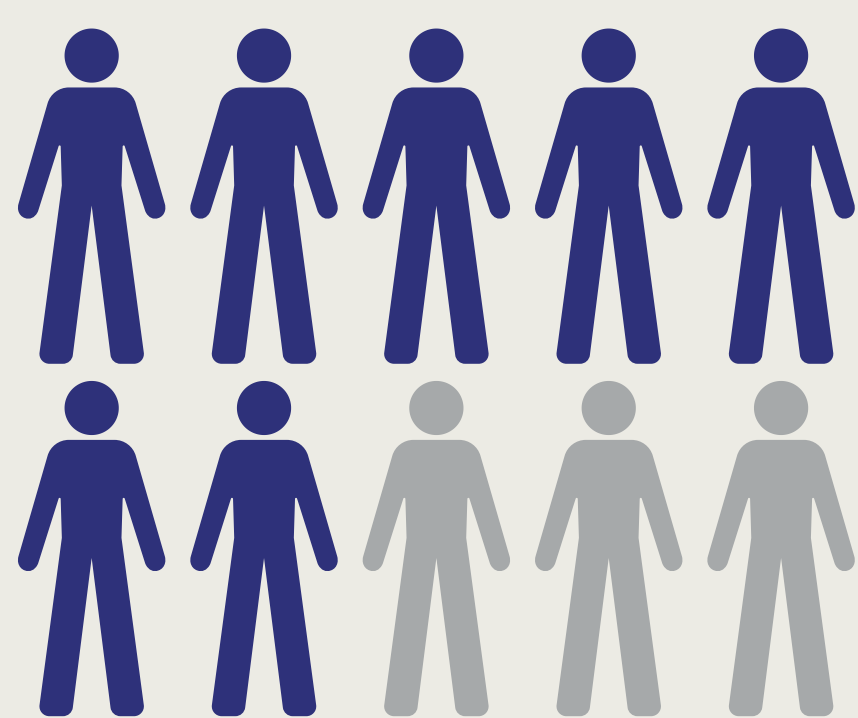


L'hyperconnexion



Le **téléphone portable** et le **télétravail** favorisent l'hyperconnexion.



7 Français sur 10 se disent incapables de se passer d'objets connectés, ne serait-ce qu'une seule journée.

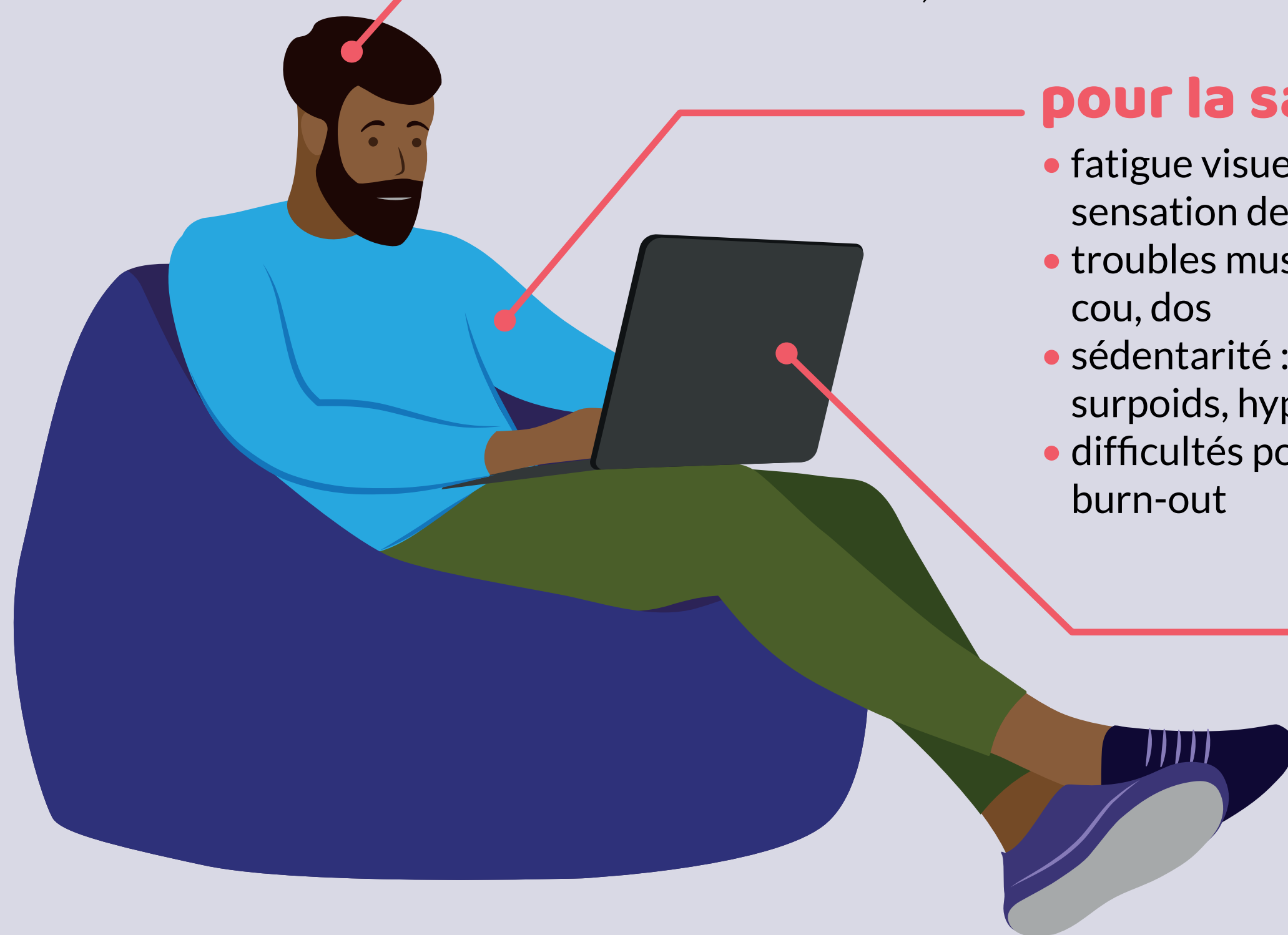
Un Français passe **56 heures par semaine** devant un écran, soit plus de temps qu'à dormir.



Les risques...

pour la santé mentale

- troubles psychosociaux : effacement des frontières entre vie privée et vie professionnelle, manque de disponibilité aux autres
- difficultés relationnelles
- stress, anxiété
- comportements dangereux : utilisation du téléphone portable en marchant, en conduisant un véhicule



pour la santé physique

- fatigue visuelle, picotements et rougeur des yeux, sensation de brûlure, myopie...
- troubles musculosquelettiques : épaules, poignet, cou, dos
- sédentarité : hypertension artérielle, diabète, surpoids, hypercholestérolémie
- difficultés pour s'endormir : risques de surmenage, burn-out

pour la qualité du travail

- déficit de concentration et d'attention
- diminution d'efficacité
- réduction de la créativité

Astuces pour prévenir les risques liés à l'hyperconnexion



1
Ne pas déjeuner devant son ordinateur



2
Privilégier les échanges verbaux



3
Appliquer le droit à la déconnexion



4
Désactiver les notifications durant les week-ends et congés



5
Enregistrer des messages d'absence



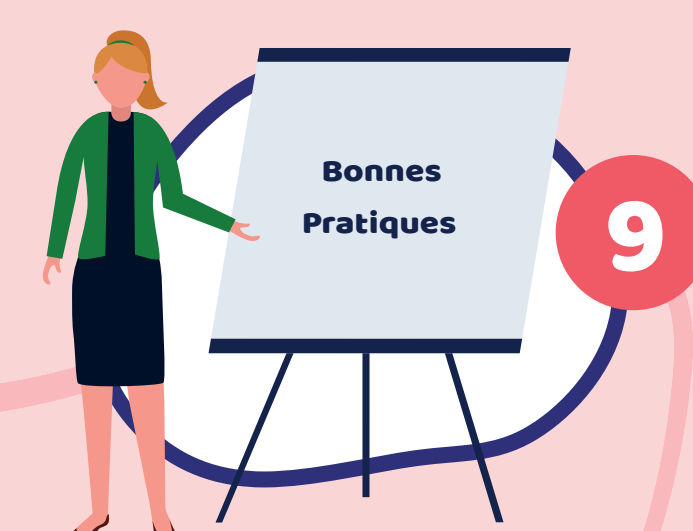
6
Fermer le téléphone au moins 1h30 avant le coucher



7
Instaurer des moments sans téléphone



8
Mesurer la cyberdépendance au moyen d'autotests



9
Proposer des ateliers d'équipe pour revoir ensemble ses pratiques

Sollicitez l'équipe de votre service de prévention et de santé au travail de l'ACMS pour être conseillé dans votre démarche