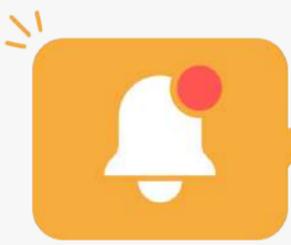




5h par jour sur un écran

135 emails reçus par jour

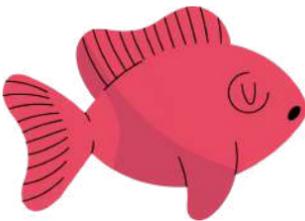


4 500 notifications par jour

© Freepik.com

Quels impacts ?

Concentration



8

secondes en 2020
vs **12 secondes** en 2000



23 min 15s

pour retrouver son niveau
initial de **concentration**
après chaque interruption

Stress

40%

des salariés français
ressentent un **stress**
lié à l'infobésité



Et aussi...

**Baisse de
productivité**

**Paralysie
décisionnelle**



Hyperconnexion



des salariés exposés à des
risques de **fatigue cognitive**
accrue due à l'hyperconnexion



des hyperconnectés envoient
des **mails** en dehors des
plages de travail (9h-18h)