

# Étude des relations complexes entre conditions de télétravail et survenue de lombalgie tenant compte de la symptomatologie dépressive

AUTEUR:

Emmanuelle Peris, département Études et assistance médicales, INRS

**S**anté publique France a publié les résultats d'une étude sur le lien entre conditions de télétravail et survenue de lombalgie, en tenant compte de la symptomatologie dépressive. Des pistes pour réduire le risque de survenue de lombalgie ont été identifiées.

Cette étude repose sur l'enquête CoviPrev qui avait pour but de suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de covid-19. Elle a été menée par auto-questionnaires en ligne en France métropolitaine chez des personnes âgées de 18 ans et plus.

L'étude sur les lombalgies porte sur les données recueillies du 21 au 28 juin 2021 et du 15 au 21 juillet 2021. Ainsi, 4 000 sujets ont été interrogés rétrospectivement sur leur situation professionnelle avant et pendant le troisième confinement (du 3 avril au 2 mai 2021) et sur la présence d'une lombalgie avant et en sortie de confinement. La survenue d'une lombalgie était évaluée par un questionnaire de type nordique pour approcher une mesure de la survenue d'une lombalgie parmi les personnes indemnes lors de la mise en place du confinement. Les conditions de télétravail analysées concernaient la quotité hebdomadaire de télétravail (à temps plein ou hybride) et quatre conditions matérielles de travail en télétravail :

- télétravailler, la majeure partie du temps, dans une pièce dédiée au travail dans le logement ;
- disposer d'un deuxième écran d'ordinateur (autre que l'ordinateur portable de travail) pour télétravailler ;
- avoir une chaise de bureau pour télétravailler ;
- avoir un clavier (autre que celui de l'ordinateur portable de travail) pour télétravailler.

La satisfaction vis-à-vis des conditions de travail en télétravail était également évaluée via une échelle visuelle analogique de 0 (pas satisfait du tout) à 10

(très satisfait). La symptomatologie dépressive était évaluée au cours de la semaine écoulée par les 7 items concernés de l'échelle HAD (*hospital anxiety and depression*).

Parmi les 2 093 répondants exerçant une activité professionnelle avant la mise en place du confinement, 1 457 ne présentaient pas de lombalgie au début du confinement, dont 466 personnes télétravaillaient au moins un jour par semaine. Parmi ces 1 457 travailleurs indemnes de lombalgie au début du 3<sup>e</sup> confinement, la prévalence de la survenue de lombalgie était plus élevée chez les télétravailleurs (7 %) que chez les non télétravailleurs (5 %), sans que cette différence soit statistiquement significative. Une différence non significative était également observée en fonction de la quotité hebdomadaire de télétravail : la prévalence de survenue de lombalgie avait tendance à augmenter avec la quotité de télétravail.

Concernant les 466 télétravailleurs indemnes de lombalgie au début du 3<sup>e</sup> confinement, la prévalence de survenue de lombalgie augmentait significativement avec le score de dépression (2 % en cas d'absence de dépression, 10 % en cas de dépression probable, 23 % en cas de dépression certaine) et diminuait significativement avec l'augmentation de la satisfaction vis-à-vis des conditions de travail en télétravail. Concernant les conditions matérielles de télétravail, la prévalence de survenue de lombalgie était plus importante parmi les télétravailleurs disposant d'un deuxième écran. Les autres conditions matérielles de télétravail n'étaient pas significativement liées à la survenue de lombalgie. Les conditions matérielles et la quotité de télétravail étaient significativement associées au niveau de satisfaction vis-à-vis des conditions de travail en télétravail. La part de télétravailleurs qui se déclaraient très satisfaits de leurs conditions de travail en télétravail était significativement plus élevée pour les télétravailleurs

à temps plein que pour les travailleurs hybrides. Le niveau de satisfaction vis-à-vis des conditions de travail en télétravail était associé à de moindres risques de symptomatologie dépressive et de survenue de la lombalgie.

Au total, cette étude suggère un lien entre survenue de lombalgie et part hebdomadaire de télétravail et trouve un lien entre survenue de lombalgie et insatisfaction vis-à-vis des conditions de télétravail, dépression et utilisation d'un deuxième écran. Les conditions matérielles de télétravail et la quotité hebdomadaire ne sont globalement pas significativement liées à la survenue de lombalgie mais semblent agir indirectement *via* le niveau de satisfaction. Le lien entre survenue de lombalgie et utilisation d'un deuxième écran est expliqué par les auteurs par une éventuelle posture assise prolongée ou parce que la dotation d'un deuxième écran pourrait concerner des activités pour lesquelles le travail attendu est plus prescripteur avec moins de marge de manœuvre. À l'issue de cette étude, les auteurs proposent des leviers d'action de prévention, tels que fournir du matériel adapté pour le domicile (mobilier, écran à hauteur réglable...), favoriser la diffusion des recommandations ergonomiques pour l'aménagement des postes de travail, organiser le travail de façon à permettre des pauses régulières pour lutter contre la posture assise prolongée.

## RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

■ DÉCRET FOUQUET N, MÉNARD C, BODIN J, ROQUELAURE Y - Étude des relations complexes entre conditions de télétravail et survenue de lombalgie tenant compte de la symptomatologie dépressive. Santé publique France, 2023 (<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-liees-au-travail/maladies-a-caractere-professionnel/documents/rapport-synthese/etude-des-relations-complexes-entre-conditions-de-teletravail-et-survenue-de-lombalgie-tenant-compte-de-la-symptomatologie-depressive>).