

# Travail, santé et mode de vie des jeunes travailleurs : un profil à part

Un numéro consacré aux spécificités des conditions de travail et de la santé des travailleurs de moins de 30 ans en Normandie, à partir des données collectées dans le cadre du dispositif Evrest.



Evrest (Évolutions et relations en santé au travail) est un dispositif national de veille en santé au travail, qui permet d'analyser et suivre différents aspects du travail et de la santé de salariés au fil du temps, au moyen d'un questionnaire très court rempli lors des consultations de santé au travail. Sa préoccupation est double : constituer une base de données nationale renforçant les connaissances sur les conditions de travail et la santé des salariés et permettre aux équipes santé travail participantes de produire des données en fonction de leurs besoins.

Evrest s'appuie sur un Groupement d'intérêt scientifique (Gis), créé le 1<sup>er</sup> janvier 2009, permettant de formaliser la coopération entre les organismes partenaires qui soutiennent et orientent ce projet au niveau national. Le réseau est animé par une équipe projet composée principalement de médecins du travail, d'infirmiers de santé au travail et de chercheurs. Au niveau régional, un (ou plusieurs) référent(s) régional(aux) prend (prennent) en charge l'organisation du dispositif.

En Normandie, Evrest est porté par cinq référents régionaux : le Pr Laëticia Rollin (service de santé au travail et pathologie professionnelle du CHU - Hôpitaux de Rouen), le Dr Mathieu Sailly (EDF), le Dr Marie-Hélène Gaultier (Naval Group), le Dr Rémi Six (masante.pro) et le Dr Mathilde Boulanger (Mist Santé Travail). Ils s'appuient sur un groupe de suivi régional composé notamment de médecins et d'infirmiers de santé au travail, de l'agence régionale de santé, de la caisse d'assurance retraite et de la santé au travail et de la direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités.

Pour tout renseignement, contactez les référents régionaux Evrest de Normandie :

[mathilde.m.boulanger@gmail.com](mailto:mathilde.m.boulanger@gmail.com)  
[marie-helene.gaultier@naval-group.com](mailto:marie-helene.gaultier@naval-group.com)  
[laetitia.rollin@chu-rouen.fr](mailto:laetitia.rollin@chu-rouen.fr)  
[mathieu.sailly@edf.fr](mailto:mathieu.sailly@edf.fr)  
[remi.six@masante.pro](mailto:remi.six@masante.pro)

En juin 2021, un numéro de la lettre Evrest en Normandie était consacré aux conditions de travail et à la santé des travailleurs de 40 ans et plus. Ce nouveau numéro dresse un état des lieux de la situation des travailleurs les plus récemment entrés sur le marché du travail. Il compare les travailleurs de moins de 30 ans et leurs aînés, avec comme objectif de mieux comprendre ce jeune public.

Outre la description du profil d'emploi, différentes thématiques liées à la santé au travail sont présentées : les risques psychosociaux, les charges physiques au poste de travail, les expositions, le parcours professionnel, l'état de santé et les comportements liés à la santé. Par ailleurs, les travailleurs à partir de 30 ans étant relativement hétérogènes, l'évolution des indicateurs de santé au travail a été étudiée par classe d'âge décennale à partir de cet âge.

Les travailleurs de moins de 30 ans s'avèrent différents de leur aînés sur plusieurs aspects. Tout d'abord, ils occupent des emplois à des postes plus souvent ouvriers, plus souvent dans le secteur de la construction, et surtout bien plus souvent dans des petites entreprises. Ils ont moins de fonctions d'encadrement ou de management, mais sont formés dans des proportions similaires à leurs aînés.

Par ailleurs, bien que leurs postes incluent plus souvent des contraintes biomécaniques et/ou des expositions multiples, cela ne semble pas induire une pénibilité plus importante chez ces jeunes travailleurs. Ils perçoivent mêmes plus souvent leurs conditions de travail de manière favorable, avec des risques psychosociaux moins présents.

Leur état de santé est également meilleur. Les jeunes travailleurs sont bien moins nombreux à souffrir de troubles ostéo-articulaires et tout particulièrement ceux touchant les membres supérieurs et le dos. Ils souffrent également moins d'anxiété ou de troubles du sommeil, et sont moins gênés dans leur travail par leur état de santé. Au-delà de ces pathologies, liées au travail ou non, les travailleurs de moins de 30 ans présentent une hygiène de vie ambivalente. Tandis qu'ils sont plus nombreux que leurs aînés à pratiquer une activité physique ou sportive régulièrement, ils ont tendance à consommer de plus grandes quantités d'alcool et à fumer dans les proportions similaires à celles relevées chez les travailleurs plus âgés.

Ce document permet de mettre en lumière les spécificités de ces jeunes travailleurs, ainsi que l'importance de leur surveillance et de la prévention. Même si leur état de santé physique et psychique est meilleur, il convient de veiller à ce que leurs emplois ne finissent pas par le détériorer, à l'instar de ce qui peut être observé chez leurs aînés.



# Profil des travailleurs

## Une répartition du sexe similaire avant et après trente ans

Chez les travailleurs de moins de 30 ans suivis par les équipes de prévention et de santé au travail participant à Evrest en Normandie, la répartition des hommes et des femmes est similaire à celle observée chez leurs aînés : dans les deux groupes, la parité n'est pas complètement atteinte, avec une part de femmes inférieure à 40 %.

## Plus d'ouvriers chez les jeunes travailleurs...

La répartition des PCS des travailleurs de moins de 30 ans est similaire à celle de leurs homologues de 50 à 59 ans. La différence la plus marquée est avec les salariés de 30 à 39 ans, qui sont plus nombreux que les jeunes travailleurs à être cadres ou à avoir une profession intermédiaire, et qui sont bien moins souvent ouvriers.

## ...plus d'emplois dans la construction...

Parmi les travailleurs enquêtés, ceux de moins de 30 ans sont presque deux fois plus souvent retrouvés dans le secteur de la construction que leurs aînés et sont en revanche bien moins présents dans le secteur de l'industrie (manufacturière, extractive ou autre). Comme pour la répartition des PCS, ce sont avec les travailleurs de 30 à 39 ans qu'ils présentent le plus de différence (voir graphique ci-contre).

Ces résultats rejoignent ceux observés pour la PCS. En effet, le secteur de la construction compte une grande majorité d'ouvriers (plus de quatre travailleurs sur cinq), et assez peu de cadres et professions intermédiaires (un travailleur sur sept contre plus d'un sur deux dans les secteurs de l'industrie, de l'administration publique/enseignement/santé/action sociale et des services).

## ...et dans les petites entreprises

La taille des entreprises fréquentées par les jeunes travailleurs varie de celles employant ceux de 30 ans et plus. En effet, les premiers sont moins souvent retrouvés dans les grandes entreprises (de 250 salariés ou plus). Chez les travailleurs de 30 ans et plus, cette répartition ne varie pas selon la classe d'âge.

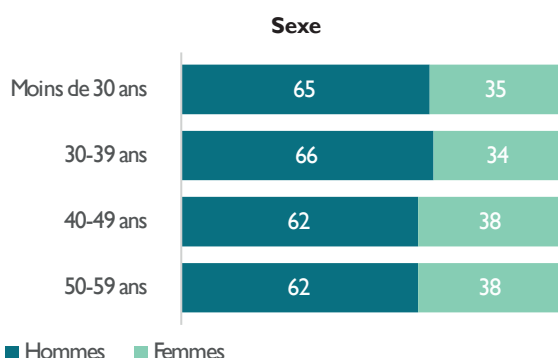
## Précisions méthodologiques

Les données analysées dans cette lettre portent sur 1 601 salariés interrogés entre 2021 et 2025 dans le cadre de visites périodiques auprès des services de prévention et de santé au travail en Normandie.

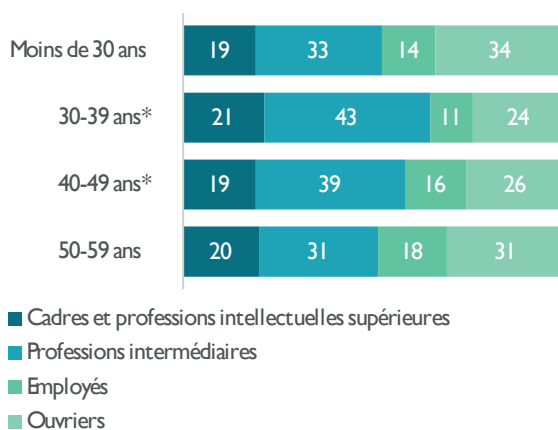
La participation au dispositif Evrest étant basée sur le volontariat des équipes de prévention et de santé au travail, les résultats issus de cette enquête ne peuvent prétendre être représentatifs de l'ensemble des salariés exerçant leur activité dans la région. Toutefois, la méthode d'enquête mise en oeuvre fait que l'on peut parler de représentativité des salariés suivis par les médecins du travail participant à Evrest.

Par ailleurs, dans les analyses par classe d'âge, les travailleurs de 60 ans et plus ont été exclus, car trop peu nombreux (n=40 sur la période considérée).

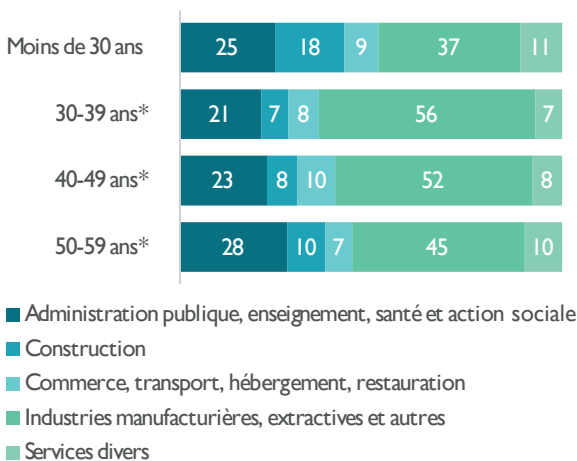
## Répartition des caractéristiques sociodémographiques et professionnelles des travailleurs selon l'âge (%)



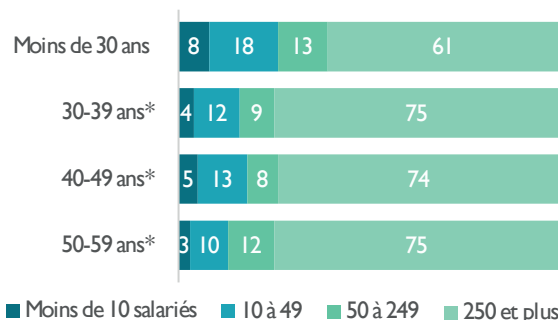
## Profession et catégorie socioprofessionnelle (PCS)



## Secteur d'activité (NAF)



## Taille de l'entreprise



\*répartition significativement différente au seuil de 10 % par rapport aux moins de 30 ans  
Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

# Risques psychosociaux

## Des jeunes travailleurs moins exposés à certains risques psychosociaux

Dans ce document, les risques psychosociaux (RPS) ont été abordés sous le prisme du rapport Gollac, soit selon les six axes suivants : l'intensité et le temps de travail, l'autonomie et les marges de manœuvre, les rapports sociaux et la reconnaissance du travail, les conflits de valeurs, l'insécurité de la situation de travail, et l'exigence émotionnelle.

## Quelques variations d'intensité de travail

Les indicateurs d'intensité et de temps de travail ne varient pas significativement entre les travailleurs de moins de 30 ans et ceux de 30 ans et plus. Cependant, en considérant le détail des classes d'âge décennales présenté dans la page précédente, le fait de sauter ou écourter régulièrement des repas ou des pauses, ou encore de trouver ses trajets entre le domicile et le travail longs ou pénibles varie avec l'âge. En effet, les travailleurs de 50 à 59 ans sont moins nombreux à écourter des repas/pauses (20 % contre 25 % avant 30 ans et jusqu'à 29 % chez les 30-39 ans), tandis que les trajets semblent moins pénibles aux travailleurs de 30 à 49 ans (16 % contre 21 % chez les plus jeunes et les plus âgés).

## Plus d'autonomie dans le travail

Le deuxième axe (autonomie et marges de manœuvre), s'avère plus souvent positif chez les jeunes travailleurs, qui trouvent leur travail plus varié et estiment plus souvent qu'il permet d'apprendre. Ces deux indicateurs se dégradent avec l'avancée en âge, en particulier la notion d'apprentissage. En effet, les moins de 30 ans sont 9 % à dire que leur travail n'est pas varié et 5 % à ne pas apprendre dans le travail, contre respectivement 14 % et 17 % chez les travailleurs de 50 à 59 ans.

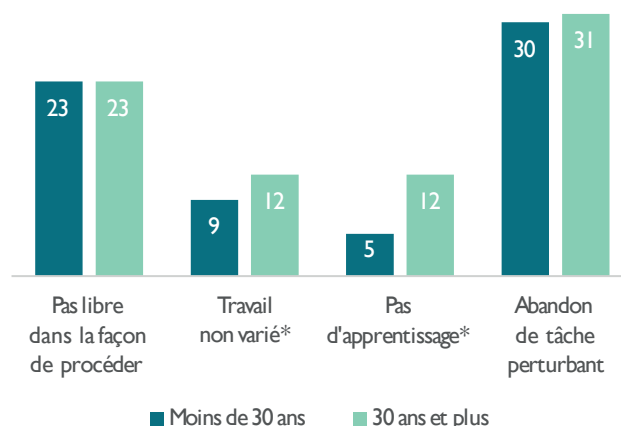
## Une perception plus favorable des rapports sociaux au travail

Le troisième axe (rapports sociaux et reconnaissance du travail) est également bien plus favorable chez les jeunes travailleurs, qui sont presque deux fois moins nombreux que les travailleurs de 30 ans et plus à déclarer manquer de possibilités d'entraide ou de coopération ou encore à ressentir que leur travail n'est pas reconnu par leur entourage professionnel. Une fois encore ces indicateurs se dégradent avec l'avancée en âge, passant respectivement de 7 % et 10 % de travailleurs concernés chez les moins de 30 ans à 15 % et 21 % chez ceux de 50 à 59 ans.

## Moins de conflits de valeurs

Les conflits de valeurs sont aussi moins présents chez les travailleurs de moins de 30 ans, qui sont moins nombreux que leurs aînés à considérer manquer de moyens pour faire un travail de bonne qualité et devoir faire des choses qu'ils désapprouvent. Tandis que ce dernier indicateur se dégrade avec l'âge (16 % des moins de 30 ans contre 27 % des 50-59 ans), le manque de moyens est tout aussi souvent mentionné par les travailleurs de 30 à 39 ans que par les plus âgés. Seuls les moins de 30 ans sont plus nombreux à considérer pouvoir faire un travail de qualité.

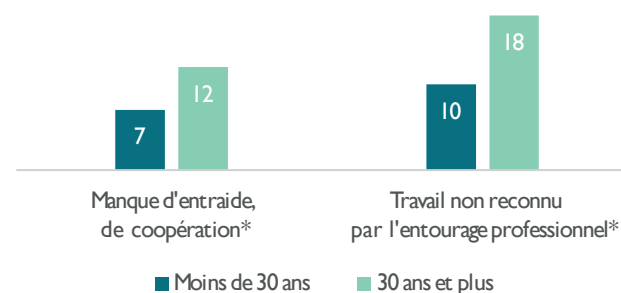
## Manque d'autonomie et de marges de manœuvre selon l'âge (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

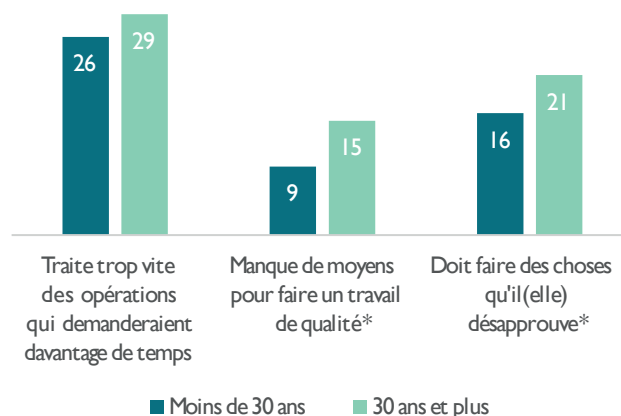
## Lacunes dans les rapports sociaux et la reconnaissance du travail selon l'âge (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## Conflits de valeurs selon l'âge (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

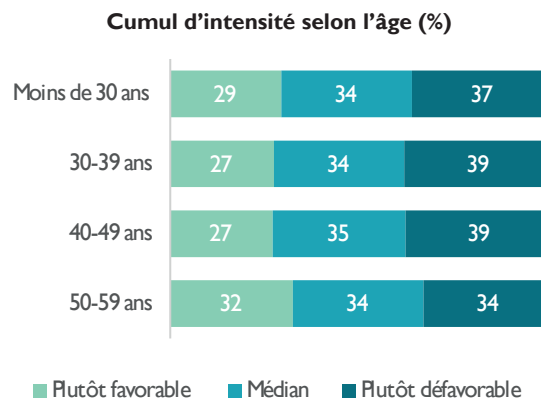
## Une similitude dans la vision de la sécurité de l'emploi et de la pression psychologique

Les deux derniers axes (insécurité de la situation de travail et exigences émotionnelles) ne se démarquent pas à partir des indicateurs disponibles dans le questionnaire Evrest. Les parts de travailleurs disant avoir peur de perdre leur emploi d'une part, et être exposés à de la pression psychologique d'autre part, sont du même ordre de grandeur quelle que soit la classe d'âge ; un travailleur sur quinze dit avoir peur de perdre son emploi et un sur quatre subir de la pression psychologique.

Deux indicateurs de cumul de risques psychosociaux ont été développés dans le cadre du dispositif Evrest, sous la forme de scores : un premier sur le **cumul d'intensité** (dépassement des horaires normaux, saut des pauses ou des repas, traitement d'opérations trop vite, abandon de tâches perturbant le travail), le second sur le **cumul de manque de pouvoir d'agir** (travail ne permettant pas d'apprendre, travail non varié, manque de liberté, d'entraide et de reconnaissance). Ces scores classent la population de travailleurs en trois catégories : plutôt favorable, médian, plutôt défavorable.

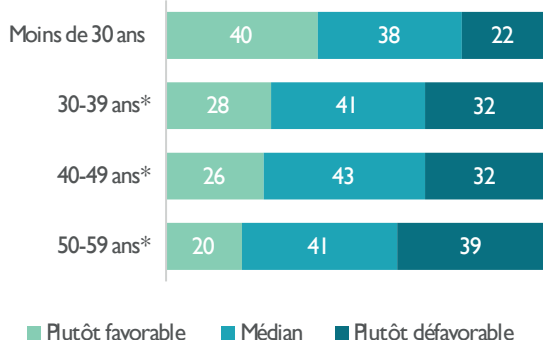
## Un cumul d'intensité similaire chez les jeunes travailleurs et les plus expérimentés

Malgré quelques différences parmi les indicateurs d'intensité de temps de travail entre les jeunes travailleurs et leurs aînés (voir page précédente), l'indicateur de cumul d'intensité ne varie pas significativement avec l'âge ; les travailleurs normands sont trois sur dix (29 %) à avoir un score plutôt favorable et près de quatre sur dix (37 %) un score plutôt défavorable, et ce, avant comme à partir de 30 ans. Le détail par classe d'âge ne fait pas non plus apparaître de différence marquée entre les groupes de travailleurs.



Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## Cumul de manque de pouvoir d'agir selon l'âge (%)



\*répartition significativement différente du score de cumul de manque de pouvoir d'agir au seuil de 10 % par rapport aux moins de 30 ans

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## Un cumul de manque de pouvoir d'agir moins présent chez les jeunes travailleurs

Les observations faites sur le cumul de manque de pouvoir d'agir reflètent celles sur les différents indicateurs de perception des conditions de travail à partir des axes du rapport Gollac (plus d'autonomie et de marge de manœuvre, de meilleurs rapports sociaux et moins de conflits de valeurs chez les jeunes travailleurs).

Ainsi, le score de cumul de manque de pouvoir d'agir est réparti de manière très hétérogène entre les différentes classes d'âge, la tendance étant à la dégradation du score avec l'âge. En effet, tandis que ce score traduit une situation plutôt favorable chez quatre travailleurs de moins de 30 ans sur dix (40 %), cela n'est le cas que pour un travailleur sur quatre (24 %) à partir de 30 ans. Cette part descend même à un travailleur sur cinq (20 %) chez ceux âgés de 50 à 59 ans. À l'inverse, les scores soulignant une situation plutôt défavorable ne concernent que 22 % des jeunes travailleurs, contre 34 % chez leurs aînés en moyenne, et jusqu'à 39 % chez les seuls travailleurs de 50 à 59 ans.

## Impact du contexte d'emploi des jeunes travailleurs sur les risques psychosociaux

Au-delà de l'âge en lui-même, qui peut se traduire par une potentielle lassitude ou usure s'installant dans le travail au cours de la carrière, ce sont aussi les entreprises et les secteurs dans lesquels travaillent les salariés qui expliquent en partie les différences de perception de conditions de travail.

En effet, le cumul de manque de pouvoir d'agir s'avère moins présent dans le secteur de la construction et dans les petites entreprises, où les jeunes travailleurs sont sur-représentés.

En revanche, bien que les ouvriers aient en moyenne des scores de manque de pouvoir d'agir plus défavorables, les jeunes travailleurs qui occupent plus souvent ces emplois que leurs aînés, ont en moyenne de meilleurs scores. Par ailleurs, le score de cumul d'intensité apparaît bien moins favorable avec l'augmentation de la taille de l'entreprise, chez les cadres et dans les secteurs industriel et de l'administration publique, de l'enseignement, de la santé et de l'action sociale, alors que les jeunes travailleurs qui sont plus souvent dans de petites entreprises et moins souvent cadres et dans le secteur de l'industrie présentent des scores similaires à ceux de leurs aînés.

La différence de contexte d'emploi des travailleurs de moins de 30 ans peut donc en partie expliquer les risques psychosociaux moindres, mais n'est pas le seul facteur explicatif.

# Contraintes biomécaniques

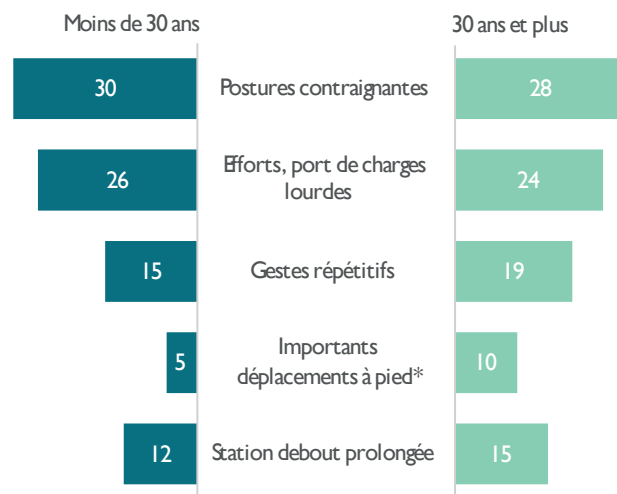
## Plus de charges physiques au poste de travail chez les jeunes travailleurs...

La charge physique du poste de travail n'est pas la même chez les jeunes travailleurs que chez leurs aînés. En effet, chez ceux de moins de 30 ans, la part disant être exposée au moins de temps en temps à ces différentes contraintes biomécaniques est bien plus élevée (de l'ordre de six jeunes travailleurs sur dix pour les efforts et ports de charges lourdes, les gestes répétitifs et les importants déplacements à pied, et près de sept sur dix pour les postures contraignantes et la station debout prolongée). La différence est particulièrement marquée pour les efforts et ports de charges lourdes (+17 points par rapport aux travailleurs de 30 ans et plus) et la station debout prolongée (+16 points). Les mêmes tendances sont retrouvées en ne considérant que les expositions fréquentes à ces charges physiques au poste de travail.

## ...mais qui n'entraînent pas plus de gêne au travail

Bien que plus fréquentes, les contraintes biomécaniques apparaissent moins souvent difficiles ou pénibles aux jeunes travailleurs concernés. Ainsi, la pénibilité de ces charges physiques n'est pas plus souvent retrouvée chez les travailleurs de moins de 30 ans, voire même l'est moins. Par exemple, les importants déplacements à pied sont difficiles ou pénibles pour un travailleur de moins de 30 ans sur vingt, contre le double chez les plus âgés (voir graphique ci-contre).

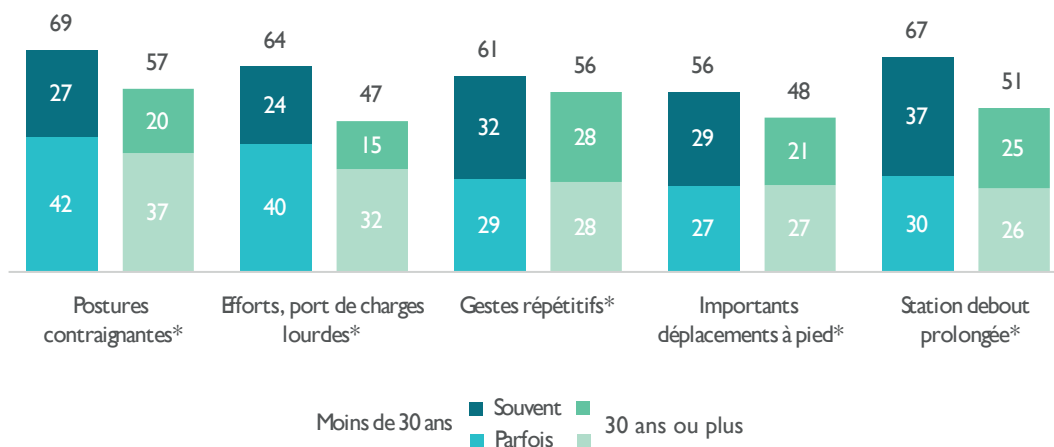
## Charges physiques au poste de travail difficiles ou pénibles selon l'âge (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## Fréquence des charges physiques au poste de travail selon l'âge (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## Une hausse de la pénibilité de certaines contraintes biomécaniques avec l'âge

Pour la majorité des contraintes biomécaniques, la prévalence chute à partir de 30 ans. En revanche, la pénibilité est plus progressive avec l'avancée en âge pour les gestes répétitifs (15 % avant 30 ans et jusqu'à 25 % chez les 50-59 ans) et les importants déplacements à pied (de 5 % chez les plus jeunes à 13 % chez les plus âgés). La pénibilité de la station debout prolongée arrive un peu plus tard, avec 11 % des travailleurs de 30-39 ans concernés pour près du double (19 %) chez ceux de 50-59 ans. La part de travailleurs trouvant les postures contraignantes et les efforts et ports de charges lourdes difficiles ou pénibles ne varie pas significativement selon la classe d'âge.

# Expositions

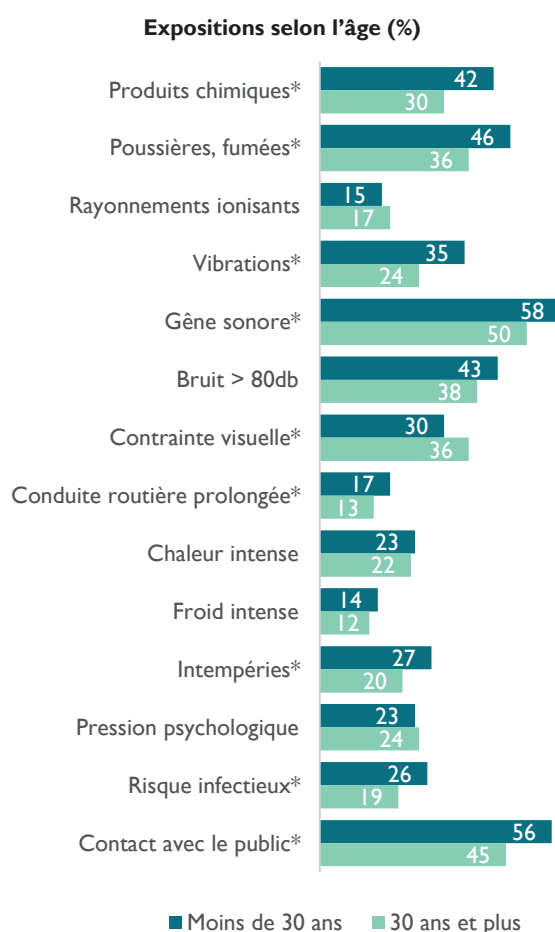
## Plus d'expositions chez les jeunes travailleurs

De par les emplois qu'ils occupent, les travailleurs de moins de 30 ans sont en moyenne soumis à plus d'expositions que leurs aînés, en particulier concernant les vibrations, les produits chimiques, les intempéries, le risque infectieux et la conduite routière prolongée. Aucune différence significative entre les deux groupes n'est relevée pour les rayonnements ionisants, le bruit au-delà de 80 décibels, la pression psychologique, ainsi que la chaleur et le froid intenses. Les contraintes visuelles sont l'exception ; les travailleurs de moins de 30 ans déclarent moins y être exposés (30 %) que ceux de 30 ans et plus (36 %).

Ces différences s'expliquent en partie par les emplois plus souvent ouvriers et dans le secteur de la construction des jeunes travailleurs.

## Un impact variable de l'âge selon la matrice

Alors que certaines expositions diminuent progressivement avec l'âge, comme les expositions aux vibrations, à la gêne sonore ou au bruit au-delà de 80 décibels, d'autres connaissent une réelle baisse à partir de 30 ans (expositions aux produits chimiques, aux poussières et fumées, au risque infectieux ou au contact avec le public). D'autres encore, comme le froid et la chaleur intense, ou encore la pression psychologique, restent du même ordre de grandeur quelle que soit la classe d'âge.



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

# Parcours professionnel

## Moins de fonctions d'encadrement chez les jeunes travailleurs

De part leur plus courte expérience professionnelle, les travailleurs de moins de 30 ans sont en moyenne moins nombreux que leurs aînés à avoir un rôle de tuteur ou de formateur (27 % contre 38 %), ou encore à avoir un ou plusieurs salariés sous leurs ordres ou leur autorité\* (15 % contre 23 %).

## Une formation récente pour deux travailleurs sur trois

En revanche, le fait d'avoir suivi une formation au cours de l'année est retrouvée dans les mêmes proportions dans les deux groupes d'âge (de l'ordre de deux travailleurs sur trois). Il est à noter qu'en considérant les classes d'âge décennales à partir de 30 ans, la formation est plus fréquente chez les 30-39 ans (71 %) et moins chez les 50-59 ans (55 %).

## Un maintien en emploi plus assuré pour les jeunes travailleurs

Aucune différence significative n'est observée entre les jeunes travailleurs et leurs aînés concernant le fait d'avoir changé de travail au cours des deux dernières années\*. En considérant le détail des classes d'âge, une différence significative est observée avec les travailleurs de 50-59 ans, qui sont moins nombreux à avoir changé de travail (15 % contre au moins 22 % dans les autres classes d'âge, dont 26 % chez les moins de 30 ans). Par ailleurs, malgré les charges physiques au poste de travail plus importantes, les jeunes travailleurs sont plus nombreux à affirmer avec certitude que leur état de santé leur permettra toujours d'effectuer leur travail dans deux ans\* (89 %, 9 % ne sont pas sûrs et 2 % ne pensent pas cela possible, contre respectivement 82 %, 15 % et 3 % chez les travailleurs de 30 ans et plus). Le détail des classes d'âge montre une rupture à partir de 50 ans, avec seulement 71 % des travailleurs de 50-59 ans affirmant pouvoir effectuer leur travail dans deux ans, contre au moins 84 % dans les autres classes d'âge.

\* La question sur le fait d'avoir des salariés sous ses ordres n'est posée que depuis 2023. Celles sur la mobilité professionnelle et le maintien en emploi le sont depuis 2022.

# État de santé

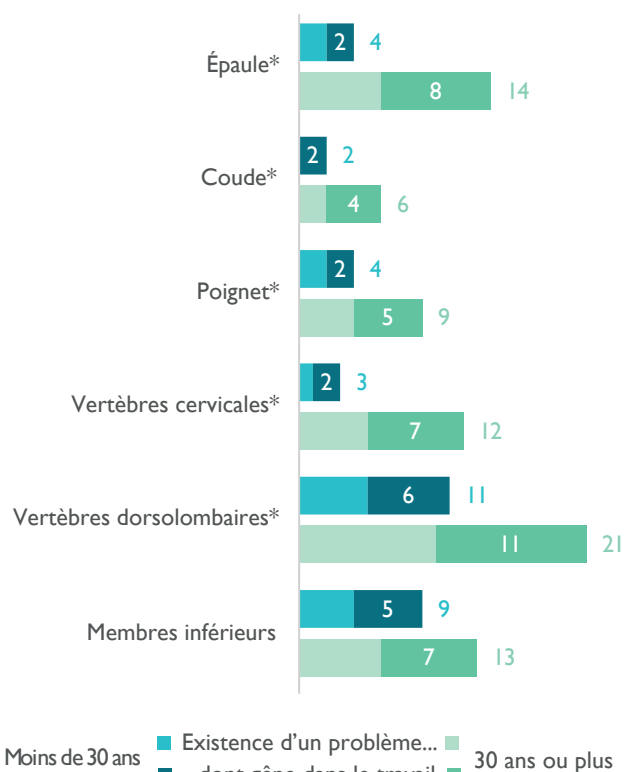
## Bien moins de troubles ostéo-articulaires chez les jeunes travailleurs...

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont en moyenne moins retrouvés chez les jeunes travailleurs (25 % contre 43 % à partir de 30 ans), hormis ceux touchant les membres inférieurs, pour lesquels la différence n'est pas significative (9 % contre 13 %). Pour les membres supérieurs et le rachis, la différence est très marquée (9 % contre 21 % pour les premiers, 13 % contre 27 % pour les seconds), en particulier pour les pathologies de l'épaule, du coude et des vertèbres cervicales (voir graphique ci-contre).

Outre l'existence de ces troubles, la gêne dans le travail occasionnée par ces pathologies ostéo-articulaires est aussi moins présente chez les jeunes travailleurs. Ils sont ainsi plus de deux fois moins nombreux à dire être gênés dans leur travail par un trouble des membres supérieurs (5 % contre 11 %) ou du rachis (6 contre 14 %) que leurs aînés.

La hausse de la prévalence des TMS avec l'âge est progressive. Ainsi, tandis qu'un travailleur de moins de 30 ans sur cinq (25 %) en souffre, c'est le cas de 33 % des travailleurs de 30-39 ans, 43 % des 40-49 ans et 52 % des 50-59 ans (soit deux fois plus chez ces derniers que chez les jeunes travailleurs). Cette augmentation est linéaire pour les pathologies des membres supérieurs, tandis qu'elle n'apparaît que plus tardivement (à partir de 50 ans) pour les membres inférieurs, et qu'elle se stabilise à partir de 40 ans pour le rachis. La gêne dans le travail augmente avec l'âge, quelle que soit la localisation.

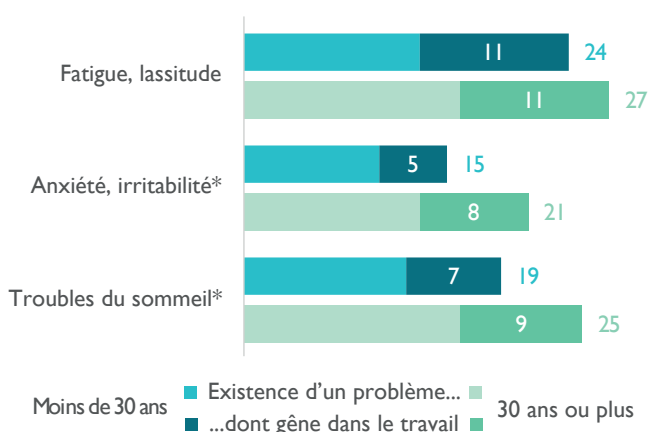
Troubles musculosquelettiques selon l'âge (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

Troubles neuropsychiques selon l'âge (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## ...mais aussi d'anxiété et de problèmes de sommeil

L'existence d'au moins un trouble neuropsychique parmi la fatigue/lassitude, l'anxiété/irritabilité et les troubles du sommeil, est également moins fréquente chez les travailleurs de moins de 30 ans (35 % contre 41 %). Cela est dû à la différence concernant l'anxiété/irritabilité et les troubles du sommeil, car la fatigue/lassitude ne se distingue pas significativement entre les deux groupes d'âge (voir graphique ci-contre). La gêne au travail liée à ces troubles neuropsychiques est moins contrastée : l'unique différence significative concerne la gêne liée à l'anxiété, moindre chez les jeunes travailleurs (5 % contre 8 %).

La prévalence des troubles neuropsychiques augmente avec l'avancée en âge (35 % des moins de 30 ans, 37 % des 30-39 ans, 41 % des 40-49 ans et 45 % des 50-59 ans). Si l'augmentation de l'anxiété/irritabilité arrive dès 30 ans, elle est progressive pour la fatigue et plus tardive (à partir de 50 ans) pour les problèmes de sommeil. Une hausse de la gêne dans le travail (significative uniquement pour l'anxiété) est également observée (5 % des moins de 30 ans, 7 % des 30-49 ans et 10 % des 50-59 ans).

## Peu de différences pour les autres pathologies, hormis l'hypertension artérielle

Les autres pathologies étudiées sont peu fréquentes. Une tendance entre les deux groupes d'âge est donc plus difficile à identifier. Cependant, l'hypertension artérielle est bien moins présente chez les jeunes travailleurs (1 % contre 8 % à partir de 30 ans, dont 16 % des travailleurs de 50-59 ans). Pour les pathologies dermatologiques, digestives et auditives, qui concernent au moins de 5 % des travailleurs, aucune différence significative n'est observée. Les troubles de l'appareil respiratoire ou cardiovasculaire ne concernent que moins de 2 % des travailleurs interrogés.

## Moins de surcharge pondérale chez les jeunes travailleurs

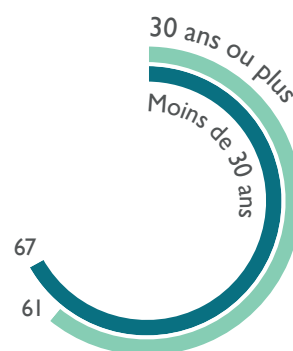
Tandis que plus d'un jeune travailleur sur deux (57 %) a une corpulence dite normale (indice de masse corporelle compris entre 18,5 et 25,0), cela ne concerne que 37 % des travailleurs plus âgés, avec un fort gradient selon l'âge (41 % entre 30 et 39 ans, 39 % entre 40 et 49 ans et 29 % entre 50 et 59 ans). Ils sont ainsi bien moins nombreux à être en situation de surcharge pondérale, et notamment d'obésité (13 % avant 30 ans contre 23 % à partir de 30 ans).

# Mode de vie et déterminants de santé

## Plus de sport chez les jeunes travailleurs...

La pratique d'une activité physique ou sportive régulière (au moins une fois par semaine) est plus souvent déclarée par les jeunes travailleurs que par leur aînés (voir graphique ci-contre). Cette part diminue avec l'âge, avec une diminution plus prononcée autour de 30 ans qu'ensuite (67 % avant 30 ans, 63 % des 30-39 ans, 61 % des 40-49 ans et 59 % des 50-59 ans).

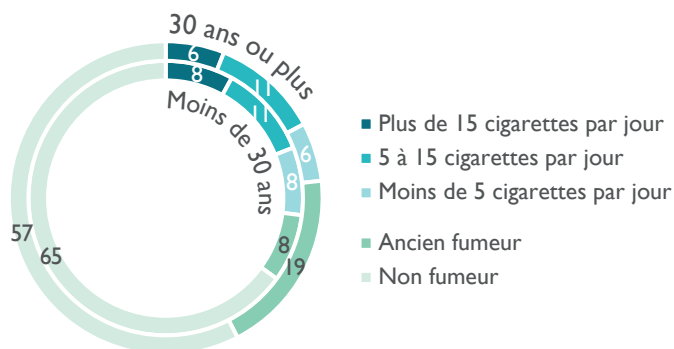
## Activité physique ou sportive au moins une fois par semaine selon l'âge\* (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## Tabagisme selon l'âge\* (%)



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## ...mais autant de tabac et plus d'alcool

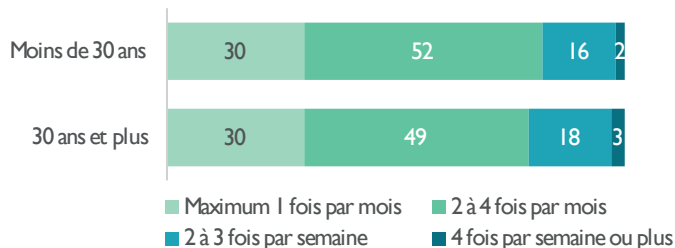
Le tabagisme est retrouvé dans des proportions relativement similaires avant et après 30 ans (27 % contre 24 %). En revanche, parmi les non-fumeurs, les anciens fumeurs sont assez logiquement plus nombreux chez les plus âgés.

La fréquence de consommation d'alcool est également équivalente : 30 % des travailleurs déclarent en boire au maximum une fois par mois quelle que soit la classe d'âge, tandis que respectivement 18 % et 21 % en consomment plusieurs fois par semaine avant et à partir de 30 ans.

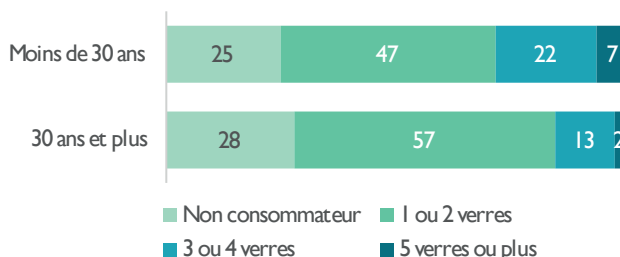
En revanche, la quantité d'alcool bue un jour ordinaire de consommation est plus élevée chez les jeunes travailleurs. Ils sont ainsi deux fois plus nombreux à déclarer en boire au moins trois ou quatre verres (28 % contre 14 % des travailleurs de 30 ans et plus). La consommation d'au moins cinq verres lors d'une journée de consommation concerne 7 % des jeunes travailleurs contre 2 % de leurs aînés.

## Consommation d'alcool selon l'âge (%)

### Fréquence de consommation



### Quantité bue un jour de consommation\*



\*différence significative au seuil de 10 % entre les deux groupes d'âge

Source : Dispositif Evrest - données 2021-2025 en Normandie - Exploitation : OR2S

## REMERCIEMENTS

Nous adressons nos plus vifs remerciements à tous les professionnels des services de prévention et de santé au travail de Normandie pour leur participation à Evrest.

Ce numéro de la lettre Evrest en Normandie est consultable sur le site Internet de l'OR2S : [www.or2s.fr](http://www.or2s.fr)

Ce document a été finalisé en avril 2026 avec le soutien de l'ARS Normandie, la DreetS Normandie, la Carsat Normandie et le CHU de Rouen.

Il a été rédigé par Manon Couvreur, sous la direction du Pr. Laëtitia Rollin.

Directeur de la publication : Pr. Maxime Gignon.

OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA SANTÉ ET DU SOCIAL

Antenne de Rouen : L'Atrium - 115, Boulevard de l'Europe - 76100 Rouen - Téléphone : 07 71 13 79 32 - Mail : [infon@or2s.fr](mailto:infon@or2s.fr) - Site Internet : [www.or2s.fr](http://www.or2s.fr)

Retrouvez toutes les informations utiles sur le site :

<http://evrest.istnf.fr>

