

# Altersécurité infos



Lettre mensuelle d'information  
et d'analyse de Point Org Sécurité

www.altersecurite.org  
N° 210 - mars 2025

## Pourquoi Altersécurité infos ?



La santé et la sécurité au travail sont devenues des sujets de préoccupation pour le grand public. Dans ce contexte, les membres de Point Org Sécurité estiment nécessaire d'ouvrir un dialogue durable avec les employeurs et les travailleurs qu'ils assistent et conseillent au quotidien.

Cette démarche repose sur la conviction que la prévention des risques professionnels doit certes s'appuyer sur de solides normes et compétences techniques mais qu'elle est aussi une culture vivante se nourrissant de débats, d'échanges et de retours d'expériences entre chercheurs, experts et acteurs de terrain.

Altersécurité infos se veut un reflet et de ce foisonnement. Au carrefour de disciplines de tous horizons, ce vecteur d'idées entend rendre compte mensuellement des mutations qui transforment nos façons de travailler.

De la sorte, il s'agit bien sûr d'anticiper les changements, de mettre à jour nos savoirs et de questionner nos pratiques pour contribuer, ensemble, à l'amélioration continue des conditions de travail. ■

Point Org Sécurité,  
membre du réseau



Éditorial

## L'ABSENTÉISME dopé par l'explosion des risques psychosociaux

« **L'**absentéisme des salariés français a connu une augmentation spectaculaire au cours des cinq dernières années, enregistrant une hausse de 41 % depuis 2019 », souligne l'édition 2025 du Datascope publié par l'assureur AXA.

### Dégradation structurelle

Avec un taux atteignant 4,5 % en 2024, l'absentéisme fait aujourd'hui jeu égal avec celui de l'année 2022, pourtant marquée par les vagues épidémiques du Covid-19. « Autrement dit, ce qui était anormal hier, est devenu la réalité d'aujourd'hui, et nous ne savons pas quand cela va s'arrêter », s'inquiètent les auteurs.

Contrairement à ce que l'on aurait pu espérer, l'absentéisme poursuit donc sa hausse continue, si bien que le rapport parle d'une « dégradation structurelle ». Cette tendance est largement portée par l'augmentation des arrêts de longue durée. En effet, les arrêts de travail de plus de deux mois ont augmenté de 7,5 % par rapport à 2023 et de 58 % par rapport à 2019 !

### Dégradation de la santé mentale

Même si de nombreux facteurs entrent en jeu, cette évolution s'explique pour une large part la dégradation de la santé mentale des travailleurs. Ainsi, les troubles psychologiques constituent désormais la première cause des arrêts de longue durée et touchent une population de plus en plus jeune.

En moyenne, l'âge de survenance de ces troubles est passé de 43,3 ans en 2019 à 40,9 ans en 2024. Aujourd'hui, un arrêt de longue durée pour trouble psychologique

sur deux concerne une personne de moins de 40 ans. « Cette proportion était de 46 % en 2023, et de 40 % en 2021. Les troubles psychologiques représentent même près de 60 % des arrêts de longue durée des jeunes femmes, particulièrement touchées, contre un tiers pour les jeunes hommes », souligne l'étude.

### Améliorer la qualité de vie au travail

Bien entendu, cette santé mentale dégradée ne s'explique pas par des motifs exclusivement professionnels. Mais les risques psychosociaux semblent toutefois jouer un rôle très important. « En effet, si l'on s'intéresse au détail des causes des troubles psychologiques chez les jeunes, une évolution retient tout particulièrement l'attention : la hausse des "burn-out". Leur part a progressé de 15 % par rapport à 2023, et de 66 % par rapport à 2019 », observent les auteurs.

Pour lutter contre l'absentéisme, les employeurs devraient donc avant tout veiller à la bonne santé psychologique de leurs salariés. Il s'agit bien sûr de mieux évaluer, prévenir et traiter les risques psychosociaux mais aussi d'agir, plus globalement, sur la qualité de vie et les conditions de travail (QVTCT) des salariés.

### Un coût global de plus de 100 milliards par an !

Ce chantier mériterait même de devenir une grande cause collective car l'absentéisme représente pour la société et l'économie française un coût global exorbitant, évalué par l'économiste Laurent Cappelletti à plus de 100 milliards d'euros par an, soit 4,7 points de PIB ! ■



# La fatigue informationnelle

## Un nouveau risque professionnel à évaluer et prévenir

E-mails, messageries instantanées, visioconférences... Dans un monde professionnel hyperconnecté, la surcharge informationnelle est devenue un véritable enjeu de santé au travail. Une étude récemment réalisée par l'ObSoCo, en partenariat avec la Fondation Jean-Jaurès et Arte, met en lumière un phénomène jusqu'alors sous-estimé : la fatigue informationnelle au travail. Près d'un actif français sur quatre déclare en souffrir, soit environ 7,5 millions de personnes.

Les technologies numériques, censées améliorer la productivité et la communication, génèrent en retour une saturation mentale. La frontière entre vie professionnelle et personnelle s'amenuise, et la pression d'être constamment joignable pèse sur de nombreux travailleurs. Le phénomène touche particulièrement les cadres et managers, mais son impact s'étend progressivement à l'ensemble du monde du travail.

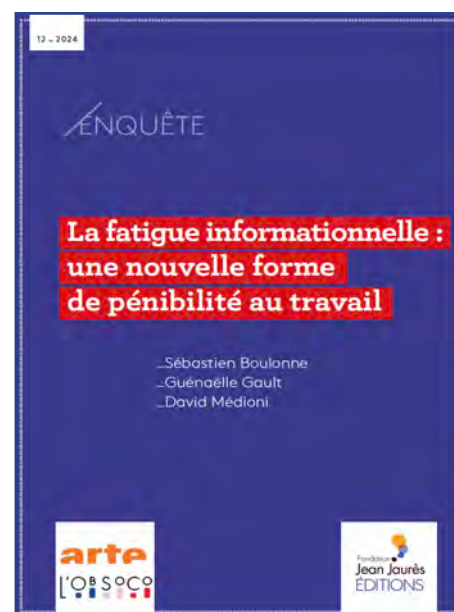
### Une surcharge cognitive néfaste pour la qualité de vie au travail

L'essor du numérique et l'explosion des outils de communication ont bouleversé les modes de travail. E-mails, messageries instantanées, visioconférences... Autant de sollicitations permanentes qui fragmentent l'attention et rendent la prise de décision plus complexe. L'étude identifie cinq indicateurs clés de la fatigue informationnelle : le débordement informationnel, la difficulté

à décider, la confusion des priorités, la diminution de la concentration et le temps excessif consacré à trier les informations.

La surcharge cognitive ne se traduit pas uniquement par une difficulté à gérer le flux d'informations, mais aussi par une perte de repères dans les tâches quotidiennes. Les employés témoignent d'une incapacité croissante à établir des priorités, ce qui nuit à leur efficacité et engendre un stress accru. En moyenne, un travailleur français passerait près de deux heures par jour à gérer des informations non essentielles !

Sans surprise, les cadres et les managers sont les plus exposés à ce fléau, avec 42 % d'entre eux concernés. Le télétravail accentue aussi cette surcharge cognitive, bien que son impact semble se stabiliser au-delà de trois jours par semaine. Loin d'être un simple inconfort, cette saturation cognitive a des répercussions sur la santé mentale et l'implication professionnelle.



### Revoir les pratiques professionnelles

L'étude souligne que l'abondance de mails et de notifications constitue une source majeure de fatigue. Un actif reçoit en moyenne 32 e-mails par jour, un chiffre qui grimpe à 290 pour les chefs d'entreprise. Pourtant, selon les intéressés, la moitié de ces courriels ne les concerne pas directement, ce qui engendre une perte de temps considérable.

Les réunions, notamment en visioconférence, sont également pointées du doigt. Près de 28 % des travailleurs les jugent trop nombreuses et 15 % les considèrent inutiles. Cette accumulation d'interruptions contribue à la fragmentation des tâches et à une perte d'efficacité, rendant la journée de travail plus stressante.

D'autres facteurs entrent en jeu, comme la culture du multitâche, souvent perçue comme un gage de performance alors qu'elle réduit en réalité la concentration et augmente la fatigue. Les entreprises gagneraient à instaurer des plages horaires sans interruptions pour favoriser un travail en profondeur.

### Des conséquences alarmantes sur la santé et l'engagement

La fatigue informationnelle ne se contente pas d'entraver la productivité : elle a un impact profond sur la santé des employés. 69 % des travailleurs concernés souffrent de stress, 55 % d'anxiété et 43 % de déprime. Pire encore, 28 % d'entre eux ont déjà connu un épisode de burn-out.

L'étude met aussi en avant un lien direct entre la surcharge cognitive et la démotivation. Les actifs les plus touchés ont une vision plus pessimiste de leur avenir professionnel et sont plus enclins à envisager un désengagement. Un salarié confronté à une surcharge d'informations voit son sentiment

d'accomplissement baisser, ce qui affecte son implication et sa satisfaction au travail.

Au-delà de la santé mentale, des effets physiologiques apparaissent également : troubles du sommeil, fatigue chronique et migraines fréquentes. L'incapacité à se déconnecter, même en dehors des heures de travail, allonge la durée d'exposition au stress et empêche une véritable récupération.

### Des solutions pour préserver la santé et la performance

Pour atténuer la fatigue informationnelle, il devient crucial de repenser les pratiques en entreprise. L'étude propose plusieurs pistes :

- Limiter les sollicitations inutiles en rationalisant l'usage des e-mails et notifications,
- Encadrer le nombre de réunions et favoriser des formats plus efficaces,
- Garantir le droit à la déconnexion pour rétablir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle,
- Créer un environnement de travail plus collaboratif et bienveillant, où les employés se sentent écoutés et soutenus.
- Sensibiliser les managers et les dirigeants à l'importance de réduire la surcharge informationnelle,
- Instaurer des formations sur la gestion efficace des flux d'informations et le renforcement de la concentration.

Certaines entreprises pionnières expérimentent déjà des approches innovantes, comme la mise en place de journées sans e-mails. Loin de constituer en elles-mêmes un nouveau mode d'organisation, ces initiatives visent à susciter une réflexion collective sur l'utilisation des technologies pour optimiser leur impact sans nuire au bien-être des employés.

### Un enjeu majeur pour l'avenir du travail à l'ère numérique

Pour les auteurs, les entreprises se doivent d'aller plus loin pour trouver un équilibre permettant de profiter à plein l'efficacité des outils digitaux tout en préservant la santé mentale des travailleurs. Au-delà des initiatives de sensibilisations, les entreprises doivent envisager la fatigue informationnelle comme un authentique risque professionnel à évaluer et à prévenir au même titre que tous les autres risques pour la santé. Le défi est de taille, mais il conditionne l'avenir du travail à l'ère numérique et, bien entendu, la performance des entreprises. ■

*“La fatigue informationnelle : une nouvelle forme de pénibilité au travail”*, étude de Sébastien Boulonne, Guénaëlle Gault et David Médioni, réalisée sous l'égide de L'ObSoCo, Arte et La Fondation Jean Jaures, consultable sur [www.jean-jaures.org](http://www.jean-jaures.org)

## Des mesures pour assurer le “droit à la déconnexion”

Le droit à la déconnexion a été introduit en France par la loi Travail du 8 août 2016. Son objectif est de garantir aux salariés un équilibre entre leur vie professionnelle et personnelle, en limitant les sollicitations numériques en dehors des horaires de travail.

Ce droit concerne toutes les entreprises, qui doivent, dans celles de plus de 50 salariés, négocier un accord ou adopter une charte précisant les modalités de son application. Cela peut inclure la mise en place de plages horaires sans courriels, la désactivation des notifications ou encore des formations sur la gestion du temps de travail.

L'essor du télétravail a renforcé l'importance de ce droit. En effet, la frontière entre travail et vie privée devient plus floue avec l'usage intensif des outils numériques. Sans régulation, les salariés risquent d'être constamment sollicités, entraînant stress et épuisement professionnel.

Si aucune sanction légale n'est prévue en cas de non-respect, un salarié peut invoquer ce droit en cas de surcharge ou de pression excessive. Le



droit à la déconnexion s'inscrit ainsi dans une démarche de prévention des risques psychosociaux et d'amélioration du bien-être au travail.

Pour mettre en œuvre le droit à la déconnexion, les entreprises peuvent adopter diverses mesures telles que :

- L'interdiction d'envoyer des e-mails professionnels en dehors des horaires de travail, sauf en cas d'urgence.
- L'instauration de plages horaires de déconnexion, où les serveurs de messagerie et les outils de communication sont désactivés.
- La mise en place d'outils de gestion du temps, permettant de planifier les e-mails pour qu'ils soient envoyés uniquement pendant les heures de bureau.
- Des formations et sensibilisations des employés et des managers sur l'importance de la déconnexion et les bonnes pratiques à adopter.
- Un suivi des temps de connexion, afin de prévenir le surmenage et garantir le respect des temps de repos.

Ces mesures ne bénéficient pas seulement aux salariés : elles sont aussi un levier de performance pour les entreprises. Un personnel reposé et moins stressé est plus productif, créatif et engagé. En adoptant une politique de déconnexion efficace, les entreprises favorisent une meilleure qualité de vie au travail tout en améliorant leur compétitivité. ■



PUBLICITÉ

## PREVENSCOPE >>>

La Prévention des Risques en Entreprise



32 pages



Tous les deux mois,  
une vision à 360 °  
de la prévention des risques  
au service des TPE-PME.

**PREVENSCOPE** est une revue bimestrielle de 32 pages dédiée à la prévention des risques professionnels. Grâce à des informations qualifiées, des conseils pratiques et des analyses juridiques, elle s'affirme comme un outil accessible et opérationnel particulièrement utile aux TPE-PME. Elle contribue ainsi aux démarches de promotion de la santé et la sécurité au travail mises en œuvre par le groupe Pôle Prévention au service de ses clients avec une conviction forte : culture de prévention et esprit d'entreprise vont de pair !

Offre découverte pour  
les lecteurs d'*Altersécurité* :

Recevez les 2 derniers numéros  
de *PREVENSCOPE* au format PDF  
en les demandant par mail à :  
[contact@poleprevention.com](mailto:contact@poleprevention.com)

### Altersécurité infos

Lettre mensuelle d'information  
et d'analyse de Point Org Sécurité

Directeur de publication : Emmanuel Pochet

Courriel : [info@point-org.org](mailto:info@point-org.org) - [www.altersecurite.org](http://www.altersecurite.org)

# TRAVAIL SUR ÉCRAN : un guide pratique pour prévenir les risques

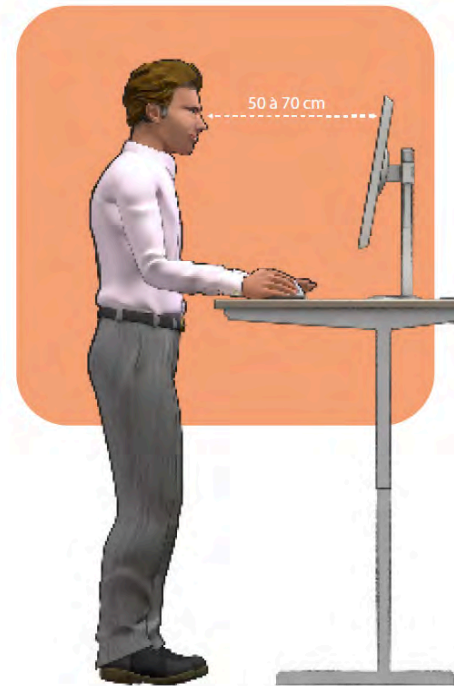
Fatigue visuelle, sédentarité exagérée, troubles musculosquelettiques... Le travail sur écran est devenu omniprésent mais comporte des risques trop souvent ignorés. C'est pourquoi l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS) vient de publier un nouveau guide pratique dédié à leur prévention.

## Approche pragmatique

Ce document s'adresse à tous les acteurs de l'entreprise : employeurs, services de prévention, salariés et instances représentatives. Il propose une approche pragmatique pour identifier et limiter les risques professionnels auxquels sont exposées les personnes travaillant sur écran. Comment bien positionner son poste de travail ? Quel mobilier privilégier ? Comment organiser son activité pour limiter la sédentarité ? Autant de questions auxquelles ce guide apporte des réponses concrètes et scientifiquement fondées.

## Choisir son mobilier

Le document rappelle les principes fondamentaux pour une installation à l'ergonomie optimale. Il insiste sur l'importance du choix du mobilier - hauteur du bureau ajustable, sièges adaptés, repose-pieds - ainsi que sur



le bon positionnement des matériels informatiques. Un éclairage adapté et des pauses régulières sont aussi recommandés pour limiter la fatigue et améliorer la productivité.

## Repenser l'organisation

En complément, le guide met en avant des solutions pour diversifier les postures de travail, comme l'utilisation de bureaux réglables permettant d'alterner entre positions assise et debout, ou encore l'introduction de sièges dynamiques. L'INRS souligne également la nécessité de repenser l'organisation du travail pour mieux répartir les efforts et éviter une exposition prolongée aux écrans.

Destiné aux employeurs comme aux travailleurs, ce guide (référence ED 6538) est librement téléchargeable sur le site de l'INRS : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) ■

## Altersécurité infos

Lettre mensuelle d'information  
et d'analyse de Point Org Sécurité

Point Org Sécurité, 92-98 boulevard Victor Hugo,  
92110 Clichy. Tél. : 0146 02 44 01

## Retrouvez-nous sur Internet :

Assistance à l'évaluation des risques professionnels :  
[www.point-org.org](http://www.point-org.org)

Formation Sauveteur Secouriste du Travail :  
Découvrez-la [ici](#) !

La collection complète d'Altersécurité :  
[www.altersecurite.org](http://www.altersecurite.org)