrées dans les équipements est assoupli. Le recours à un organisme accrédité n'est imposé qu'à la mise en service de l'installation et des équipements de travail ainsi qu'à

Lyon

12e Rencontres des Personnes compétentes en radioprotection – Congrès virtuel
Organisateur : Société française de radioprotection

Le 1er décembre 2020, à 11h
Webinaire - Évaluer et prévenir le risque radon en milieu de travail
Organisateur : INRS

Le 10 décembre 2020, à 11h
Webinaire - Évaluer et prévenir les risques chimiques avec Seirich
Organisateur : INRS

Du 11 au 13 janvier 2021, à Paris
55e Congrès de la Société d'ergonomie de langue française
Organisateur : Revue Activités / Self

Du 6 au 9 juillet 2021, à Paris
21e congrès international de psychologie du travail
Organisateur : Association internationale de psychologie du travail en langue française

[CONSULTER L'AGENDA COMPLET ▶](#)

VIENT DE PARAÎTRE

Vidéo



Les conseils du professeur Chimico

Une nouvelle édition du multimédia Professeur Chimico est disponible. Destinée aux animateurs de prévention et aux formateurs, elle propose des contenus intégrant les dernières évolutions réglementaires. Les séances s'adressent aux salariés et aux élèves amenés à utiliser et à manipuler des produits qu'ils n'identifient pas a priori comme des produits chimiques et susceptibles d'être dangereux pour leur santé. Un apprentissage par le jeu, qui vise à renforcer les connaissances sur le risque chimique et favoriser la culture de prévention.

[▶ Les conseils du professeur Chimico](#)



l'issue de toute modification importante de ceux-ci susceptible d'affecter la santé et la sécurité des travailleurs. Enfin, l'employeur a la possibilité d'assurer par les moyens propres de l'entreprise, notamment par ou sous la supervision de son conseiller à la radioprotection, les vérifications périodiques.

 [L'arrêté du 23 octobre 2020](#)



Radon

Un arrêté du 26 octobre 2020 définit la nature des données à communiquer par les organismes accrédités pour l'analyse des dispositifs passifs de mesure intégrée du radon à l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire. Il précise les modalités de transmission de ces données. Il entre en vigueur le 1er janvier 2021.

 [L'arrêté du 26 octobre 2020](#)



SUR LE WEB



Affiches multilingues Une opération de sensibilisation pour les travailleurs saisonniers et détachés

La prévention ne doit pas se heurter à la barrière de la langue. Des affiches multilingues (allemand, anglais, bulgare, espagnol, italien, polonais, portugais et roumain) pour les travailleurs non francophones ont été réalisées par les ministères chargés du Travail et de l'Agriculture, en collaboration avec la Cnam, l'INRS et l'OPPBT. Elles s'adressent aux travailleurs maîtrisant mal le français, aux saisonniers ou aux travailleurs détachés. Cette campagne cible plus particulièrement quatre risques professionnels : les travaux en hauteur, les risques chimiques, les manutentions manuelles et l'utilisation d'équipements de travail



Revue Hygiène & sécurité du travail

Le numéro 260 d'Hygiène & sécurité du travail (HST), la revue technique de l'INRS, est paru, avec un dossier consacré à la métrologie au service de la prévention, présentant plusieurs méthodes de mesures utiles à la prévention des risques professionnels. Dans ce numéro, vous retrouverez notamment une étude de cas sur l'usage des systèmes informatiques embarqués dans le transport routier de marchandises et ses conséquences sur la santé et la sécurité au travail. L'actualité juridique est consacrée aux missions et au rôle du CSE durant la pandémie de Covid-19.




Fiche pratique de sécurité



Fabrication additive ou impression 3D utilisant des matières plastiques (ED 148 – Nouveauté)

En plus des risques classiques associés à toute activité industrielle, la fabrication additive utilisant des matières plastiques comporte des risques spécifiques liés aux produits mis en œuvre ou générés. Les opérations annexes, comme la préparation et la récupération des matières plastiques, la récupération et la finition des objets fabriqués, et la maintenance peuvent être plus exposantes que la fabrication proprement dite. Le risque d'incendie et d'explosion doit également être envisagé. Cette fiche présente les principales solutions de prévention visant à limiter l'exposition : travail en circuit fermé, captage des polluants et organisation du travail.

 [Fabrication additive ou impression 3D utilisant des matières plastiques \(ED 148 - Nouveauté\)](#)



Brochure



Poussières de bois - Guide de bonnes pratiques dans le secteur des scieries (ED 6029 – Nouveauté)

Ce guide traite des risques encourus par les opérateurs exposés professionnellement aux poussières de bois. Il présente la démarche de prévention et la réglementation française, et donne quelques solutions pour réduire le niveau d'empoussièrerie des postes de travail et des ateliers. Il est destiné aux dirigeants, aux responsables techniques, aux responsables hygiène et sécurité, à la maîtrise, aux DRH, aux opérateurs... d'entreprises du secteur scierie.



ZOOM SUR



Confinement

Télétravail imposé : postures statiques prolongées et RPS



Philippe Castano / INRS / 2020

La deuxième vague de la pandémie de Covid-19 est arrivée, nous obligeant à nous confiner une nouvelle fois. Pour tout salarié dont les missions le permettent, le télétravail redevient la norme. Le retour des postures inconfortables et prolongées doit s'accompagner de bonnes pratiques pour prévenir les risques auxquels elles les exposent. De plus, le travail à domicile favorisant l'isolement et la perméabilité entre vie professionnelle et vie privée, les risques psychosociaux guettent, eux aussi, les travailleurs.



Site web

Du télétravail imposé en situation exceptionnelle à un télétravail qui se prolonge



Site web

Le comportement sédentaire au travail : de quoi parle-t-on ?



Site web

Télétravail. Quels risques ? Quelles pistes de prévention ?



Site web

Évaluation de l'impact psychologique du télétravail

Au printemps 2020, la crise sanitaire engendrée par la Covid-19 poussait la France à se confiner. Pour maintenir leurs activités, de nombreuses entreprises ont eu recours au télétravail. Imposé, celui-ci se différenciait du télétravail régulier parce qu'il était obligatoire, à temps plein, à domicile, sans possibilité de recours à un tiers lieu, et parfois avec l'obligation de s'occuper des enfants. La fin de ce premier confinement en mai dernier avait autorisé le retour sur site, plusieurs jours par semaine pour certains, à temps plein pour d'autres. Mais, depuis le 30 octobre, le reconfinement induit par la brutalité de la deuxième vague de la pandémie a tout remis en cause. Bon nombre de salariés se retrouvent donc à nouveau à 100 % à domicile.

Un aménagement non adapté du poste de travail informatique (absence de clavier et de souris déportés, installation sur table de repas ou table basse de salon avec un siège non prévu pour cet usage et non réglable), génère des contraintes posturales ou articulaires pouvant aboutir à l'apparition de troubles musculosquelettiques (TMS). Pour s'en prémunir, l'espace de travail doit être configuré en suivant les mêmes préconisations que celles pour concevoir un poste de travail sur écran au bureau : mobilier et équipement adapté, écran positionné à hauteur des yeux, éclairage suffisant... Le télétravail entraîne aussi des risques accrus de posture assise ou allongée associée à une très faible dépense énergétique pouvant entraîner des effets néfastes sur la santé si cela se prolonge : augmentation des risques d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, de troubles métaboliques comme le diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, accidents vasculaires cérébraux...), de cancers, problèmes de santé mentale (dépression...) ou encore obésité. Si ces pathologies résultent de périodes quasi-statiques longues, des désordres physiologiques peuvent toutefois être observés dès les premières semaines de réduction du niveau d'activité physique associée à la position assise. Des études ont par exemple montré qu'une augmentation de 15 % du temps passé assis au cours de la journée pouvait induire au bout d'une semaine seulement, des perturbations métaboliques telles qu'une modification de l'activité de l'insuline. En passant de 10 000 à 1 500 pas journaliers, au bout de deux semaines, le métabolisme peut être affecté (baisse de la sensibilité à l'insuline, hausse du cholestérol LDL...), tout comme le système cardio-respiratoire. Une diminution de la marche qui peut aussi entraîner une augmentation du stockage des graisses et une prise de poids.

Ne pas négliger le mouvement

Pour atténuer les effets de ces postures statiques prolongées liées au télétravail, la stratégie tient en un mot : bouger. Il faut limiter le temps total passé en position assise à 7 heures maximum en s'activant toutes les 30 minutes, même de façon modérée. Pour ce faire, il est recommandé d'alterner les tâches pour s'éloigner régulièrement de son écran. Par exemple en passant ses coups

de téléphone en marchant. Ou en déplaçant son ordinateur portable pour l'installer sur un buffet ou sur une étagère le temps d'une visioconférence afin d'y assister debout. S'autoriser des pauses, de préférence actives et courtes (levez-vous, étirez-vous), est une autre tactique pour ne pas rester assis trop longtemps. En marge de ces habitudes à prendre sur la journée de travail, il est important de maintenir une activité physique régulière - 30 minutes par jour pour les adultes suffisent - et d'adapter son alimentation à la baisse de dépense énergétique liée au confinement.

Quid du collectif ?

Le délitement des collectifs, le sentiment d'abandon ou encore la perte de sens du travail sont également à craindre en cette période de télétravail complet et imposé, accroissant encore les risques psycho-sociaux. S'il peut être très compliqué pour les managers d'animer leurs équipes à distance, leur rôle est pourtant essentiel dans le maintien de la cohésion des équipes et du sens du travail. Organiser des événements à distance impliquant tout le monde, qu'il s'agisse de réunions officielles ou de moments plus informels, doit permettre de conserver des liens. L'encadrement doit être à l'écoute des salariés sous sa responsabilité. Des points réguliers avec chacun d'entre eux, non pas pour surveiller leur activité mais bien pour les accompagner, est un bon moyen de faire le point par rapport à leur travail, ainsi que sur les conditions dans lesquelles ils l'exercent. Il est aussi important pour les managers d'être attentifs et de veiller à ce que chacun prenne bien part aux réunions, aux échanges, aux travaux proposés... Le moindre signe doit permettre de réagir avant que les problèmes ne s'aggravent.

Les effets potentiels du télétravail sur la santé sont donc multiples. En outre, tous les paramètres de cette organisation du travail sont difficilement maîtrisables par l'employeur qui ne peut intervenir sur le domicile de ses employés comme il le ferait sur ses locaux. Pour les nombreuses entreprises qui ont déjà réalisé une évaluation des risques liés au télétravail, il conviendra de vérifier s'il faut l'actualiser en raison des modalités spécifiques imposées par le confinement. Pour les entreprises qui « découvrent » le télétravail et afin de mettre en place les moyens de prévention adaptés, il est primordial pour mener une évaluation des risques efficace et constructive d'associer toutes les composantes de l'entreprise : les salariés, les encadrants, les instances représentatives du personnel (IRP), les services de santé au travail...



La Lettre d'information est éditée par le département *Information communication* de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS). Directeur de la publication : Stéphane PIMBERT, directeur général de l'INRS. Rédacteur en chef : Grégory BRASSEUR. Routage : logiciel SYMPA. Conception : Aphania. Copyright INRS. Tous droits réservés. Conformément à la loi 2004-801 du 6 août 2004 (...) modifiant la loi 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent. Pour l'exercer, adressez-vous à l'INRS - 65 boulevard Richard Lenoir - 75011 Paris ou écrivez à contact@kiosque.inrs.fr