

[CADRE ET DIRIGEANT MAGAZINE]

Télétravail et Covid-19 : plus d'addictions et de pathologies

Si vous êtes abonné au télétravail depuis le début de la crise sanitaire, vous vous reconnaîtrez peut-être dans les résultats de ce sondage mené par Gymlib, intitulé « Télétravail à l'ère du Covid-19, quels impacts sur la santé des salariés ». Celui-ci évalue les répercussions du télétravail sur la santé physique et psychologique des salariés. On y retrouve pêle-mêle des problèmes de fatigue chronique, des douleurs musculaires, des addictions en hausse. Voici les résultats.*

27% des télétravailleurs pensent que leur santé se dégrade

Selon les conclusions de cette étude et sans surprise, Gymlib note une nette dégradation de la santé physique et mentale des salariés en télétravail depuis le début de la crise sanitaire. De manière générale, 27% estiment que le télétravail dans les conditions actuelles a des effets négatifs sur leur santé.

Fatigue chronique et douleurs musculosquelettiques

La fatigue chronique est la première pathologie évoquée dans le sondage : 45% des télétravailleurs ressentent une plus grande fatigue depuis le début de la crise. Les troubles musculosquelettiques ont également augmenté parmi les télétravailleurs impactés par la crise :

- +19% de douleurs à l'épaule
- +22% de douleurs aux cervicales
- +26% de douleurs dans le haut du dos
- +37 % de douleurs dans le bas du dos

Hausse des addictions

De même, les troubles addictifs sont en hausse. 63% des sondés fumeurs ont augmenté leur consommation de tabac. Même les sondés satisfaits par leurs conditions de télétravail sont impactés, 67% d'entre eux constatent avoir augmenté leur consommation d'alcool.

Des troubles physiques et psychologiques

Après les troubles physiques viennent les troubles psychologiques. Pour 31% des sondés le télétravail en période de crise a influencé leur bien-être et leur mental de manière négative, pour 43% en détresse psychologique et 17% en détresse psychologique élevée.

La détresse est deux fois élevée chez les salariés se trouvant dans l'incapacité de s'isoler pour travailler (enfant à charge, espace réduit et famille nombreuse...).

Les causes d'une telle dégradation de la santé

Les causes du mal-être évoquées par les télétravailleurs sont d'abord pragmatiques : manque de cadre de travail (53%), impossibilité de déconnecter du travail (48%), perte des relations sociales au travail (40%), manque d'espace (34%). Sont également citées des causes psychosociales plus profondes telles que

- la perte de concentration (51% des sondés en détresse)
- la lassitude, l'irritabilité (49% des sondés en détresse)
- l'isolement
- le stress général

Quelques effets positifs du télétravail forcé

Néanmoins, la crise sanitaire avec son télétravail forcé a quand même produit quelques effets positifs sur une proportion significative de salariés. 52% estiment vivre un mode de vie global plus sain depuis le début de la pandémie, et 70% désirent maintenir cette hygiène de vie après la crise.

Pour 85% des répondants leur entreprise a joué le rôle de protecteur de la santé durant la crise sanitaire, 86% souhaitant voir leur employeur intégrer les problématiques de santé dans la stratégie d'entreprise.

Si les résultats de ce sondage ne plaident pas en faveur du télétravail, il ne faut pas oublier que la majorité des personnes concernées a dû adopter ce mode de travail en urgence, sans forcément avoir l'espace et le mobilier adéquats. Dans des conditions normales (vie sociale, déplacements en entreprise, équipement adapté), la pratique du télétravail peut être un réel bienfait pour la vie des actifs, notamment dans la répartition de leur vie privée et professionnelle et pour la baisse du temps dans les transports.

Voir les résultats du sondage en infographie : <https://blog.gymlib.com/fr/sujets-rh/sante/infographie-teletravail-impacts-sante-salaries/>

Et pour les télétravailleurs qui souhaiteraient maintenir leur forme physique sans sortir de chez eux, voici une série d'exercices à faire à la maison, préconisée sur le site l'OMS :

<https://www.euro.who.int/fr/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/publications-and-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>

*Gymlib, une entreprise française fondée en 2013, qui propose des abonnements sportifs sans engagement.

Tout savoir sur le télétravail

[Infographie sur le télétravail : les meilleures pratiques à adopter pendant le confinement](#)

[Domicile, Management, Compétences : ce que le télétravail change !](#)

[Télétravail : son potentiel se révélera une fois la pandémie terminée](#)

[Zoom, cloud, risques : 4 questions sur le télétravail et la sécurité informatique](#)

[Les meilleurs outils de télétravail qui rivalisent d'ingéniosité !](#)

[Comment faire face aux défis du télétravail](#)

[Le salarié en télétravail, est-il un danger pour la cybersécurité de l'entreprise ?](#)

[Le télétravail change de visage : les services de l'entreprise s'installent à domicile](#)

[Télétravail : conserver sa motivation et son efficacité dans un contexte de crise](#)

[Confinement acte II : 10 leçons apprises pour bien télétravailler](#)

[Télétravail et confinement : comment surmonter au quotidien les 5 inconvénients du travail à domicile](#)

[Le télétravail en période de confinement : les bonnes pratiques pour bien manager à...](#)

[Le télétravail au cœur des réflexions : les enjeux de la formation](#)

[Coronavirus et télétravail : les meilleures applications du manager](#)

Christelle Ibach, Rédactrice pour Cadre Dirigeant Magazine, Strasbourg

Télétravail

Liens utiles

[Télétravail et Covid-19 : plus d'addictions et de pathologies](#)