



VISIOCONFÉRENCES : L'INRS ALERTE SUR LES RISQUES POUR LA SANTÉ DES SALARIÉS

L'Institut national de la recherche et de la sécurité vient d'éditer une brochure qui décrit les bonnes pratiques en matière de visioconférences. Attention aux abus !

L'Institut national de la recherche et de la sécurité (INRS) vient de publier un guide sur les visioconférences qui formule un certain nombre de recommandations pour préserver la santé de ses salariés (*en pièce jointe*).

Organiser les visioconférences à bon escient

Attention à ne pas passer au *"tout visioconférences"*. L'INRS recommande fortement de *"peser les avantages et les inconvénients du format « réunion en visioconférence » par rapport à d'autres modes de réunion ou de communication"* et se demander si la visioconférence est *"adaptée au contexte"*.

Et lorsque ce choix est fait, évitez les réunions hybrides ! Prenez garde à ne pas mêler dans une même réunion des personnes en présentiel et d'autres à distance. *"Cette situation accroît la fatigue et la charge attentionnelle de tous (...) Elle crée un déséquilibre entre les participants en présentiel et les autres, et peut être source d'isolement ou de désengagement des participants à distance"*, alerte l'INRS.

Limiter le nombre de visioconférences

Attention à ce que les salariés ne se retrouvent pas à enchaîner les visioconférences dans une même journée ! *"Même si chaque réunion a une durée raisonnable, une accumulation de réunions peut représenter un risque pour la santé des salariés (fatigue, stress, charge de travail élevée, risques liés à la posture sédentaire...)"*, met en garde l'INRS.

Résistez donc à la tentation de programmer une succession de visioconférences et veillez au moins à respecter des pauses de 15 minutes entre deux réunions. Des pauses lors même des réunions en visioconférence sont nécessaires afin *"que les salariés puissent détourner le regard de l'écran et avoir un repos visuel"* mais également prévoir des vraies coupures où les salariés peuvent bouger (se déplacer, s'étirer) entre 5 à 15 minutes.

Préparer la visioconférence

Cela semble aller de soi mais l'INRS le rappelle, comme toute réunion la visioconférence doit être préparée en amont : un ordre du jour, des objectifs et une durée. Elle doit par ailleurs se situer dans

le respect des amplitudes horaires de travail habituelles. Attention, met en garde l'INRS, "*les e-réunions à outrance ou trop longues finissent par créer de la fatigue mentale générée par l'accumulation du temps passé sur une même tâche*". Il convient également de bien veiller à la distribution du temps de parole.

Prenez soin également de n'inviter que les personnes réellement concernées par la réunion.

Former les salariés à la visioconférence

L'entreprise doit s'assurer que les salariés maîtrisent l'outil. Il convient également de mettre en place un tutoriel en ligne et des aides permettant aux salariés de réagir aux principaux incidents et aux situations qui peuvent survenir (mauvaise couverture, faiblesse du débit internet, difficulté à se connecter...). A cet effet, il est nécessaire de mettre en place une assistance informatique. En effet, les dysfonctionnements informatiques peuvent accroître le stress et l'isolement des salariés, prévient l'INRS.

Il est également nécessaire de sensibiliser les salariés aux différents risques : risque auditif, fatigue visuelle, risques associés aux postures sédentaires, risques psychosociaux, surcharge attentionnelle.

Enfin, pensez à organiser des retours d'expérience et des échanges sur les bonnes pratiques des utilisateurs.

Florence Mehrez

Documents joints

1. "Visioconférences : Comment préserver la santé de vos salariés ?"

[\[Sécurité, travail environnement\] L'actualité actuEL HSE : Visioconférences : l'INRS alerte sur les risques pour la santé des salariés \(actuel-hse.fr\)](#)