

Risques psychosociaux au travail et effets sur la santé des salariés

Des liens confirmés par les connaissances actuelles

Une actualisation de l'état des connaissances épidémiologiques sur les liens entre expositions psychosociales et effets sur la santé des salariés a été réalisée par l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS). Ces récents travaux¹ qui compilent les résultats de plus de 800 études menées dans différents pays, confirment les liens existants entre risques psychosociaux (intensité du travail, charge émotionnelle, manque d'autonomie...) et effets sur la santé comme par exemple, les maladies cardiovasculaires, les troubles musculosquelettiques (TMS) ou encore les comportements à risque pour la santé (inactivité physique et consommation d'alcool).

Pour cette mise à jour des données épidémiologiques, les expositions psychosociales sont présentées selon la catégorisation des six familles de facteurs de risques psychosociaux (RPS) proposée par Gollac et Bodier² : intensité et temps de travail, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, rapports sociaux au travail dégradés, conflits de valeurs et insécurité de la situation de travail. Les effets sur la santé étudiés dans cette synthèse sont les maladies cardiovasculaires, le syndrome métabolique (hypertension artérielle, obésité et diabète), les comportements à risque pour la santé (inactivité physique et consommation d'alcool), les TMS, la santé mentale (dépression, burnout, consommation de médicaments psychoactifs et troubles du sommeil), les accidents du travail et les issues défavorables de grossesse.

Excès de risque pour la santé en cas d'expositions psychosociales

De nombreux liens sont retrouvés entre les expositions psychosociales issues de toutes les familles de facteurs de risques psychosociaux et la santé mentale, les TMS, les maladies cardiovasculaires et les accidents du travail.

« Pour exemple, des salariés exposés à un temps de travail prolongé, c'est-à-dire supérieur à 48h par semaine, présentent un excès de risque de plus de 20 % de survenue d'accidents vasculaires cérébraux.

¹ [Effets des expositions psychosociales sur la santé des salariés. Mise à jour des connaissances épidémiologiques. Références en santé au travail, Décembre 2024.](#)

² [Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser - Rapport effectué par Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail.](#)

Ceux exposés à une forte demande psychologique ont 2 fois plus de risque de survenue de burnout. Ou encore les salariés qui manquent de soutien social présentent un excès de risque de plus de 40 % de survenue de lombalgies. » nous explique Stéphanie Boini, chercheur à l'INRS et co-auteur de ces [travaux](#).

Des excès de risque en termes de santé mentale, de TMS, de maladies cardiovasculaires et d'accidents du travail sont également observés en cas d'exposition à des combinaisons de facteurs de risque tels que le jobstrain (ou situation de travail combinant fortes exigences psychologiques et manque d'autonomie) et le déséquilibre efforts/récompenses³.

Enjeux et perspectives

Dans cette étude, on constate également que certains liens restent encore à établir, notamment autour de la survenue de comportements à risque, les accidents vasculaires cérébraux, la dépression ou encore la consommation de médicaments psychoactifs.

« La caractérisation des effets des expositions psychosociales doit se poursuivre, notamment par l'étude de la durée des expositions et des changements dans les niveaux d'exposition, mais également par l'étude de situations de polyexpositions combinant expositions psychosociales avec d'autres types de facteurs de risques professionnels qu'ils soient physiques, chimiques, biologiques... » précise Régis Colin, chercheur à l'INRS et co-auteur de ces travaux.

Les expositions psychosociales perçues par les individus étant déterminées par l'organisation du travail mise en place au sein de l'entreprise, l'identification des facteurs organisationnels reste indispensable pour prévenir les risques psychosociaux (RPS).

« Ce travail de synthèse peut permettre aux médecins du travail et préventeurs de s'emparer des résultats pour mener des actions ciblées en entreprise. » concluent les deux chercheurs.

Pour en savoir plus :

- [Boini S, Colin R, Langevin V, Gauthier MA. Effets des expositions psychosociales sur la santé des salariés. Mise à jour des connaissances épidémiologiques. Références en santé au travail, Décembre 2024.](#)
- [Dossier web « Risques psychosociaux »](#)

A propos de l'INRS : L'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS). De l'acquisition de connaissances jusqu'à leur diffusion, en passant par leur transformation en solutions pratiques, l'Institut met à profit ses ressources pluridisciplinaires pour diffuser une culture de prévention dans les entreprises et proposer des outils adaptés à la diversité des risques professionnels. L'action de l'INRS s'articule autour de quatre missions complémentaires : études et recherche, assistance, formation, information. L'INRS, c'est aujourd'hui 550 collaborateurs répartis sur deux sites. L'INRS est financé par la Sécurité Sociale – Accidents du travail / Risques professionnels.

www.inrs.fr

YouTube



Contacts presse : **Marie-Eva PLANCHARD** - 01 40 44 14 40 - marieeva.planchard@inrs.fr -

Caroline TONINI - 01 40 44 31 64 - caroline.tonini@inrs.fr

³ [Combinaisons de risques issues des modèles de Karasek et Siegrist.](#)