

Surcharge informationnelle ou « Infobésité » : le nouveau mal du siècle ?

La surcharge informationnelle est mal connue et difficile à repérer. Induisant à la fois de nouveaux risques et enjeux, ce fléau frappe durement les ingénieurs et cadres, mais aussi des ATAM, et demande de repenser le rapport global à l'information et aux outils numériques.

La surcharge informationnelle : risques et enjeux

L'infobésité est en passe de devenir le plus répandu des risques psycho-sociaux...

La surcharge d'informations peut en effet avoir un impact très négatif sur les salariés. Ils peuvent se sentir submergés par la quantité d'informations à traiter au quotidien.

Les **conséquences** peuvent inclure stress, fatigue mentale, difficulté à se concentrer ou diminution de la productivité, allant jusqu'à des troubles du sommeil, des troubles métaboliques ou émotionnels, affectant leur bien-être général au travail, voire amener au burnout.

4 salariés sur 10 se disent « en surcharge d'activité » et 56% ressentent une augmentation du volume de dossiers traités.

Salariés en danger... et entreprise menacée !

Pour l'entreprise, les principaux dangers liés à l'infobésité sont :

- La **qualité de l'information** : plus le volume d'informations croît, plus la qualité baisse. Or la qualité des données est stratégique, car cela peut engendrer une **dégradation** de la qualité du **processus décisionnel**. Le risque est alors celui d'une mauvaise décision, ou trop tardive, voire d'une paralysie de l'action.
- Une **baisse de la productivité** : Les salariés concernés consacrent actuellement environ 30% de leur quotidien à l'activité d'information (en hausse chaque année), en plus de leur activité principale.



L'e-mail a une lourde part...

Chaque jour, c'est en moyenne 88 e-mails et 94 messages reçus (Teams, Whatsapp, SMS), en hausse avec les responsabilités. 56% des salariés consacrent plus de 2h par jour à la gestion de leur boîte mail, 65 % affirment relever les messages toutes les 2h au minimum, 1 email sur 2 a une réponse en 1h, 10% en 5 min.

Source : Radicati Group

Des solutions à construire rapidement...

Les risques sont nombreux, et le coût financier et humain de la surcharge informationnelle est indiscutable.

Pour lutter contre cette situation, les entreprises peuvent envisager plusieurs **solutions préventives** : la mise en place de politiques de gestion et de consommation de l'information, la formation des salariés à la gestion du temps et des priorités, l'utilisation d'outils de filtrage, ainsi que la promotion d'une culture du travail équilibré,

favorisant des pauses régulières, des règles de déconnexion... Il est important de trouver un équilibre entre la nécessité d'informations pertinentes et la surcharge informationnelle.

Les efforts doivent aussi passer par des **solutions correctives**, notamment via l'analyse systématique des accidents du travail liés aux Risques Psycho-sociaux pour identifier les conditions de travail à risques, et adapter les réponses à chaque situation.

Encourager des pratiques saines de gestion de l'information, c'est aider à atténuer les effets négatifs sur la santé des salariés !

Surcharge pour la planète !

Avec 2% des émissions de gaz à effet de serre totales, l'empreinte carbone des centres de données (Datacenters) va dépasser celle du transport aérien. Elle pourrait atteindre 14% à l'horizon 2040...

Infobésité = une priorité pour la sobriété énergétique des entreprises !

> Pour plus d'informations, consultez le [dossier paru dans le Journal FO métaux](#)

Des questions ? Besoin d'aide ? Contactez votre équipe locale **FO**



Information Overload or "Infobesity": The New Evil of the Century?

Information overload is poorly understood and difficult to spot. Bringing with it both new risks and challenges, this scourge is hitting engineers and managers hard, as well as ATAMs, and requires us to rethink the global relationship with information and digital tools.

Information Overload: Risks and Challenges

Infobesity is becoming the most widespread psycho-social risk...

Information overload can have a very negative impact on employees. They may feel overwhelmed by the amount of information they have to process on a daily basis.

The **consequences** can include stress, mental fatigue, difficulty concentrating or decreased productivity, up to and including sleep disorders, metabolic or emotional disorders, affecting their general well-being at work, or even leading to burnout.

4 out of 10 employees say they are "overworked" and 56% feel an increase in the volume of cases handled.

Employees in danger... and business at risk!

For the company, the main dangers associated with infobesity are:

- The **quality of the information**: the more the volume of information grows, the more the quality decreases. However, data quality is strategic, as it can lead to a **deterioration** in the quality of the **decision-making process**. The risk is then that of a wrong decision, or too late, or even a paralysis of action.
- A **drop in productivity**: The employees concerned currently devote about 30% of their daily life to information activities (increasing every year), in addition to their main activity.



E-mail has a heavy share...

Every day, average of 88 emails and 94 messages are received (Teams, Whatsapp, SMS), which increases with responsibilities. 56% of employees spend more than 2h a day managing their mailbox, 65% say they collect messages at least every 2h, 1 out of 2 emails are answered in 1h, 10% in 5 minutes.

Source: Radicati Group

Solutions to be built quickly...

The risks are numerous, and the financial and human cost of information overload is indisputable.

To combat this situation, companies can consider several **preventive solutions**: implementation of information management and consumption policies, training of employees in time and priority management, use of filtering tools, as well as the promotion of a culture of balanced work, promoting regular breaks, disconnection rules...

It is important to strike a balance between the need for relevant information and information overload.

Efforts must also involve **corrective solutions**, in particular through the systematic analysis of occupational accidents related to Psycho-social Risks to identify risky working conditions, and especially adapt the responses to each situation.

Encouraging sound information management practices helps mitigate the negative effects on employees' health!

Overload for the planet!

With 2% of total greenhouse gas emissions, the carbon footprint of data centers (Datecenters) will surpass that of air travel. It could reach 14% by 2040...

Infobesity = a priority for energy sobriety in companies!

> For more information, see the [article published in the FO Metals Journal](#)

Any questions? Need help? Contact your local **FO** team

