



VISIOCONFÉRENCES De bonnes pratiques SST

Outil par excellence de la collaboration à distance, la visioconférence s'est imposée dans le quotidien. Toutefois, elle peut engendrer une foule de maux : troubles musculosquelettiques, risque auditif, fatigue visuelle, sentiment de surcharge ou d'isolement. Une nouvelle brochure de l'INRS et son affiche aide-mémoire abordent tous ces risques et proposent des solutions.

Les bonnes pratiques en organisation de réunion ont leur pertinence pour des rencontres par écrans interposés. Durée plus courte, liste d'invités précise, animation serrée, implication de tous sont autant de techniques pour éviter la surcharge mentale et garder l'engagement.

Il faut aussi éviter les enchaînements de trop de visioconférences. Planifier des pauses et un nombre restreint de conférences sont de bonnes solutions. Et pourquoi ne pas varier les modes de communication ? Les réunions en présence, les conversations

téléphoniques et les échanges de courriels demeurent des options intéressantes.

Habités au travail à l'écran, nous avons appris à positionner nos équipements et à bien nous éclairer. Les visioconférences ajoutent une contrainte : la caméra. Pour rester dans notre petit carré, nous adoptons des postures sédentaires, ne bougeant quasiment plus. À cela s'ajoute une utilisation étendue du casque d'écoute, parfois dans des contextes sonores inadéquats. Éliminer les bruits de fond, porter attention au niveau du volume et employer un matériel de qualité peuvent protéger les oreilles tout au long de la journée. ■

RÉFÉRENCES

Govaere, V., Paty, B., & Montagnez, A. (2022). *Visioconférences. Comment préserver la santé de vos salariés ?* INRS. <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206478>

INRS. (2022). *Visioconférences : Les bonnes pratiques pour préserver votre santé - Affiche*. INRS. <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=A%20881>



Astuces pour éviter la fatigue vocale

Un mal moins connu des visioconférences est la fatigue vocale. Une personne qui travaille dans un environnement bruyant, qui porte un casque-micro antibruit ou qui utilise un équipement de mauvaise qualité s'entend mal et hausse le ton pour compenser. À la longue, la voix se fatigue. Des astuces pour préserver la voix :

- **Éviter de parler fort**, surtout pendant longtemps
- **Parler dans sa tonalité** naturelle
- **Éviter de parler sans cesse** : prendre des pauses
- **Relâcher la tension qui s'accumule** dans le cou, le visage, et les épaules
- **S'hydrater**

Source : Stroud, S. (2020, juin 13). 5 tips to avoid zoom laryngitis. *Suzan Stroud*. <https://suzanstroud.com/5-tips-to-avoid-zoom-laryngitis>

Illustration : redgreystock

ABONNEZ-VOUS AU BLOGUE !

POUR ÊTRE INFORMÉ CHAQUE MOIS DES PUBLICATIONS RÉCENTES EN SST, RENDEZ-VOUS AU
COIN DE LA DOCUMENTALISTE DE L'ASSTSAS : COIN.DOCUMENTALISTE.ASSTSAS.COM