

# Brochures, dépliants, affiches, vidéos, documents en ligne...

## Visioconférences au travail : quels risques ?

Réunion, débriefing, café virtuel, *conf call*... En quelques années, la visioconférence s'est imposée comme une pratique incontournable dans un grand nombre d'entreprises. Pour autant, si la visioconférence présente de nombreux atouts, elle peut aussi présenter des risques pour les salariés : fatigue, sentiment de surcharge, troubles musculo-squelettiques, maux de tête, isolement... Pour prévenir ces risques, il est possible d'agir sur l'organisation du travail, sur les équipements ou encore sur la formation des télétravailleurs. Pour aider les entreprises à mettre en place une démarche de prévention efficace, l'INRS propose deux nouveaux supports : une affiche et une brochure.

## Visioconférences : les bonnes pratiques pour préserver votre santé

Réf. INRS A 881

Cette affiche présente les bonnes pratiques.

## Visioconférences : comment préserver la santé de vos salariés ?

Cette brochure propose des repères pour prévenir les risques liés à cette pratique (choisir le bon format des réunions, limiter le nombre de visioconférences par jour, instaurer des pauses pendant les réunions, former les salariés à la visioconférence...).

Réf. INRS ED 6478, 16 p.

## Visioconférences

### Les bonnes pratiques pour préserver votre santé

**Être préparé à son usage**

- Demander à être formé à l'utilisation des outils et à la pratique de la visioconférence si nécessaire.
- En cas de problème de connexion, l'aide d'un collègue ou du service Informatique (hotline téléphonique...) peut être sollicitée.



**Limiter le nombre de visioconférences par jour**

Réunion de travail, café virtuel, point avec un collègue... peuvent être vite chronophages et entraîner maux de tête et fatigue.

- Quand cela est possible, choisir d'autres modes de communication (en face à face, par téléphone, par mail...) afin de réduire le temps passé en visioconférence.

**S'assurer de ne pas être interrompu**

- Choisir un lieu calme, afin d'éviter d'être dérangé par un collègue ou un membre de la famille, pour ne pas être stressé lors des réunions virtuelles.
- Avertir son environnement de son indisponibilité (message sur la porte, statut indisponible sur vos outils de communication, etc.).

**Adapter sa position**

Lors des visioconférences, la position la plus fréquente est la position assise.

- Des changements réguliers de position (debout par exemple) sont bénéfiques pour la santé.
- Une adaptation du poste de travail doit être également réalisée (distance, positionnement de l'écran, du clavier, de la souris) afin d'éviter les problèmes de dos.

**Préserver du temps de récupération**

Même lorsqu'une réunion virtuelle ne doit durer que quelques instants, l'accumulation d'e-réunions peut conduire à allonger progressivement la journée de travail. Ce débordement réduit le temps de récupération physique et mentale et peut nuire à terme à la santé.

- Prévoir des temps de récupération est essentiel.

**Éliminer les bruits de fond**

Lors d'une réunion en visioconférence, il y a parfois des bruits de fond que l'on ne maîtrise pas (travaux dans votre environnement, sollicitations téléphoniques ou autres, environnement sonore dans un open space...).

- Le micro hors prise de parole peut être coupé pour ne pas perturber les autres participants de la réunion.
- L'usage d'un micro et d'un casque externe peut également améliorer votre confort et celui des autres participants.

**Prendre soin de ses oreilles**

- Le volume sonore de l'ordinateur doit être adapté afin de ne pas produire de gêne et de fatigue auditive.
- Si des écouteurs ou casques sont utilisés, un matériel de qualité doit être privilégié afin de limiter fatigue et douleurs (coussinets adaptés au niveau des oreilles).

**Faire des pauses**

- Les pauses peuvent permettre de se déplacer, s'étirer, détourner le regard de l'écran, et ainsi éviter des douleurs musculaires et de la fatigue visuelle.

**Faire une seule chose à la fois**

- Comme pour les réunions en face à face, mails professionnels, SMS, appels téléphoniques peuvent attendre la fin de la réunion : faire deux choses à la fois est source de fatigue et de stress, surtout si cela se réalise sous pression temporelle.

 AZ 881 © INRS 2022 • Conception graphique et illustration : Zaoum

Réf. INRS A 881.



Réf. INRS ED 6478.

## Prévenir les allergies professionnelles

(<https://www.inrs.fr/actualites/prevenir-allergies-professionnelles.html>)

Les allergies professionnelles, cutanées ou respiratoires, sont fréquentes. Leur prévention est indispensable. Pour accompagner et sensibiliser les entreprises sur ce sujet, l'INRS met à disposition deux nouveaux dépliants.

### Prévenir les allergies professionnelles

Ce dépliant s'adresse aux entreprises, tous secteurs d'activité confondus, pour les sensibiliser à rechercher systématiquement, lors de l'évaluation des risques, les expositions potentielles à des agents sensibilisants (ou allergènes).

Si un tel risque est identifié, ce dépliant rappelle que tous les principes généraux de la démarche de prévention s'appliquent. L'objectif de ces mesures est de supprimer l'exposition aux agents sensibilisants ou de la réduire au niveau le plus bas techniquement possible.

Réf. INRS ED 6469, dépliant 6 volets.

### Prendre soin de ses mains au travail pour prévenir l'eczéma

Ce dépliant est mis à disposition des entreprises et des services de prévention et de santé au travail (SPST) pour sensibiliser les salariés à la prévention de l'eczéma des mains, quel que soit le secteur d'activité. Il concerne plus particulièrement les salariés qui occupent des postes impliquant :

- un travail en milieu humide (avoir les mains dans l'eau ou porter des gants plus de 2 h par jour, se laver les mains plus de 20 fois par jour...),
- la manipulation de produits irritants ou sensibilisants (détergents, solvants, huiles et graisses, désinfectants...).

Il indique les bonnes pratiques à adopter à son poste de travail lors du lavage des mains et lors du port de gants. Pour prévenir le dessèchement de la peau des mains, il rappelle également l'importance de l'application régulière de crème.

Réf. INRS ED 6470, dépliant 4 volets.



### Filière des biodéchets alimentaires

#### Risques et prévention

Cette brochure décrit, dans un premier temps, la filière d'élimination des biodéchets, depuis les producteurs (cuisines, entreprises agro-alimentaires, points de vente), en passant par les collecteurs, pour arriver aux centres de valorisation (méthanisation, compostage).

Elle analyse ensuite les risques des différentes situations de travail et préconise des mesures de prévention à mettre en œuvre pour limiter ces risques.

Réf. INRS ED 6473 48 p.

## Les maladies professionnelles

### Guide d'accès aux tableaux du régime général et du régime agricole de la Sécurité sociale

*(Mise à jour)*

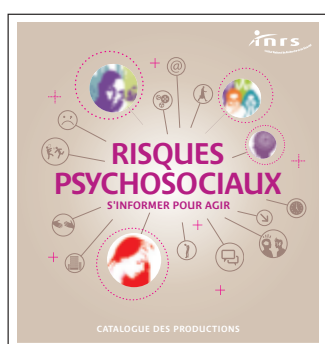
Améliorer l'information de tous les publics concernés par les maladies professionnelles, leur reconnaissance et leur prévention, tel est l'objectif de ce guide mis à jour. Pour rendre plus aisée la consultation des tableaux du régime général comme du régime agricole de la Sécurité sociale, ce guide comporte une classification à double entrée, par symptômes et par pathologies, d'une part, et par agents nocifs et situations de travail, d'autre part.

La classification par symptômes et par pathologie devrait faciliter l'accès aux tableaux par le médecin : médecin praticien, généraliste ou spécialiste à clientèle mixte (du régime général et du régime agricole de la Sécurité sociale), médecin conseil, médecin du travail. Ce guide devrait ainsi l'aider à informer et conseiller son patient, ou le salarié dont il assure le suivi médical.



La base de données Tableaux des maladies professionnelles ([www.inrs.fr/mp](http://www.inrs.fr/mp)) permet également l'accès à tous les tableaux des maladies professionnelles et chacun d'entre eux est enrichi de commentaires. Les adresses utiles des différents organismes référents sont regroupées par région.

Réf. INRS ED 835, 312 p.



## Risques psychosociaux.

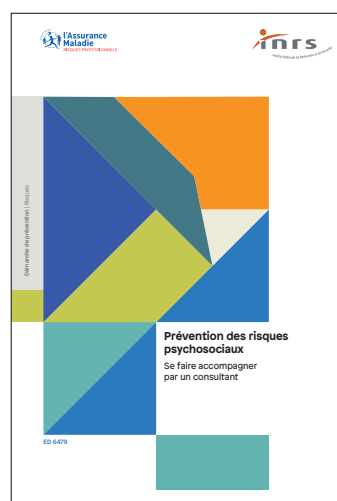
### S'informer pour agir

#### Catalogue des productions

*(Mise à jour)*

Ce catalogue propose l'essentiel des productions de l'INRS (brochures, dépliants, affiches, vidéos, pages web...) sur la prévention des risques psychosociaux.

Réf. INRS ED 4700, 12 p.



## Prévention des risques

### psychosociaux

#### Se faire accompagner par un consultant

Pour mener une démarche de prévention des risques psychosociaux, le recours à un consultant externe peut être utile. Ce guide a pour but de répondre aux interrogations, d'aider à clarifier les besoins, à choisir un consultant externe et à collaborer avec lui.

Réf. INRS ED 6479, 24 p.



**Amiante**  
Centres de maintenance pour la décontamination, l'entretien et la vérification des équipements de chantier

Cette brochure concerne la maintenance des équipements contaminés par l'amiante. Elle décrit les principes de conception et d'organisation des centres de maintenance, les modalités pour l'expédition et la réception du matériel en sécurité. Elle donne des informations pratiques de prévention aux fabricants d'équipements pour délivrer des habilitations à ces centres.

Réf. INRS ED 6463, 56 p.



**« Sur les chantiers, je ne portais pas de masque contre l'amiante. Maintenant j'en porte un tous les jours »**  
Avec l'amiante, ne pariez pas. Protégez-vous !

*(Mise à jour)*  
Ce dépliant est destiné à sensibiliser tous les professionnels de la maintenance et de la rénovation qui interviennent dans des bâtiments pouvant contenir de l'amiante. Il doit les aider à se renseigner pour repérer l'amiante, mettre en œuvre les méthodes de travail et porter les équipements de protection indispensables.

Réf. INRS ED 987, dépliant 6 volets.



**Déballer en sécurité avec les outils adaptés**

**Risques de coupure**  
Cette fiche propose des recommandations pratiques pour déballer en sécurité, afin de préserver la santé et la sécurité des salariés exposés aux risques de coupure.

Réf. INRS ED 6480, 2 p.

**Les valeurs limites d'exposition professionnelle**  
*(Mise à jour)*

Les valeurs limites d'exposition professionnelle (VLEP) sont des outils réglementaires pour la prévention du risque chimique par inhalation. Ce document présente le système français des VLEP avec les principales notions et explications permettant leur bonne utilisation. Il complète le tableau des VLEP françaises proposé par l'INRS (outil 65) qui est remis à jour lors de chaque évolution de celles-ci.

Réf. INRS ED 6443, 24 p.