

2 décembre 2025



# Quels sont les effets des expositions psychosociales sur la santé des travailleurs ? Actualisation des connaissances épidémiologiques

---

**Stéphanie Boini, INRS**

Colloque de l'Office cantonal de l'inspection et des relations de travail, Genève

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

# L'INRS en bref

---

## HISTORIQUE



**1947 : création de l'Institut national de sécurité (INS)** sous l'égide de la Sécurité sociale

### **1968 : l'INS devient l'INRS**

Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

## STATUTS



**Association Loi 1901**  
(organisme privé sans but lucratif)

**Action inscrite** dans les orientations de la branche accidents du travail et maladies professionnelles de la Caisse nationale de l'assurance maladie

**Gouvernance paritaire**  
9 représentants employeurs et  
9 représentants salariés

# L'INRS en bref

---

## MISSION



**Contribuer à la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles** selon **quatre modalités complémentaires** :

- **assistance**
- **études et recherche**
- **formation**
- **information.**



## En pratique

**Identifier** les risques professionnels et **mettre en évidence** les dangers

**Analyser leurs conséquences** pour la santé et la sécurité des salariés

**Développer et promouvoir** les moyens pour maîtriser ces risques au sein des entreprises.

# Retrouvez les résultats détaillés



MISE AU POINT

TP 57 

## Effets des expositions psychosociales sur la santé des salariés. Mise à jour des connaissances épidémiologiques

AUTEURS:

S. Boini, R. Colin, département Épidémiologie en entreprise, INRS

V. Langevin, M.A. Gautier, département Études et assistance médicales, INRS, au moment de la rédaction

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TP%2057>

DÉCEMBRE 2024 — RÉFÉRENCES EN SANTÉ AU TRAVAIL — N° 180

# Risques psychosociaux, c'est quoi exactement?

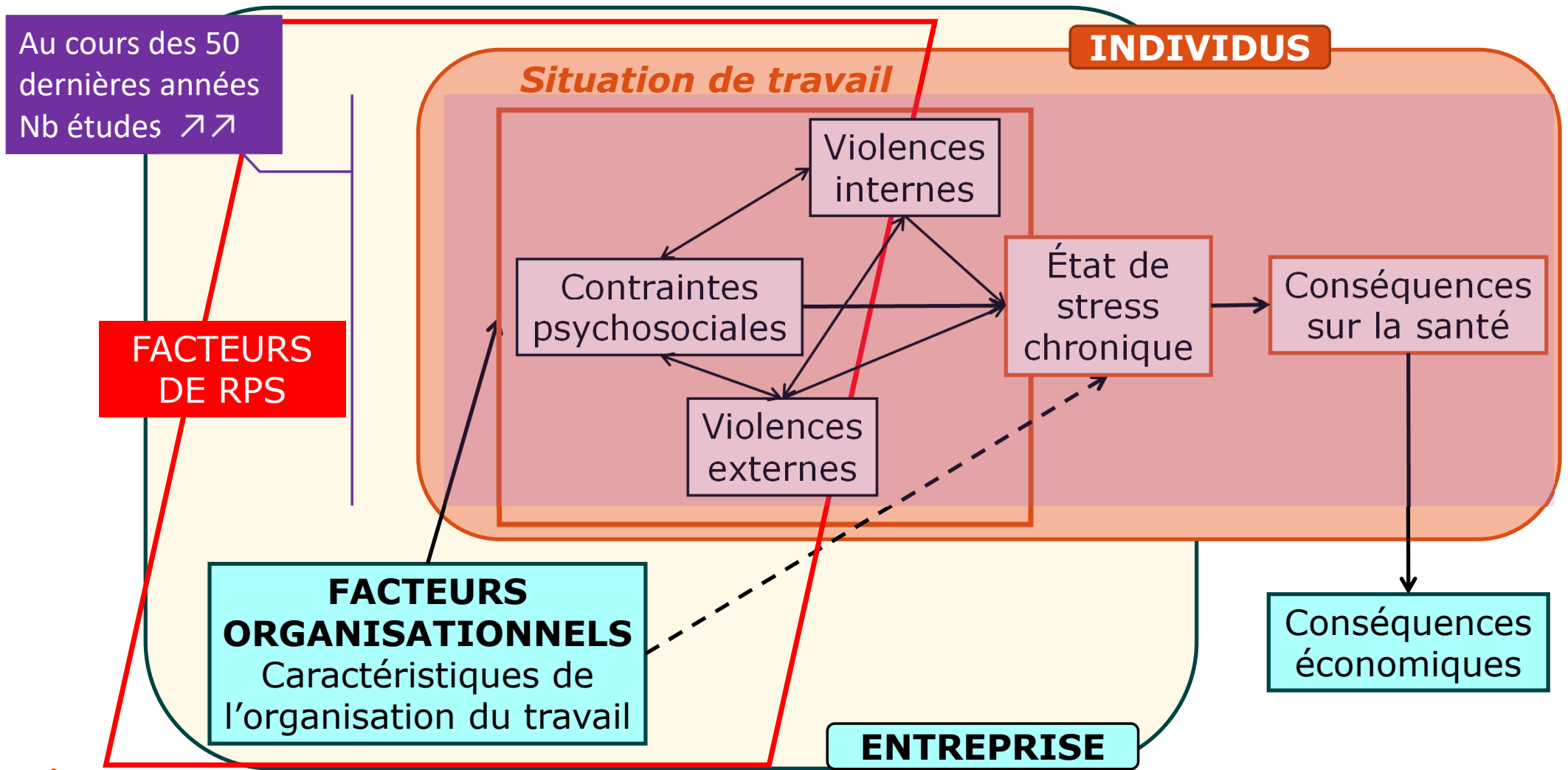
**Risques pour la santé mentale, physique et sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental**

**(Gollac, 2011)**

**Situations de travail où sont présents, combinés ou non :**

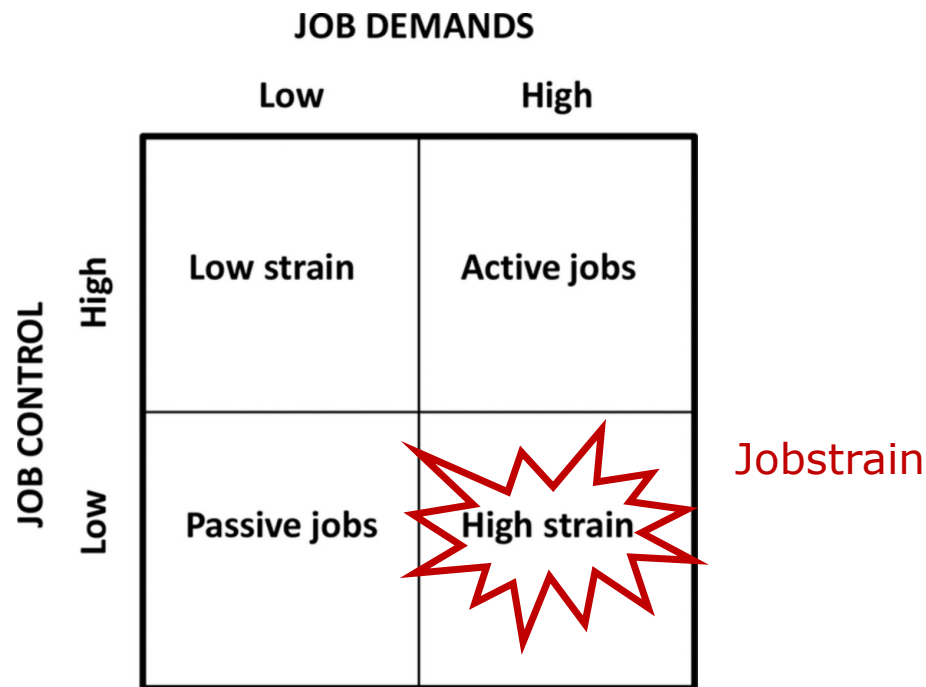


# Cadre conceptuel



# Modèles historiques largement utilisés dans la littérature

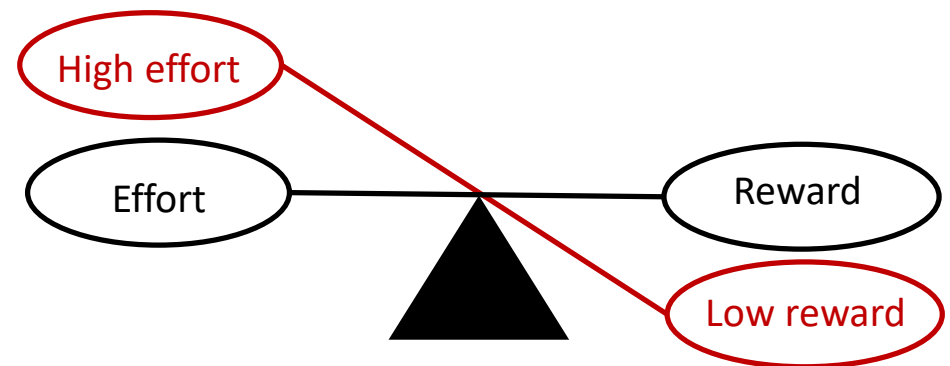
- Le modèle demande-autonomie



*Karasek RA Jr - Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. Adm Sci Q; 1979 ; 24 (2) : 285-308.*

- Puis le modèle efforts-récompenses

## Déséquilibre efforts-récompenses (ERI)



*Siegrist J et al - Sociological concepts in the etiology of chronic disease: the case of ischemic heart disease. Soc Sci Med. 1986 ; 22 (2) : 247-53*

# Mais il existe d'autres facteurs de risque



Gollac M, Bodier M – 2011 - Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser, Rapport du Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail, faisant suite à la demande du Ministre du travail, de l'emploi et de la santé.

1- Intensité et temps de travail	Demande psychologique ( <b>Karasek</b> )
	Efforts ( <b>Siegrist</b> )
	Temps de travail prolongé
2- Exigences émotionnelles	Difficultés conciliation vie pro/perso
	Exigences émotionnelles
3- Manque d'autonomie	Violences de la part des clients, patients
	Manque de latitude décisionnelle ( <b>Karasek</b> )
4- Rapports sociaux au travail dégradés	Manque de soutien social ( <b>Karasek</b> )
	Faibles récompenses ( <b>Siegrist</b> )
	Violences internes (Harcèlement)
	Injustice organisationnelle
5- Conflits de valeurs	Mauvaise qualité de leadership
	Conflits éthiques / conflits de rôles
6- Insécurité de la situation de travail	Insécurité de la situation de travail
	Job strain ( <b>Karasek</b> )
<b>Combinaison de facteurs de risque</b>	ERI ( <b>Siegrist</b> )



### Codage des résultats

	relation établie, niveau de certitude élevé
	relation établie, niveau de certitude modéré
	relation à confirmer, niveau de certitude limité
	peu ou pas d'études disponibles
	résultats divergents
	pas de relation établie

### Accidents du Travail

<b>Maladies cardio-vasculaires</b>	Cardiopathies ischémiques
	Accidents vasculaires cérébraux

<b>Composantes du syndrome métabolique</b>	Obésité / Surpoids
	Diabète de type 2
	Hypertension

<b>TMS</b>	Toutes localisations
	Dos
	Cou / épaule
	Membre supérieur
	Membre inférieur

<b>Comportements à risque pour la santé</b>	Inactivité physique
	Tabac
	Alcool

## Effets sur la santé

### Issues défavorables de grossesse

### Santé mentale

Troubles dépressifs
Dépression
Anxiété /troubles anxieux
Burnout
Idées suicidaires
Suicide
Conso médicaments psychoactifs
Troubles du sommeil

## Synthèse de la littérature épidémiologique concernant l'effet des RPS sur la santé

Plus de 800 études

- Sur la base d'une revue des revues systématiques avec méta-analyses publiée par Niedhammer *et al*, 2021\*
- Complétée par une recherche dans la base de données PubMed des revues systématiques sans méta-analyses ou d'études en l'absence de revues systématiques.

## Expositions psychosociales

- 1 Intensité et temps de travail**  
Surcharge de travail, existence d'objectifs irréalistes ou flous, longues journées de travail, instructions contradictoires, travail en horaires atypiques, imprévisibilité des horaires de travail...
- 2 Exigences émotionnelles**  
Tensions avec le public, contact avec la souffrance ou la détresse humaine, exigence de devoir cacher ses émotions...
- 3 Manque d'autonomie**  
Faibles marges de manœuvre pour faire son travail, rythme de travail imposé, ne pas pouvoir développer ses compétences, ne pas participer aux décisions...
- 4 Rapports sociaux au travail dégradés**  
Relations conflictuelles avec les collègues ou avec la hiérarchie, aucune perspective de carrière, déficit de reconnaissance...
- 5 Conflits de valeurs**  
Ne pas être fier de son travail, ne pas pouvoir faire un travail de qualité...
- 6 Insécurité de la situation de travail**  
Peur de perdre son emploi, non maintien des niveaux de salaire, contrat de travail précaire, restructurations, incertitude sur l'avenir de son métier...

Source : rapport Buisson et Collin, 2011  
juin 1945  
www.inrs.fr  
inrs

# Précisions méthodologiques

Clés de lecture

Estimateur quantifié du  
lien FRPS-santé

Rapport du risque de  
maladie observé entre  
des exposés et des non  
exposés

Valeur > 1 et [intervalle  
de confiance à 95 %]  $\neq$   
1  $\Leftrightarrow$  Excès de risque  
statistiquement  
significatif

Pour les  
relations établies



Revue systématique\*

Avec méta-analyse  $\Leftrightarrow$   
Estimateur commun

RR [IC 95%]

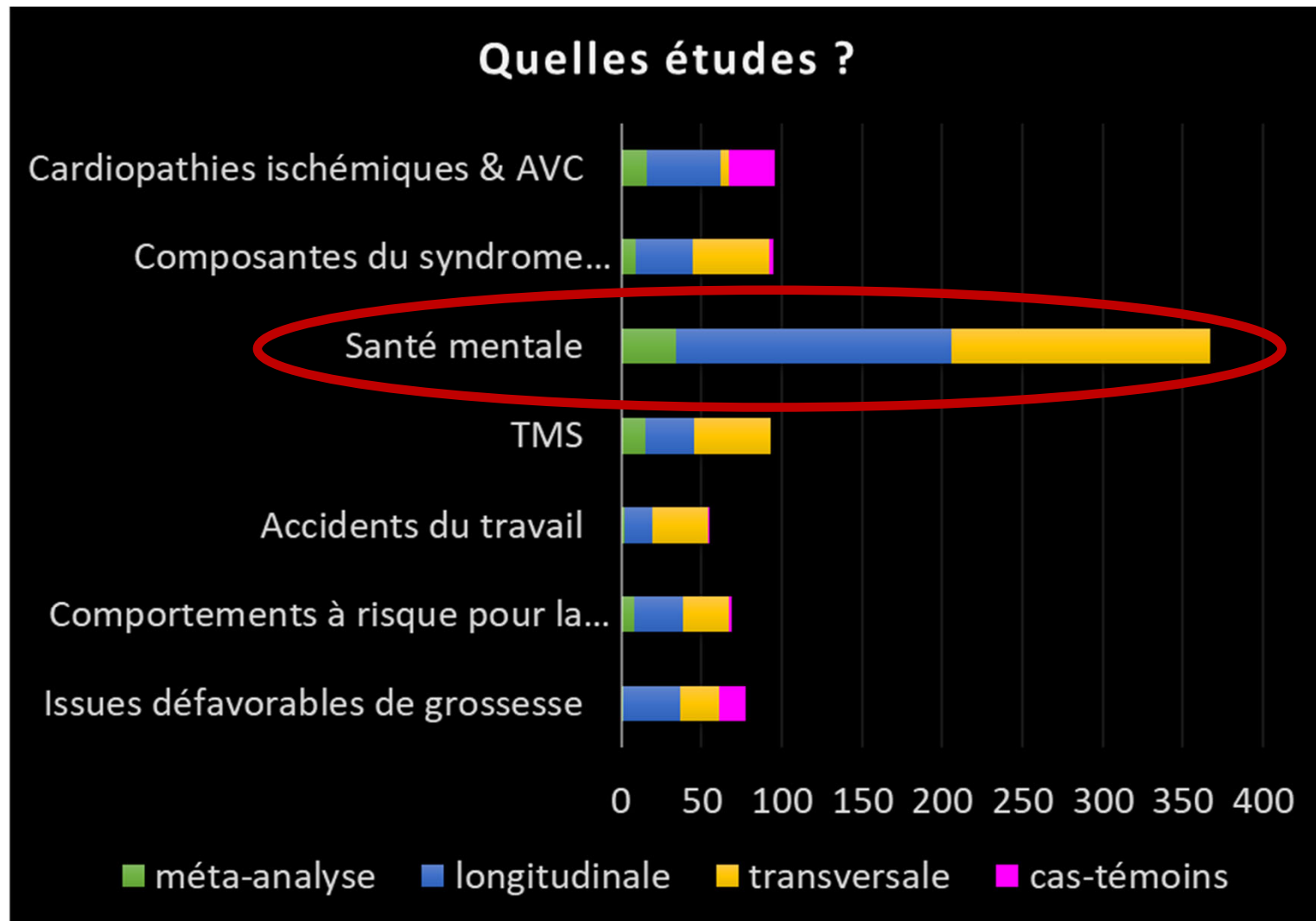
Sans méta-analyse  $\Leftrightarrow$

Estimateurs présentés  
indépendamment les uns  
des autres

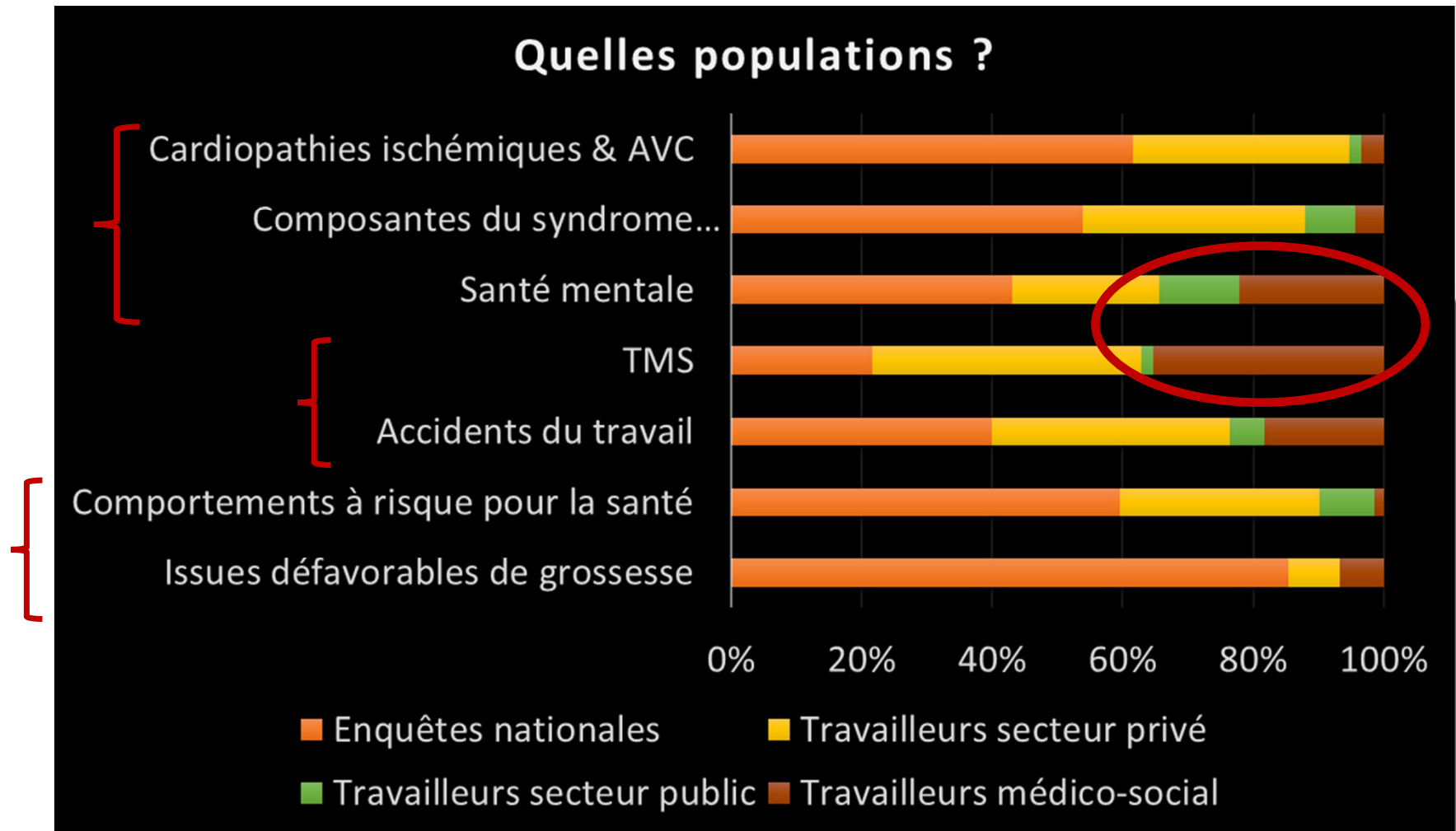
$(RR_{\min} - RR_{\max})$

\* Synthèse de la littérature comprenant l'ensemble des études publiées qui répondent aux objectif et critères d'inclusion de la revue systématique

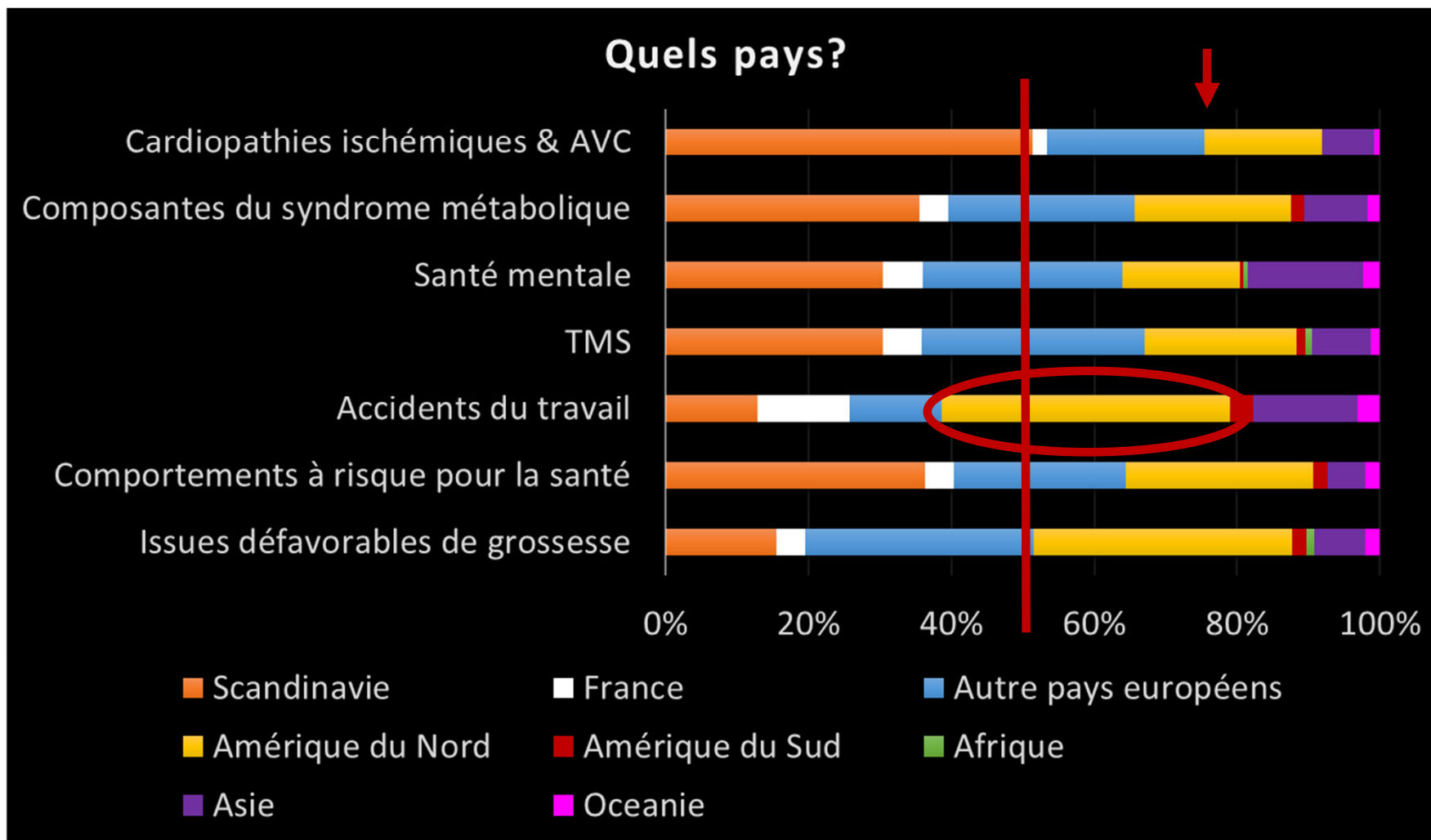
# Caractéristiques des études considérées dans cette synthèse



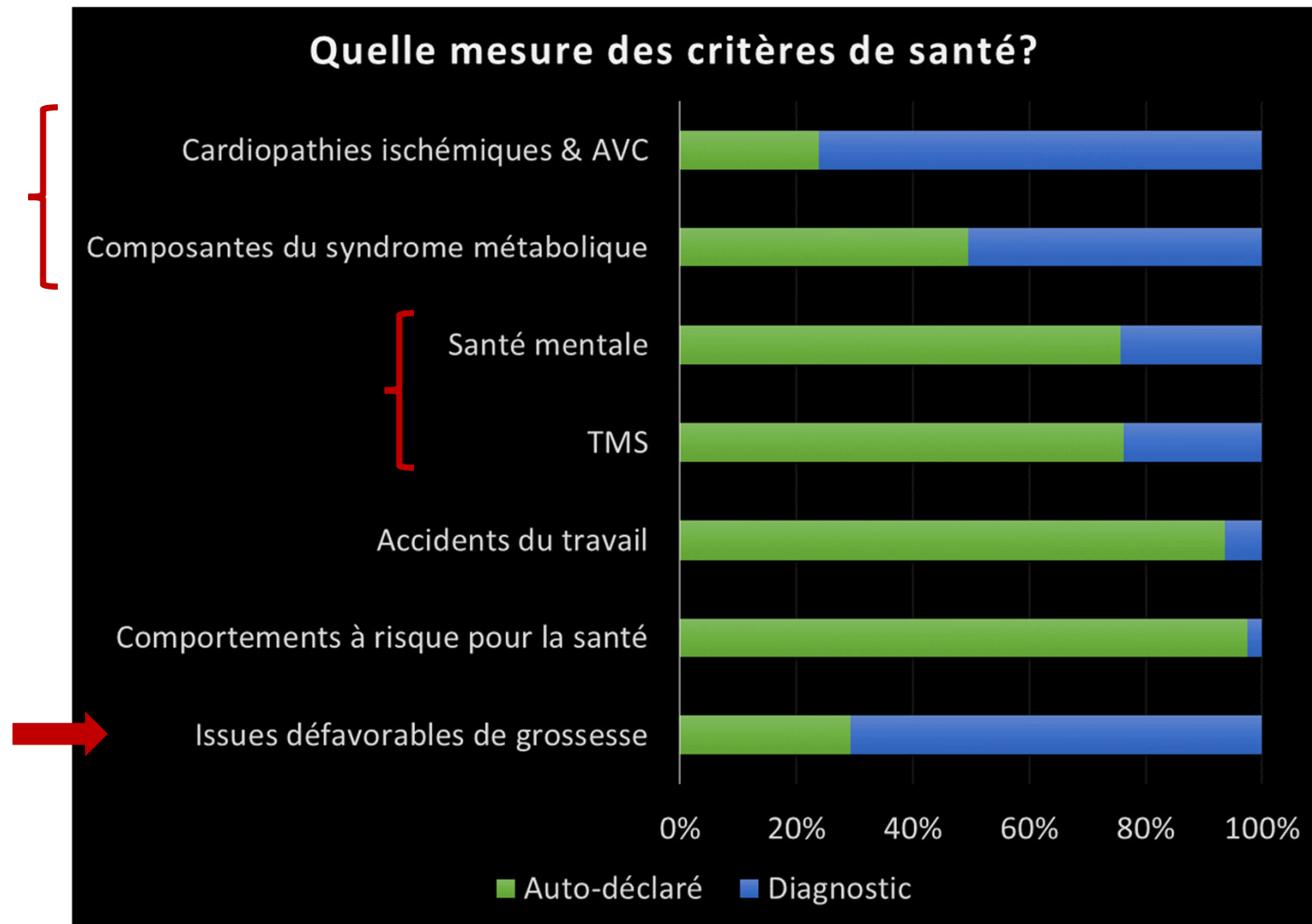
# Caractéristiques des études considérées dans cette synthèse



# Caractéristiques des études considérées dans cette synthèse



# Caractéristiques des études considérées dans cette synthèse





	Demande psychologique	Efforts	Temps de travail prolongé	Difficultés conciliation vie pro / vie perso
Troubles dépressifs	(1.03-4.48)		1.14 [1.03-1.25]	(1.63-6.42)
Dépression				
Troubles anxieux / Anxiété				
Burnout	2.53 [2.36-2.71]			(1.08-4.34)
Idées suicidaires				
Suicide				
Consommation de médicaments psychoactifs	1.16 [1.02-1.31]			
Troubles du sommeil	1.48 [1.28-1.72]			(1.37-3.51)



	Demande psychologique	Efforts	Temps de travail prolongé	Difficultés conciliation vie pro / vie perso
Cardiopathies ischémiques			1.12 [1.03-1.21]	
AVC			1.21 [1.01-1.45]	
Obésité / Surpoids			1.17 [1.08-1.27]	
Diabète T2				
Hypertension				



	Demande psychologique	Efforts	Temps de travail prolongé	Difficultés conciliation vie pro / vie perso
TMS	1.19 [1.11-1.29]		1.15 [1.06-1.26]	
TMS dos	1.32 [1.13-1.53]		1.62 [1.28-2.05]	
TMS cou/épaules	1.17 [1.10-1.24]			
TMS mbres sup.	1.18 [1.03-1.36]			
TMS mbres inf.				

**1 Intensité et temps de travail**  
 Surcharge de travail, existence d'objectifs irréalistes ou flous, longues journées de travail, instructions contradictoires, travail en horaires atypiques, imprévisibilité des horaires de travail...



	Demande psychologique	Efforts	Temps de travail prolongé	Difficultés conciliation vie pro / vie perso
	(1.02-4.47)		(1.01-3.05)	



	Exigences émotionnelles	Violences externes
Troubles dépressifs		
Dépression		
Troubles anxieux / Anxiété		
Burnout	(1.06-3.69)	(1.25-4.25)
Idées suicidaires		
Suicide		
Consommation de médicaments psychoactifs		
Troubles du sommeil		



	Exigences émotionnelles	Violences externes
Cardiopathies ischémiques		
AVC		
Obésité / Surpoids		
Diabète T2		
Hypertension		

**2 Exigences émotionnelles**

Tensions avec le public, contact avec la souffrance ou la détresse humaine, exigence de devoir cacher ses émotions...



Exigences émotionnelles	Violences externes



	Exigences émotionnelles	Violences externes
TMS		
TMS dos		
TMS cou/épaules		
TMS mbres sup.		
TMS mbres inf.		





	Manque de latitude décisionnelle
Troubles dépressifs	1.37 [1.30-1.47]
Dépression	1.23 [1.04-1.45]
Troubles anxieux / Anxiété	
Burnout	1.63 [1.53-1.75]
Idées suicidaires	
Suicide	
Consommation de médicaments psychoactifs	
Troubles du sommeil	



	Manque de latitude décisionnelle
Cardiopathies ischémiques	
AVC	
Obésité / Surpoids	
Diabète T2	
Hypertension	

**3 Manque d'autonomie**

Faibles marges de manœuvres pour faire son travail, rythme de travail imposé, ne pas pouvoir développer ses compétences, ne pas participer aux décisions...



TMS	1.21 [1.10-1.32]
TMS dos	1.30 [1.11-1.52]
TMS cou/épaules	1.27 [1.17-1.38]
TMS mbres sup.	1.33 [1.11-1.59]
TMS mbres inf.	





	Manque de soutien social	Faibles récompenses	Violences internes	Injustice organisationnelle	Mauvaise qualité du leadership
Troubles dépressifs	(1.04-4.41)		(1.04-3.59)	(1.02-2.24)	
Dépression				(1.07-3.64)	
Troubles anxieux / Anxiété					
Burnout	1.81 [1.68-1.95]	(1.37-6.13)		(2.22-3.70)	
Idées suicidaires					
Suicide					
Consommation de médicaments psychoactifs					
Troubles du sommeil	(1.11-2.62)		1.62 [1.00-2.63]	(1.02-2.20)	



	Manque de soutien social	Faibles récompenses	Violences internes	Injustice organisationnelle	Mauvaise qualité du leadership
Cardiopathies ischémiques				(1.10-2.94)	
AVC					
Obésité / Surpoids					
Diabète T2					
Hypertension					



	Manque de soutien social	Faibles récompenses	Violences internes	Injustice organisationnelle	Mauvaise qualité du leadership
TMS	1.16 [1.10-1.23]				
TMS dos	1.42 [1.25-1.61]				
TMS cou/épaules	1.15 [1.05-1.27]				
TMS mbres sup.	1.18 [1.06-1.32]				
TMS mbres inf.	1.62 [1.20-2.18]				

### 4 Rapports sociaux au travail dégradés

Relations conflictuelles avec les collègues ou avec la hiérarchie, aucune perspective de carrière, déficit de reconnaissance...



Manque de soutien social	Faibles récompenses	Violences internes	Injustice organisationnelle	Mauvaise qualité du leadership
(1.87-3.16)				



**Conflits éthiques / de rôles**

Troubles dépressifs	
Dépression	
Troubles anxieux / Anxiété	
Burnout	
Idées suicidaires	
Suicide	
Consommation de médicaments psychoactifs	
Troubles du sommeil	(1.01-1.68)

**5 Conflits de valeurs**

Ne pas être fier de son travail, ne pas pouvoir faire un travail de qualité...

Source : rapport Bodier et Gollac, 2011  
© pour l'INRS



**Conflits éthiques / de rôles**

Cardiopathies ischémiques	
AVC	
Obésité / Surpoids	
Diabète T2	
Hypertension	



**Conflits éthiques / de rôles**

TMS	
TMS dos	
TMS cou/épaules	
TMS mbres sup.	
TMS mbres inf.	

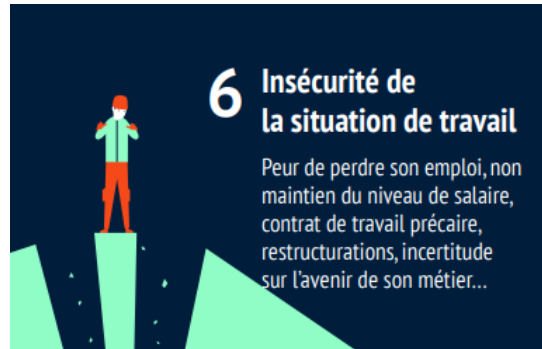
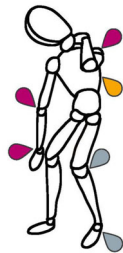


**Conflits éthiques / de rôles**

--



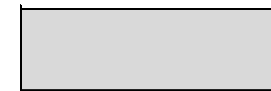
Troubles dépressifs	1.29 [1.06-1.57]
Dépression	(1.07-4.88)
Troubles anxieux / Anxiété	
Burnout	(1.22-1.57)
Idées suicidaires	
Suicide	
Consommation de médicaments psychoactifs	
Troubles du sommeil	



TMS	
TMS dos	1.43 [1.16-1.76]
TMS cou/épaules	
TMS mbres sup.	
TMS mbres inf.	



Cardiopathies ischémiques	1.32 [1.09-1.59]
AVC	
Obésité / Surpoids	
Diabète T2	1.15 [1.04-1.28]
Hypertension	





	Job strain	Déséquilibre Efforts Récompenses
Troubles dépressifs	1.74 [1.53-1.96]	1.68 [1.40-2.01]
Dépression	1.22 [1.02-1.47]	
Troubles anxieux / Anxiété		
Burnout		
Idées suicidaires		
Suicide		
Consommation de médicaments psychoactifs		
Troubles du sommeil		(1.01-5.69)



Job strain	ERI

## Jobstrain (Karasek)

**1 Intensité**  
Surcharge de travail ou flous, longues heures, tâches contradictoires, imprévisibilité de...

**3 Manque d'autonomie**  
Faibles marges de manœuvres pour faire son travail, rythme de travail imposé, ne pas pouvoir développer ses compétences, ne pas participer aux décisions...

## Déséquilibre efforts récompenses (Siegrist)

**1 Intensité**  
Surcharge de travail ou flous, longues heures, tâches contradictoires, imprévisibilité de...

**4 Rapports sociaux au travail dégradés**  
Relations conflictuelles avec les collègues ou avec la hiérarchie, aucune perspective de carrière, déficit de reconnaissance...



	Job strain	Déséquilibre Efforts Récompenses
Cardiopathies ischémiques	1.17 [1.05-1.31]	1.19 [1.04-1.38]
AVC	1.18 [1.00-1.39]*	
Obésité / Surpoids		
Diabète T2	1.15 [1.06-1.25]	(1.02-2.90)
Hypertension		

	Job strain	Déséquilibre Efforts Récompenses
TMS	1.62 [1.22-2.15]	(1.02-15.50)
TMS dos	1.38 [1.07-1.78]	(1.02-15.50)
TMS cou/épaules	1.33 [1.08-1.62]	
TMS mbres sup.		
TMS mbres inf.		

# Autres relations établies

---

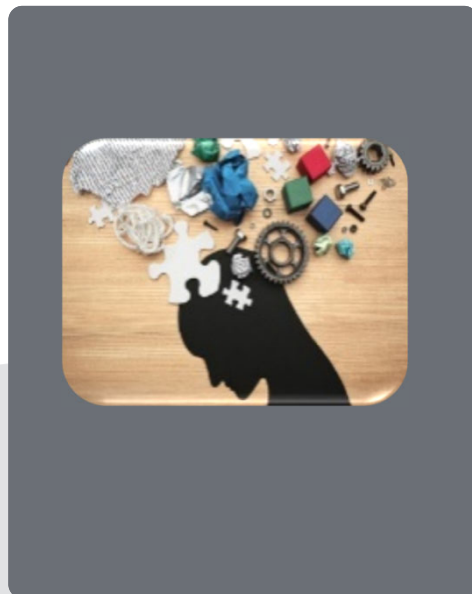
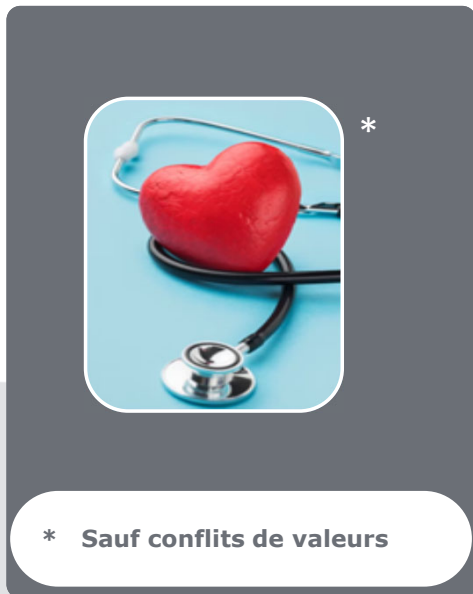
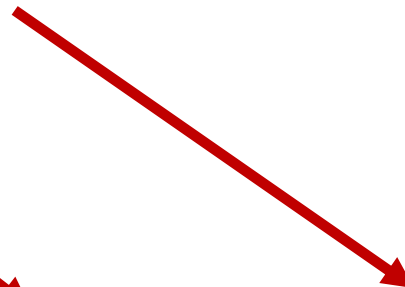
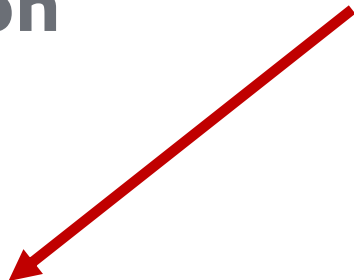
## Comportements à risque pour la santé

- **Inactivité physique et jobstrain**
  - 1.21 [1.11-1.32]
- **Consommation d'alcool et temps de travail prolongé**
  - 1.13 [1.02-1.26]
- **Consommation d'alcool et harcèlement**
  - (1.10-3.08)

## Issues défavorables de grossesse

- **Temps de travail prolongé (>40h/w) et**
  - Accouchement prématuré
    - 1,21 [1,11-1,33]
  - Petite taille pour l'âge gestationnel
    - 1,16 [1,00-1,36]

# Conclusion



Les effets des expositions psychosociales sur les composantes du syndrome métabolique, les comportements à risque pour la santé, les allergies cutanées, les maladies respiratoires et des issues défavorables de la grossesse sont moins documentés.

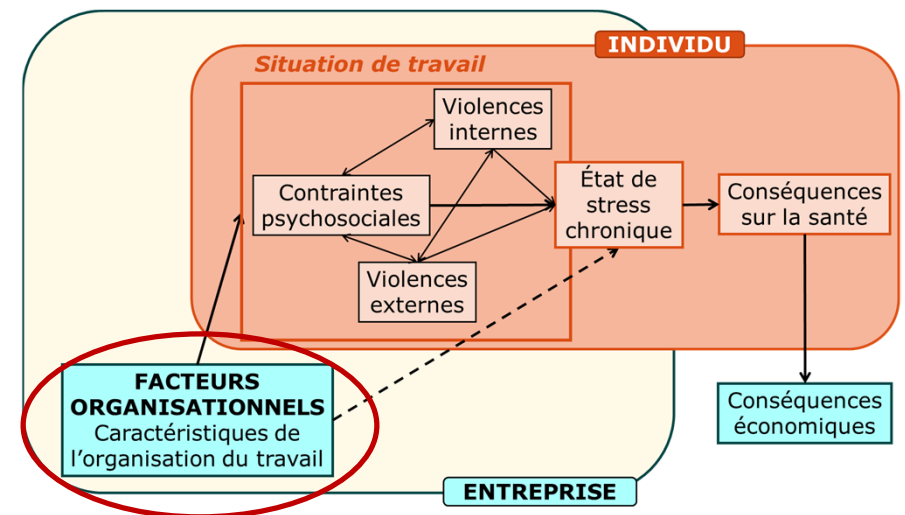
# Conclusion

*Importance de prévenir les risques psychosociaux*

*Poursuivre la caractérisation des effets des expositions psychosociales*

- Durée des expositions psychosociales
- Changement dans les niveaux d'exposition

*Considérer les facteurs organisationnels*





**Effets des expositions psychosociales sur la santé des salariés.** Mise à jour des connaissances épidémiologiques

AUTEURS:

S. Boini, R. Colin, département Épidémiologie en entreprise, INRS

V. Langevin, M.A. Gautier, département Études et assistance médicales, INRS, au moment de la rédaction



**Merci de votre attention**

**Notre métier,  
rendre le vôtre plus sûr**

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

