

# Rapport « Une nouvelle façon de travailler »

## Principales conclusions de l'étude de Fellowes Brands

### Le passage forcé au télétravail a-t-il eu un effet néfaste sur la santé des employés ?

La réponse qui est ressortie de notre enquête auprès de 7 000 employés de bureau à travers l'Europe dont 1 000 employés en France, travaillant à domicile ces derniers mois, est un « OUI » retentissant.

Les recherches menées par Fellowes Brands parmi des employés en France, en Allemagne, en Italie, aux Pays-Bas, en Pologne, en Espagne et au Royaume-Uni - tous travaillant à domicile pendant au moins quatre mois en raison de Covid-19 - brossent un tableau inquiétant des problèmes rencontrés ces derniers mois.

Les réponses des personnes interrogées nous disent que trop d'employeurs ne respectent pas leurs obligations.

De l'évaluation des risques du poste de travail à l'équipement de bureau, de l'importance de faire des pauses dans la journée, de se déconnecter de sa journée de travail à la compréhension de leurs droits sur le lieu de travail au bureau ou/et en télétravail, il semble que de nombreux employés ne disposent pas encore de ce dont ils ont besoin pour être épanouis en télétravail.

À moins que les employeurs ne prennent des mesures pour y remédier, la santé physique et mentale des employés pourrait être gravement menacée.

#### Parmi nos résultats de l'étude, les principaux sont :

- Un tiers des travailleurs à domicile (35% EU / 33% FR) ont vécu du stress et de l'anxiété
- Plus d'une personne sur trois (37% EU / 39% FR) a souffert d'un mal de dos
- Plus des deux tiers (71% EU / 65% FR) ont acheté du matériel de bureau à domicile sur leurs propres fonds

La plupart des participants à l'étude sont convaincus que les employeurs se soucient davantage de la productivité, de leurs résultats et de la compétitivité de leur entreprise que du bien-être de leurs employés. Les organisations doivent faire plus pour montrer que la santé et le bien-être sont une priorité pour leur entreprise et qu'elles agissent dans la prévention de l'apparition de troubles musculosquelettiques qui pourraient survenir et les bons gestes et postures à adopter.

La pandémie de la Covid-19 a vu le passage au télétravail s'accélérer, et la plupart des employés ne s'attendent pas à revenir à un mode de travail traditionnel ou entièrement basé au bureau.

Plus de quatre répondants sur cinq espèrent travailler à domicile à long terme (89% en France), et 42% en France souhaitent une approche de travail mixte à l'avenir (télétravail et bureau) et télétravailler 2 jours par semaine.

Pour une transition réussie à long terme de cette nouvelle façon de travailler, les personnes devront travailler de manière productive et saine. L'amélioration du bien-être des employés, dans tous les contextes, doit être une plus grande priorité.

Voici les principaux domaines qui doivent être abordés pour éviter que les douleurs et problèmes liés au télétravail ne deviennent un problème encore plus important dans les mois et les années à venir :

## Le confort physique

Le confort de la maison semble très éloigné de celui du bureau pour de nombreuses personnes travaillant à domicile. Un grand nombre d'entre elles ressentent des douleurs et des malaises causés par leur configuration de travail.

Un énorme 41% (EU & FR) des personnes ont souffert de fatigue oculaire, tandis que plus d'une personne sur trois (37% EU / 39% FR) a signalé des maux de dos ou des douleurs dans le dos, 30% (EU / 22% FR) ont eu la nuque raide et 39% (EU / 31% FR) ont eu des maux de tête.

Avec la moitié (52% EU / 50% FR) des personnes interrogées déclarant que leur poste de travail à domicile causait plus de douleurs et de tensions que leur poste de travail au bureau en entreprise, il semble que l'on n'ait pas fait assez pour aider les installations des postes en télétravail à respecter les normes de santé et de sécurité.

Plus de la moitié des travailleurs (EU) ont éprouvé plus de douleurs à domicile qu'au bureau.

## Les droits des télétravailleurs

En ce qui concerne les droits des travailleurs à domicile dans toute l'Union Européenne, la législation et les lignes directrices semblent obsolètes et ne reflètent pas les pratiques de travail modernes, en particulier dans le contexte de millions de personnes travaillant à domicile pendant une pandémie.

Bien que les personnes puissent travailler temporairement à domicile, en raison de la pandémie actuelle, la législation actuelle en matière de santé et de sécurité s'applique aussi au travail à domicile, et les employeurs ont des responsabilités en matière de santé et de sécurité pour les employés en télétravail.

Les employeurs ont également le devoir de prendre soin de la santé mentale et du bien-être de leurs employés, qu'ils travaillent à domicile ou au bureau. Le travail à domicile peut causer du stress lié au travail et affecter la santé mentale et le bien-être, car il peut être difficile pour les employés d'obtenir un soutien adéquat.

Alors que 45% (EU / 14% FR) des répondants déclarent comprendre leurs droits sur la santé et la sécurité du lieu de travail, 42% (EU / 41% FR) sont conscients qu'ils ont des droits mais ne les comprennent pas entièrement. Un pourcentage significatif de 13% (EU) des participants ne comprend pas du tout leurs droits à un environnement de travail à domicile sûr et sain.

En ce qui concerne la manière dont l'environnement du travail à domicile devrait être réglementé, 65% de tous les répondants européens estiment que les gouvernements devraient être responsables de cette réglementation. En effet, 72% des travailleurs français pensent qu'il est important que le gouvernement réglemente le télétravail.

**51% des employés n'ont jamais effectué d'évaluation des risques liés à leur poste de travail, notamment en télétravail.**

En vertu de la directive européenne 90/270 / CEE, les employeurs doivent légalement entreprendre des évaluations régulières des risques des employés de bureau et des travailleurs permanents à domicile, mais les lignes directrices concernant les travailleurs temporaires à domicile sont moins claires.

Plus de la moitié de nos répondants (52% EU / 51% FR) n'ont pas eu d'évaluation des risques dans leur environnement de travail à domicile. Une évaluation du poste de travail peut sembler un luxe, mais elle peut faire toute la différence pour la santé et la sécurité des travailleurs.

En vérifiant si les personnes travaillent en toute sécurité et confortablement, **une évaluation des risques du poste de travail** peut aider à prévenir les maladies ou douleurs liées au travail et à améliorer la santé et le bien-être des employés. Cette évaluation permet également de déterminer si les employés ont besoin d'outils ergonomiques pour travailler en toute sécurité et efficacement, comme une chaise de bureau réglable en hauteur, un support dorsal, un support moniteur ou un support pour ordinateur portable.

Les Britanniques semblent être les plus susceptibles d'avoir une évaluation des risques liés à leur poste de travail, 55% d'entre eux déclarant en avoir eu une. Cela laisse encore près de la moitié des employés britanniques travaillant à domicile sans aucun contrôle en place. Seulement 43% des travailleurs en Allemagne ont reçu une évaluation des risques liés au poste de travail, ce qui laisse plus de la moitié travailler sans cette garantie.

## Santé mentale

Il n'est peut-être pas surprenant que l'année qui a amené la Covid-19 ait également créé des pressions sur la santé mentale des employés à travers l'Europe.

Environ un tiers des travailleurs à domicile (35% EU / 33% FR) souffrent de stress et d'anxiété, 43% se sentant fatigués ou manquant d'énergie, et 36% se disant seuls ou isolés. En effet, 39% des Français, 42% des Italiens et 52% des Espagnols travaillant à domicile font état de stress et d'anxiété.

Le fait d'être à la maison a peut-être également rendu plus difficile la fin de la journée de travail, car 52% des personnes ont déclaré avoir travaillé plus longtemps à domicile pendant la pandémie.

Lorsqu'ils travaillaient à domicile, 40% des répondants ont déclaré qu'ils estimaient devoir être disponibles tout le temps, tandis que 32% estimaient qu'ils ne pouvaient pas séparer la maison du bureau. Un autre 30% pensaient qu'ils étaient trop occupés pour faire une pause.

**Les 3/4 des répondants européens ont dit qu'un meilleur environnement de travail à domicile les aiderait à se sentir plus motivés et plus productifs.**

Alors que bon nombre de nos répondants ont déclaré que le télétravail est meilleur pour la flexibilité et l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée, la plupart conviennent que bureau est plus susceptible de les aider à se sentir motivés et productifs.

## Prendre une pause

Prendre des pauses régulières fait partie d'une journée de travail saine et serait normalement encouragé dans un environnement de bureau.

Environ deux de nos répondants européens sur trois ont déclaré que leur employeur les avait encouragés à prendre des pauses loin de leur lieu de travail à domicile pendant la journée, mais seulement un sur cinq (19%) a déclaré que leur employeur les encourageait souvent.

Les Britanniques étaient les plus susceptibles d'être encouragés à prendre des pauses, 25% déclarant qu'ils étaient conscients de la nécessité de ces pauses.

Dans notre enquête, les personnes travaillant à domicile ont pris en moyenne 66 minutes de pauses loin de leur poste de travail, et 51% ont déclaré avoir plus d'occasions de faire une pause et de faire de l'exercice en travaillant à la maison.

## Prise de responsabilité

### Les employeurs ont-ils aidé à leur personnel dans la transition bureau/télétravail ?

Un peu plus de la moitié (53%) de nos répondants européens ont déclaré que leur employeur les avait aidés à établir un environnement de travail sain à domicile, et 59% avaient reçu du matériel de bureau pour les aider à faire face au passage au travail à domicile.

Les employeurs néerlandais semblent avoir été parmi les plus favorables au passage au télétravail, 62% des travailleurs à domicile néerlandais affirmant que leur employeur soutenait la transition et 68% utilisant l'équipement fourni par leur employeur.

Pour certains, cependant, la situation n'a pas été aussi positive, 13% n'ayant jamais reçu de réponse après avoir demandé du matériel et 8% ayant vu leur demande rejetée.

**Plus d'un répondant européen sur 5 ont vu leur demande d'équipement ignorée ou refusée**

**Les supports dorsaux** qui se fixent aux chaises de bureau avec une sangle élastique ou réglable, sont conçus pour aider à améliorer la posture du dos en soutenant tout le dos ou la région lombaire.

Avoir la possibilité de travailler plus debout est le souhait de 28% des télétravailleurs qui préfèrent passer moins de temps assis à travailler. La solution : **les produits assis-debout** : plateformes assis-debout ou bureaux réglables en hauteur qui peuvent rapidement transformer un bureau en un espace de travail dynamique et qui permet d'alterner tout au long de la journée les positions assises et debout.

## Et après ?

En ce qui concerne l'avenir du travail à domicile, 88% des personnes interrogées disent qu'elles aimeraient travailler à domicile à long terme, bien que 51% d'entre elles espèrent télétravailler quelques jours par semaine.

Dans un futur proche, 35% des répondants prévoient une approche de travail mixte où les gens passent une partie de la semaine à travailler à domicile et une partie de la semaine au bureau.

Environ un tiers (33%) des employés prévoient une plus grande dépendance à la technologie et aux configurations virtuelles et un autre tiers s'attend à une plus grande flexibilité de la part des employeurs.

Les employés de niveau supérieur placent une plus grande flexibilité en tête de leur liste (35%), suivie d'une approche de travail mixte (32%) et d'une plus grande dépendance à la technologie (30%).

Étant donné que le passage au télétravail provoqué par une pandémie semble susceptible de devenir une caractéristique plus permanente de la vie professionnelle, il semble clair que les employeurs doivent faire davantage pour la santé et le bien-être des travailleurs à domicile. Cela deviendra probablement de plus en plus important pour retenir et attirer les meilleurs talents dans les mois et les années à venir.

**Yannick Benet, ostéopathe et ergonome explique :** «Le contexte actuel a imposé le télétravail pour une majorité de Français. Malheureusement beaucoup ne sont pas équipés et ne connaissent pas les principes d'installation à leur poste de travail que ce soit au bureau ou en télétravail. Le télétravail a accentué leurs douleurs physiques et a fait prendre conscience des impacts négatifs sur leur santé physique et mentale. Il est donc impératif pour les employeurs d'agir et de proposer un accompagnement global de leurs salariés avec des équipements ergonomiques adaptés ainsi qu'une formation des collaborateurs ».

Suite aux résultats de cette étude, Fellowes préconise à ce que la santé et le bien-être des employés soient davantage une priorité à l'avenir. L'entreprise a interrogé **Fabienne Broucayet, Fondatrice du webzine "My happy job"** pour des conseils à apporter dans l'immédiat aux employés de bureau pour une meilleure qualité de vie en télétravail "La généralisation du télétravail pendant les périodes de confinement, de manière contrainte et souvent à temps complet, a fait ressortir plusieurs risques liés au travail à distance pour la santé physique mais aussi le bien-être mental des salariés. Ainsi, l'étude de Fellowes confirme l'isolement et le stress ressentis par un nombre important de salariés en télétravail. Pour y remédier, les entreprises doivent désormais s'intéresser à la qualité de vie en télétravail, et plus seulement au bureau. Cela demande, par exemple, de fixer des horaires clairs, de favoriser le droit à la déconnexion le soir et le week-end, de promouvoir des temps de pause réguliers pendant la journée (au lieu de les pointer du doigt). La pratique sportive peut, elle aussi, être encouragée pour lutter contre la sédentarité et permettre de relâcher la pression. Afin d'aider les salariés à adopter ces bonnes pratiques, la sensibilisation des managers est un élément clé »

Pour bien travailler en télétravail ou au bureau, Fellowes Brands offre un audit de poste en ligne. **Améliorez votre façon de travailler en 5 minutes en effectuant notre audit de poste de travail en ligne.**