

Utiliser un smartphone en toute sécurité

La présente fiche thématique est destinée à sensibiliser les utilisateurs à l'utilisation des smartphones. La numérisation progresse sans relâche. Elle apporte de nombreux avantages à chacun d'entre nous et nous facilite considérablement la vie quotidienne. Il existe malheureusement quelques ombres au tableau.

La présente fiche thématique montre les dangers que recèlent ces petits appareils apparemment anodins. Les conséquences qu'ils peuvent entraîner sont trop souvent sous-estimées. L'objectif de la présente fiche thématique consiste précisément à aborder ces dangers.



La nécessité d'expliquer les dangers que présentent les smartphones sur le lieu de travail demeure élevée. La police se livre déjà à un travail de prévention à cet égard, car 13% des accidents de la circulation sont dus à la distraction causée par les smartphones (selon les estimations des experts).

Aucune enquête n'a encore été menée sur cette question dans l'environnement de travail, bien que le problème existe depuis un certain temps.

Perception de l'environnement

L'utilisation d'un smartphone entraîne inévitablement des restrictions auditives ou visuelles pour chacun d'entre nous. Lorsque nous lisons un message, nous ne pouvons pas percevoir l'environnement avec acuité. Lorsque nous téléphonons ou écoutons de la musique, notre concentration est diminuée et l'oreille libre ne peut pas continuer à fonctionner normalement ou est complètement inopérante.

Les accidents suite à une chute représentent 25% des accidents du travail et une grande partie d'entre eux sont dus à l'utilisation des smartphones.

La distraction due aux smartphones augmente considérablement le risque d'accident professionnel. Les conséquences d'un tel incident peuvent être dévastatrices. En voici quelques exemples :

- sur le plan corporel : blessures temporaires et avec des séquelles plus ou moins graves.
- sur le plan psychique : traumatismes, soucis financiers et existentiels, angoisses.
- sur le plan social : dommages indirects, incapacité de travail, hausse des primes d'assurance, problèmes familiaux.
- sur le plan financier : pas de versement ou versement limité de l'assurance-accidents si la cause peut être attribuée à un smartphone.

Perte d'emploi

Si l'employeur a interdit l'utilisation des téléphones portables, l'employé peut recevoir un avertissement ou être licencié en cas de récidive. De plus, des tiers peuvent également subir des dommages causés par de l'inattention.

NOUS, LES TECHNICIENS DU BÂTIMENT

Traumatisme psychique/risque de burn out

Quiconque possède un smartphone est joignable 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Celui-ci est omniprésent, même aux toilettes.

Le flux d'informations est ininterrompu. Tout le monde connaît le besoin impérieux d'être toujours au fait de l'actualité.

Les messages push sont une source de distraction importante pour les utilisateurs et peuvent entraîner une dépendance. Il peut s'ensuivre des conséquences graves, comme le burn out, la dépression, les troubles du sommeil (40 % de la population), etc.

Conseils et astuces

Input	Mise en œuvre		
Consultez votre téléphone mobile à heures fixes afin de pouvoir vous concentrer sur le moment présent.	Vie privée et vie professionnelle 	Passez en mode avion avant d'aller vous coucher.	Vie privée 
Urgence à la maison : convez que l'on vous appelle uniquement à votre numéro professionnel direct ou sur le téléphone mobile professionnel.	Vie professionnelle 	Sachez distinguer les choses importantes de celles qui ne le sont pas. Demandez-vous ce qui vous est utile. Concentrez-vous sur ces points.	Vie privée et vie professionnelle 
N'utilisez pas d'écouteurs intra-auriculaires avec suppression du bruit ou de casques qui recouvrent les oreilles. Il est préférable d'utiliser des casques à un seul écouteur ou des écouteurs à boutons qui ne vous isolent pas de votre environnement. Réglez également le volume bas.	Vie privée et vie professionnelle 	Activez le mode « Ne pas déranger » pendant les travaux qui exigent une concentration totale (travail en hauteur, travaux de soudure ou avec un burin, travaux sur échelle, etc.).	Vie professionnelle 
		Les activités privées doivent être effectuées pendant les pauses.	Vie professionnelle 

Informations



Solution de branche pour la technique du bâtiment

Utiliser un smartphone en toute sécurité

suissetec.ch/stps-220

La présente fiche thématique a été rédigée par la Commission centrale Sécurité au travail et protection de la santé.