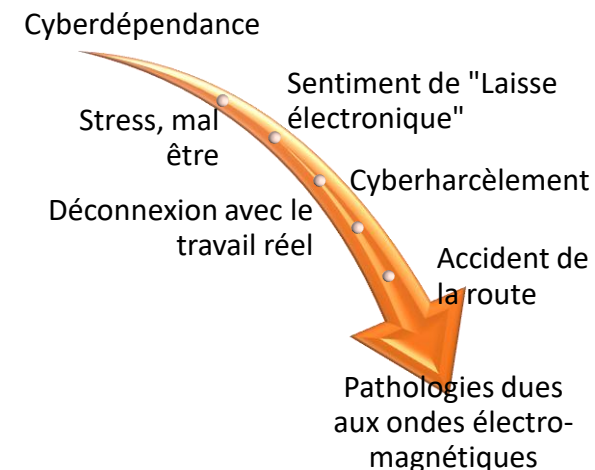


## Quiz sur l'usage des NTIC – Durée : 3 mn

### Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication

- Combien de temps environ passez-vous par jour sur votre ordinateur ou Smartphone pour raisons professionnelles ? ..... personnelles ? .....
- Vous connectez-vous pour ?
  - Consulter vos mails / SMS professionnels
  - Consulter vos mails / SMS personnels
  - Lire l'actualité en lien avec votre métier
  - Autres.....
- Vos connexions professionnelles sont-elles liées aux ?
  - Exigences de votre métier
  - Exigences de votre supérieur hiérarchique
  - A un choix personnel
  - Autres.....
- Quelle priorité donnez-vous à ces connexions par rapport à d'autres tâches professionnelles ?  Basse  Moyenne  Haute
- Comment vous sentez vous lorsque vous oubliez votre smartphone à votre domicile ?  Très Mal  Mal  Indifférent
- La nuit, votre smartphone est-il positionné à côté de vous ?  Oui  Non  
Si oui, est-il positionné en mode avion ?  Oui  Non
- Combien de temps en continu pensez-vous pouvoir rester déconnecté(e) de votre ordinateur ou smartphone ? En heures : ..... En jours : .....
- Consultez-vous votre smartphone ?  En conduisant  En traversant la rue  Jamais dans ces deux situations
- Comment utilisez-vous votre smartphone ?
  - Directement placé contre l'oreille  En connexion filaire
  - Avec haut-parleur  Avec oreillette

## Conséquences potentielles...



## Quelques préconisations...

### Face aux risques électromagnétiques

- Choix d'un téléphone portable avec un DAS < 0.7 W/kg
- Utilisation d'une connection filaire ou haut parleur
- Réduction des temps de connexion

### Face au risque de conduites addictives

- Planification de temps quotidiens de déconnexion d'Internet
- Planification de plages horaires de traitement des mails
- (Re)définition des notions d'urgence et d'importance...

### Face au risque routier

- Coupure totale du portable pendant les temps de conduite

GAPRAT Comminges (gapratcomminges@gmail.com)

GAPRAT Muretain (gapratmuretain@gmail.com)