

MALADIES PROFESSIONNELLES LIEES AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES : QUELS RISQUES EMERGENTS ?

Les nouvelles technologies, tout en apportant des avantages considérables en termes de productivité et de flexibilité, présentent aussi des risques pour la santé des salariés. Entre l'usage intensif des écrans, l'introduction de l'intelligence artificielle et l'hyperconnectivité, des maladies professionnelles font leur apparition dans des secteurs où elles étaient jusque-là moins fréquentes. Ces risques, aussi bien physiques que psychologiques, nécessitent une attention particulière pour protéger le bien-être des travailleurs.



Les risques physiques liées aux nouvelles technologies

L'un des risques majeurs liés aux nouvelles technologies est d'ordre physique. L'utilisation prolongée des écrans, devenus omniprésents dans de nombreux environnements de travail, expose les salariés à des troubles visuels et musculosquelettiques. La fatigue oculaire est un phénomène courant, dû à l'exposition à la lumière bleue des écrans, aux clignements rares des yeux et au temps passé sans pause. Symptômes tels que maux de tête, yeux secs et troubles de la vision sont fréquemment signalés.

Les troubles musculosquelettiques sont également en forte augmentation. L'usage intensif de la souris, du clavier ou d'autres dispositifs peut entraîner des douleurs au niveau des poignets, du cou et des épaules, en particulier lorsque la posture de travail n'est pas optimale. Le télétravail, en particulier, a exacerbé ce problème, car de nombreux salariés travaillent sur des installations non ergonomiques à domicile.

Les risques psychologiques liées aux nouvelles technologies

Les nouvelles technologies n'affectent pas uniquement la santé physique des employés, mais ont également un impact sur leur bien-être psychologique. L'hyperconnectivité, facilitée par les smartphones, les e-mails et les outils de messagerie instantanée, est souvent une source de stress constant. Cette pression numérique, liée à des attentes de réactivité immédiate, entraîne un stress cognitif : les employés sont souvent submergés par la quantité d'informations qu'ils doivent traiter en temps réel, réduisant ainsi leur capacité à se concentrer et à se détacher du travail pendant leurs moments de repos.

L'intelligence artificielle, bien qu'elle améliore l'efficacité des processus, peut aussi ajouter une pression psychologique. L'automatisation de certaines tâches entraîne une dépendance accrue à des systèmes qui exigent des employés une performance constante, parfois perçue comme déshumanisante. Le risque ? Un sentiment d'isolement social et d'épuisement professionnel, puisque les interactions humaines sont réduites et que la pression des algorithmes peut accentuer la compétition entre collègues.

Ce phénomène se traduit par un burn-out technologique, où les employés, incapables de déconnecter en raison de la pression numérique et des attentes de performance, souffrent d'une fatigue mentale profonde.

Comment prévenir les risques liés aux nouvelles technologies ?

Afin de réduire les risques associés aux nouvelles technologies, plusieurs mesures préventives peuvent être mises en place, tant sur le plan physique que psychologique.

- Ergonomie et pauses régulières : pour limiter les TMS et la fatigue oculaire, il est essentiel d'aménager correctement les espaces de travail, tant en entreprise qu'à domicile. Des ajustements simples comme des écrans bien positionnés, des chaises ergonomiques et des pauses régulières pour reposer les yeux peuvent grandement améliorer le confort des travailleurs.
- Gestion du stress numérique : il est crucial d'établir des politiques claires concernant l'utilisation des outils numériques. Par exemple, limiter la consultation des e-mails ou des messages professionnels en dehors des heures de travail permet aux employés de mieux gérer leur temps et leur bien-être. Encourager les périodes de déconnexion totale pendant la journée peut également réduire la surcharge cognitive et favoriser un meilleur équilibre entre vie professionnelle et personnelle.
- Formation et soutien psychologique : en parallèle, offrir des formations sur la gestion du stress lié aux technologies et un soutien psychologique pour aider les employés à mieux gérer les effets du stress numérique est essentiel. L'implémentation d'une culture d'entreprise axée sur le bien-être et la déconnexion peut également contribuer à diminuer les risques d'épuisement.

Source : Officiel de la prévention - Mars 2025