



Les risques liés au téléphone

LE SAVIEZ-VOUS ?



En 2021, en France,
8 français sur 10
utilisent un
smartphone. 



Téléphoner au volant
multiplie par **3** le risque
d'accident.

Lire un message au volant 5 secondes
multiplie par **23** le
risque d'accident. 



La **nomophobie**
est la peur de se passer
de son téléphone
portable. 



L'essor du **smartphone** a été très rapide ces dernières années, tant dans la vie courante qu'en milieu professionnel. Mais cet essor s'accompagne de certains risques.

Risques et conséquences

Travail et téléphone ne sont pas toujours compatibles. L'usage du téléphone portable a pour effet de **capter l'attention de l'utilisateur**, de telle sorte qu'il **peut ne plus prêter attention à son environnement et aux risques associés**.

L'**utilisation excessive** du téléphone portable peut également entraîner des **risques pour la santé** tels que :

- **Risques psychosociaux** (isolement social, stress, troubles du sommeil, addiction...);
- **Troubles musculo-squelettiques** (cervicales, épaules, pouce...);
- **Troubles de la vue** (myopie précoce, migraines ophtalmiques...) ou **perte de capacités auditives**.



Risques du téléphone portable 



Troubles musculo-squelettiques 

Comment s'en prémunir ?

- Au travail, **respectez le règlement intérieur** ou les consignes générales de sécurité liées à l'utilisation du téléphone portable ;
- **Limitez le temps d'écran**, évitez d'utiliser votre smartphone **avant d'aller dormir** et **pensez à déconnecter** ;
- Lorsque vous vous déplacez, **soyez attentif à votre environnement** ;
- **Ne téléphonez jamais a volant...** même avec un kit mains libres !