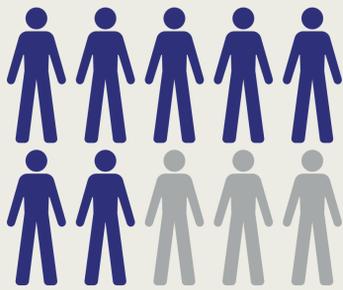


# L'hyperconnexion



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.

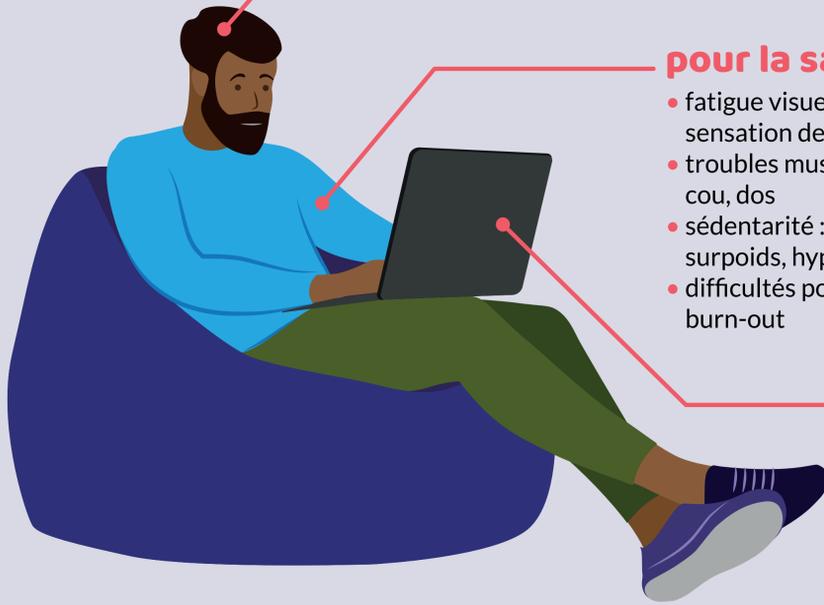
Un Français passe **56 heures par semaine** devant un écran, soit plus de temps qu'à dormir.



## 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**  
Fermer le téléphone au moins 1h30 avant le coucher



**5**  
Enregistrer des messages d'absence



**6**  
Désactiver les notifications durant les week-ends et congés



**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