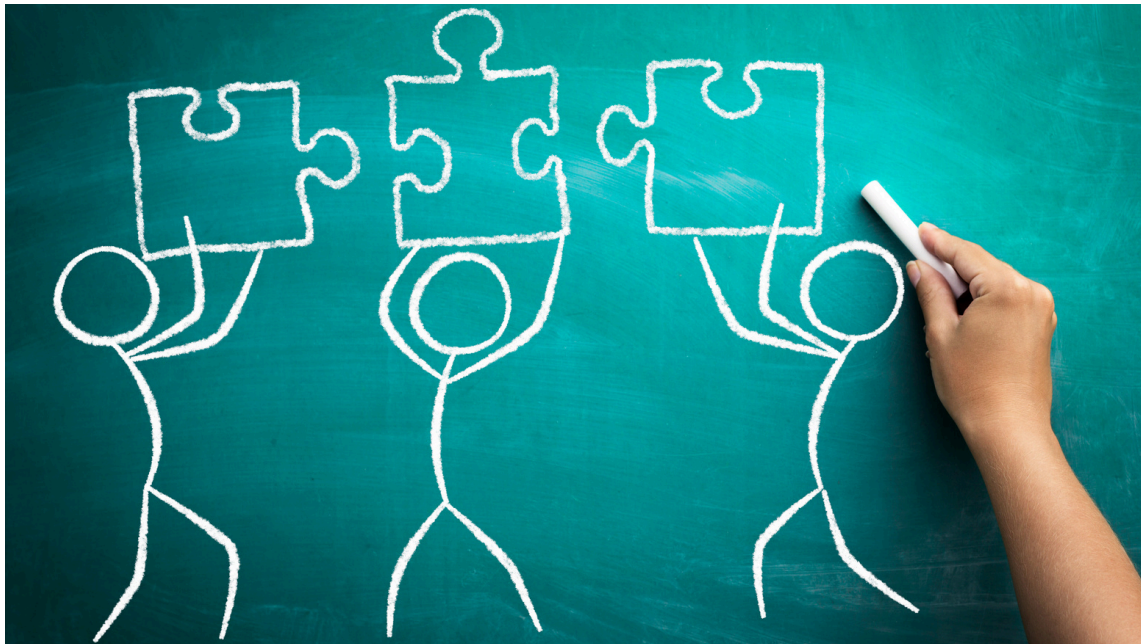


# PRÉV'ACTU

*Vous simplifie la santé au travail*



## L'AGENDA

*Dry January - Janvier 2026*

*Mars Bleu - Mars 2026*

*Journée du sommeil - 13 mars 2026*

► **Gestion des fins de carrière et inaptitudes**

► **Signature électronique et nouvelles modalités des documents de santé au travail**

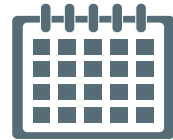
## L'ACTU DU MOMENT



## ZOOM SUR ...

**HYPERCONNEXION ET DIGITALISATION :  
DES FACTEURS DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX À  
NE PAS NÉGLIGER**

# L'Agenda



## Dry January

Janvier 2026

Le **Dry January** invite chacun à faire une pause dans sa consommation d'alcool après les fêtes. Une occasion idéale pour prendre conscience de ses habitudes, améliorer son sommeil, son énergie et son bien-être.

Nos équipes peuvent accompagner vos salariés avec des ateliers dédiés à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel et apporter pour vous, **employeur**, des outils pratiques vous permettant de déployer une politique de prévention dans votre entreprise.



*Consultez régulièrement le programme de nos ateliers !*

→ [Inscrivez-vous](#)

## Mars Bleu

Mars 2026



**Mars Bleu** est le mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal. Un dépistage simple et précoce permet d'augmenter considérablement les chances de guérison. Pour l'occasion, Prévéam relaiera les messages de prévention et les bonnes pratiques pour inciter au dépistage.

👉 Le kit de dépistage peut être retiré en pharmacie ou commandé gratuitement sur [monkit.depistage-colorectal.fr](http://monkit.depistage-colorectal.fr). Il est recommandé pour toute personne de + de 50 ans.

Les visites médicales réalisées par nos professionnels de santé sont un moment privilégié pour échanger sur votre santé et renforcer vos pratiques de prévention.



*« Un mois pour en parler, une chance d'agir tôt »*

## Journée du sommeil

13 mars 2026

La **Journée mondiale du sommeil** met en lumière l'impact essentiel d'un repos de qualité sur la santé, la concentration et la prévention des accidents au travail. Manque de sommeil, horaires décalés, écrans ou stress : de nombreux salariés sont concernés, avec des répercussions directes sur leur vigilance et leur bien-être.

**Prévéam** a développé une offre en santé publique intégrant un module de prévention "Sommeil", permettant de comprendre les mécanismes du sommeil et d'adopter des routines simples pour mieux récupérer. Il prend la forme d'un atelier de prévention animé en présentiel ou à distance.

*Pour en savoir plus, contactez-nous : [prevention@preveam.fr](mailto:prevention@preveam.fr)*



# L'Actu du moment

## Gestion des fins de carrière et inaptitudes : anticiper pour préserver santé et employabilité

Le vieillissement de la population active et l'allongement des carrières rendent la gestion des fins de carrière un enjeu stratégique pour les entreprises. Selon l'INRS, **7 à 8 % des actifs pourraient devenir inaptes au travail d'ici 2050** si aucune politique adaptée n'est mise en place.

### ➤ Anticiper la fin de carrière

Pour limiter les risques d'inaptitude, les entreprises doivent anticiper et adapter les conditions de travail :

- Aménagement des postes et réduction de la pénibilité
- Formation continue et montée en compétences
- Suivi médical et accompagnement individualisé
- Possibilités de temps partiel ou de transition progressive vers la retraite

Ces mesures permettent non seulement de préserver la santé des salariés, mais aussi de conserver leur expertise au sein de l'entreprise.

### ➤ La reconversion professionnelle

Lorsque l'inaptitude survient, la reconversion devient une solution stratégique : proposer des emplois alternatifs ou former le salarié pour un rôle moins pénible.

### ➤ Freins et obstacles

Malgré ces solutions, de nombreuses entreprises n'ont pas de plan formalisé de prévention des fins de carrière. Les salariés exerçant des métiers physiquement exigeants ou exposés à des risques professionnels spécifiques (horaires de nuit, travail posté, bruit, etc.) sont davantage vulnérables. L'anticipation et la prévention restent donc cruciales.

**La gestion des fins de carrière est un enjeu de prévention, de performance et de solidarité intergénérationnelle. Une politique proactive, combinant aménagements, formation et reconversion, permet de préserver l'employabilité des seniors tout en limitant le risque d'inaptitude.**

Prévéam dispose d'une **cellule PDP** composée d'experts en prévention et du domaine social. Les situations orientées sont marquées par des difficultés combinées individuelles, de santé, économiques et sociales. Son objectif : proposer aux salariés concernés des pistes d'action adaptées pour préserver leur employabilité et/ou stabiliser leur situation.



# L'Actu du moment

## Signature électronique et nouvelles modalités des documents de santé au travail : ce qui a changé en 2025

Dans le cadre de l'arrêté du 3 mars 2025, les modèles de fiches, attestations de suivi, avis d'aptitude, aménagement de poste et avis d'inaptitude ont été mis à jour depuis **le 1er juillet 2025**. Ces ajustements ont pour objectif de renforcer la clarté et la traçabilité des échanges entre les Services de Prévention et de Santé au Travail, les salariés et les employeurs.

### ➤ Pour les salariés : la signature électronique désormais systématique

Pour garantir la réception des documents médicaux, certains avis délivrés à l'issue d'une visite médicale (hors visite de pré-reprise) doivent désormais être signés électroniquement via un code reçu par SMS. Cette signature sécurisée atteste uniquement de la réception du document et ne valide pas son contenu.

Les documents concernés sont :

- L'avis d'aptitude
- L'avis d'inaptitude
- L'attestation de suivi avec aménagement de poste



**Important** : la date de signature électronique marque le début du délai de 15 jours pour une éventuelle contestation devant le Conseil de Prud'hommes (en référé).

Pour faciliter cette procédure, il est recommandé aux salariés de venir à leur visite médicale avec leur téléphone portable, afin de pouvoir procéder à la signature électronique sur place.

### ➤ Pour les employeurs : une gestion plus transparente et sécurisée

Les avis médicaux sont accessibles directement dans l'espace Adhérent, et une notification est envoyée à l'adresse mail de l'employeur. La consultation de ces avis dans l'espace dédié constitue le point de départ du délai de contestation et déclenche les obligations légales de l'employeur.

Ces nouvelles modalités permettent de sécuriser les échanges entre les différentes parties et de mieux accompagner le parcours professionnel des salariés, en particulier pour ceux nécessitant des aménagements de poste ou concernés par une inaptitude.

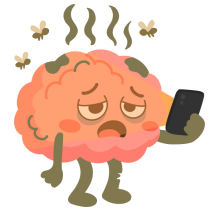
### ➤ En pratique

- Salariés : prévoir si possible un téléphone pour signer les documents.
- Employeurs : consulter régulièrement l'espace Adhérent pour suivre les avis médicaux et respecter les délais légaux.

Ces évolutions renforcent la transparence et la réactivité du système de santé au travail, tout en facilitant la gestion administrative pour les entreprises et les Services de Prévention et de Santé au Travail.



# Zoom sur ...



## Hyperconnexion et digitalisation : des facteurs de risques psychosociaux à ne pas négliger

L'essor du numérique et la digitalisation croissante des entreprises ont profondément transformé notre façon de travailler. Si ces évolutions offrent flexibilité, rapidité et efficacité, elles peuvent également générer de nouveaux risques psychosociaux (RPS) liés à l'hyperconnexion et à l'usage constant des outils numériques. Comprendre ces risques et mettre en place des mesures de prévention adaptées est devenu un enjeu central pour le bien-être au travail.

### Hyperconnexion : quand le travail ne s'arrête jamais



L'accès permanent aux emails, messageries professionnelles et applications collaboratives entraîne souvent une absence de véritable déconnexion. Les salariés restent en contact avec leur entreprise en dehors des horaires de travail, parfois jusque tard le soir ou durant les week-ends. Cette situation peut générer :

- Stress et pression constante : la peur de manquer une information ou une consigne crée une tension permanente.
- Fatigue mentale et physique : la sollicitation continue des fonctions cognitives augmente le risque de burnout.
- Difficultés à séparer vie professionnelle et vie personnelle : le domicile devient un prolongement du bureau, ce qui perturbe le repos et la récupération.

**Exemples concrets** : répondre à un email urgent pendant les vacances ou vérifier ses notifications professionnelles au réveil est devenu monnaie courante pour beaucoup de salariés, mais cette habitude favorise le stress chronique.

L'hyperconnexion est également liée au sentiment d'urgence permanente, où chaque notification ou message est perçu comme prioritaire. Ce réflexe, appelé "culture de l'instantanéité", peut accroître la surcharge cognitive et nuire à la qualité du travail.

### Digitalisation et complexité accrue



La digitalisation implique l'utilisation d'outils numériques multiples : plateformes collaboratives, systèmes de messagerie, logiciels métiers ou applications de suivi des tâches. Si ces outils sont conçus pour améliorer la productivité, leur multiplication peut paradoxalement générer une charge mentale supplémentaire.

Les impacts peuvent se traduire par :

- Frustration et sentiment de perte de contrôle : naviguer entre différents outils et notifications crée un stress supplémentaire.
- Risque d'erreurs ou d'oubli : la dispersion de l'information complique la priorisation des tâches.
- Épuisement professionnel : l'accumulation de sollicitations numériques, combinée à un manque de pauses, peut conduire à un burn-out.

De plus, la digitalisation favorise parfois une culture du "toujours disponible", qui renforce les risques psychosociaux et nuit à l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle.

## Prévention et bonnes pratiques



Pour limiter ces RPS liés à l'hyperconnexion et à la digitalisation, plusieurs leviers peuvent être actionnés au niveau individuel et organisationnel :

### Pour les salariés :

- Instaurer des temps de déconnexion et respecter ses horaires de travail.
- Planifier les moments de consultation des emails et notifications pour éviter le "zapping" permanent.
- Apprendre à prioriser les tâches et utiliser des outils de gestion du temps pour réduire la charge cognitive.
- Communiquer avec son manager en cas de surcharge ou de difficultés liées à l'usage des outils numériques.

### Pour les employeurs et managers :

- Définir des protocoles clairs de communication : quand et comment utiliser les emails, messageries et outils collaboratifs.
- Encourager la culture du droit à la déconnexion et montrer l'exemple au sein de l'équipe.
- Former les salariés à l'utilisation efficace des outils numériques pour limiter la dispersion et améliorer l'organisation.
- Surveiller la charge de travail et identifier les situations de stress ou de surcharge cognitive.

**Astuce pratique** : instaurer des plages horaires sans notifications ou des "jours sans réunion" peut réduire considérablement la fatigue numérique et favoriser la concentration.

## Les bénéfices d'une prévention adaptée



Mettre en place des mesures de prévention pour limiter l'hyperconnexion et la surcharge digitale présente plusieurs avantages :

- Amélioration du bien-être et de la santé mentale des salariés.
- Meilleure productivité grâce à une concentration et une organisation optimisées.
- Réduction des absences pour stress ou burn-out, et renforcement de l'engagement des équipes.

**La digitalisation n'est pas un danger en soi, mais son usage intensif et mal encadré peut devenir un facteur de stress important. Une prévention adaptée permet de concilier efficacité numérique et bien-être au travail, garantissant ainsi un environnement professionnel durable et respectueux de l'équilibre de chacun.**