



LA PRÉVENTION SANTÉ AU TRAVAIL



# RISQUES LIÉS AUX ÉCRANS : POURQUOI ET COMMENT DÉCROCHER ?

## VOTRE BROCHURE PRÉVENTION

VERSION EMPLOYEUR

v.2022-07 - version employeur

L'employeur a obligation de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés. L'utilisation d'outils numériques doit donc être pris en compte et analysé comme tout autre risque présent dans l'entreprise. **Les professionnels de prévention et de santé au travail Présóa vous conseillent.**

[www.presoa.org](http://www.presoa.org)

# INTRODUCTION



Le déploiement des outils numériques et la mise en place du télétravail sont des enjeux sociétaux. Cette **transformation digitale** est inévitable.

Elle entraîne une **surconsommation d'écrans chez les salariés**, qui change la manière de travailler, augmentant le besoin de réactivité.

De plus, la limite entre la vie personnelle et professionnelle tend à s'estomper, entraînant une **baisse de la qualité de vie aussi bien personnelle que professionnelle**.

**Cette hyperconnectivité peut entraîner des risques à court, moyen et long terme chez vos salariés et pour votre entreprise.**

## RAPPEL RÉGLEMENTAIRE

En 2016, la Loi Travail (ou Loi El Khomri) introduit le terme « **droit à la déconnexion** » et en 2017 elle devient applicable (art. L.2242-8 al.7 du Code du Travail).

L'objectif est de **permettre aux salariés d'équilibrer la vie personnelle et la vie professionnelle** en évitant tout risque d'altération de leur santé.

Toutefois, la loi ne prévoit pas de définition claire de ce droit à la déconnexion, **il revient donc à l'employeur de trouver des solutions dans ce sens**. Pour cela, il peut mettre en place un accord d'entreprise ou une charte, en lien avec le CSE, afin de limiter et réguler les usages du numérique chez ses salariés.

### À NOTER

L'employeur a obligation de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés (article L.4121-1 du Code du Travail).

L'utilisation d'outils numériques doit donc être pris en compte et analysé comme tout autre risque présent dans l'entreprise.

# QUELS SONT LES RISQUES LIÉS AU NUMÉRIQUE ?

L'utilisation des outils numériques professionnels (tablette, téléphone,...) peut **favoriser l'autonomie, améliorer la communication** et donner de la souplesse à l'organisation de travail.

**Les inconvénients** d'une utilisation excessive engendrent une **surinformation**, une **sollicitation permanente avec un sentiment d'urgence**, une **perméabilité sphère professionnelle / sphère personnelle**.

Ces facteurs impactent la santé des salariés et celle de l'entreprise.

## RISQUES POUR LE SALARIÉ



• Effets sur le **sommeil**

- Problème de **dépendance et d'addiction**
- Sédentarité, obésité, **maladies cardiovasculaires**



• **Stress** accru, anxiété, irritabilité, **burn out**

- **Troubles de la concentration**, de l'attention, de la mémoire



• Sécheresse oculaire, **myopie**

- Sentiment d'**isolement**



## RISQUES POUR L'ENTREPRISE



- Mise en **danger de la sécurité des données confidentielles** (utilisation d'outil privé pour le travail à distance)

- Baisse de **motivation et de performance** des salariés
- Baisse de la **performance de l'entreprise**
- **Baisse de la coopération** au travail
- Augmentation des **accidents du travail** et **maladies professionnelles**



- **Problème qualité**
- Isolement des salariés, **Perte du collectif** de travail



# NOS CONSEILS

Comment agir pour que les nouvelles technologies soient une opportunité participant à la **qualité de vie et des conditions de travail** (QVCT) ?

Évaluer les risques d'hyperconnexion dans le **document unique et définir un plan d'action**

Réaliser des **échanges réguliers sur l'organisation et la charge du travail** pour mieux la réguler

Former les salariés et leur responsable à **un usage raisonnable** des outils numériques

Faire **respecter les durées maximales** du travail

Définir des **temps de déconnexion de référence**

Mettre en place des **bonnes pratiques d'utilisation** des outils numériques

## EXEMPLES CONCRETS

- Fermer les serveurs les soirs et week-ends
- Inviter vos salariés à créer un message de réponse automatique lorsqu'ils sont occupés ou absents
- Définir des créneaux de consultation de mails
- Instaurer des réunions en présentiel sans téléphone
- Rédiger un accord d'entreprise ou une charte sur la déconnexion, sur le télétravail, ...

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL ET DE PRÉSOSA SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



[linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)



[@Presoa\\_SPST](https://twitter.com/Presoa_SPST)



[@Presoa](https://www.facebook.com/Presoa)



Retrouvez les vidéos Présosa sur notre chaîne YouTube : [bit.ly/YouTubePresoa](https://bit.ly/YouTubePresoa)



Siège social Présosa  
Rue Théodore Monod, Z.A. Bois de la Chocque  
BP 40362 - 02100 Saint-Quentin

[www.presoa.org](http://www.presoa.org) | [contact@presoa.org](mailto:contact@presoa.org)   

