### **Informaticien(ne) Développement – Maintenance**

Activités Tertiaires : Administratif : 12. 04.17 Mise à jour :10/2025

Codes: **NAF**:62.02B; **ROME**: M1805 et I1401; **PCS**:388c; **NSF**: 326r

Les informations fournies sont indicatives, sans caractère obligatoire, et n'ont aucune valeur légale

## **Situation Travail**

Prend en charge la conception et le développement d'applications informatiques (programmation, mise en place de logiciels), ou la maintenance évolutive d'applications existantes ; dans les PME, assure aussi la maintenance technique.









# Performance Economique

-Travaille dans une entreprise possédant un service dédié aux études, aux développements et aux maintenances informatiques ; ces projets font suite à des demandes formulées directement par la direction, ou un chef de projet

#### 1/ En qualité de concepteur développeur d'applications :

- Conçoit et développe des applications sécurisées, tels que des logiciels d'entreprise, des applications pour mobiles et tablettes, ainsi que des sites Web.
- Identifie les fonctionnalités ou les évolutions de l'application, en analysant le cahier des charges du projet informatique
- Conçoit ou modifie le modèle des données de l'application, permettant la création ou la modification des bases de données

Réalise les accès aux données et leurs mises à jour, en assurant leur sécurité et leur confidentialité.

Met en place les mentions légales liées au règlement général sur la protection des données (RGPD

Met en place une veille informatique afin de connaître les évolutions techniques et de répondre aux problématiques de sécurité des technologies qu'il utilise.

### 2 / En qualité de technicien de maintenance dans les PME:

- Inventorie les matériels informatiques, à partir du logiciel de gestion de parc, en assure la maintenance préventive , et le met à jour
- Installe, configure, met en service, ou fait évoluer les équipements numériques et leurs périphériques, afin d'adapter le poste de travail aux besoins de l'utilisateur.
- Intervient sur les réseaux numériques et les solutions hébergées dans le cloud.
- Assiste et dépanne les utilisateurs de ces équipements ; intervient sur les composants matériels d'un ordinateur fixe ou mobile.
- -Diagnostique et résout un dysfonctionnement numérique en appliquant une démarche structurée de résolution de problèmes , en utilisant systématiquement des tests pour s'assurer du bon résultat de l'intervention.



- Veille à la sécurité physique des matériels, assure la mise à jour des outils de sécurité, et contribue à la confidentialité des données d'un équipement numérique.
- Configure la connexion VPN de l'utilisateur, afin qu'il puisse accéder au réseau de l'entreprise.
- Intègre un poste de travail ou une imprimante au domaine.
- Conçoit et met en place une base de données.
- Développe, conçoit une application, la teste, prépare et exécute son déploiement ; collabore à la gestion d'un projet informatique, développe des composants métier.
- Applique et fait appliquer les normes de qualité et de sécurité logicielle de son entreprise ; doit prendre en compte les contraintes économiques, en termes de coûts et de délais, doit s'adapter rapidement aux évolutions technologiques du secteur informatique.
- Met en place une veille informatique afin de connaître les évolutions techniques et de répondre aux problématiques de sécurité des technologies qu'il utilise.

- Doit être compétent en réseaux et télécommunications.
- Peut intervenir sur un accès ou sur un service de réseau de l'entreprise ; sur les équipements d'accès aux réseaux (câblage, prises, point d'accès de réseau sans fils, commutateurs, routeurs et boitiers d'accès à Internet, serveurs.).
- Doit faire preuve de capacités relationnelles avec des interlocuteurs tels que la direction, les utilisateurs, le chef de projet, les experts techniques, (tout en conciliant souvent des exigences contradictoires); nécessite organisation et gestion du temps.

Ses activités diffèrent selon la taille et l'organisation du projet : pour les projets de petite taille, mène en autonomie la conception et le développement de l'application ; dans le cas de moyens et de grands projets, travaille soit au sein d'une équipe, sous la responsabilité d'un chef de projet, soit en équipe pluridisciplinaire.

Est sédentaire, mais peut être amené à se déplacer sur différents sites (agences ; centres ...), ou il assiste l'utilisateur dans un environnement de réseau, souvent sous le regard du demandeur de l'intervention, afin d'assurer le bon fonctionnement de son poste de travail.



- Charge Mentale
- Capacité Réflexion/Analyse
- Horaire Travail : dépassement d'horaires
- Sens Responsabilités :
- Travail en Equipe :
- Vision Adaptée au Poste : vision de près, intermédiaire
- Contrainte Posturale : position assise prolongée

# **Accidents Travail**

- Chute Plain-Pied : encombrement, escalier, câbles au sol
- Contact avec conducteur sous tension : câble, branchement/débranchement matériel
- Risque Routier : mission

## Nuisances

- Risque Psychosocial / Stress : contrainte de délais, pression de la hiérarchie, du chef de projet, des utilisateurs ; etc.... ; responsabilités : organisationnelle, relationnelle ; TIC *En Savoir Plus :* 

Stress et messagerie électronique. Quelle prévention peut être mise en place ? INRS 2014

## Maladies Professionnelles

Néant

## Mesures Préventives

Un clic sur un des items des Mesures Préventives, ouvre sur le chapitre correspondant du Guide Bonnes Pratiques Prévention BTP

#### **MESURES ORGANISATIONNELLES:**

**Principes Généraux Prevention** 



#### PREVENTION GAGNANTE BTP

# Performance Economique

Document Unique Evaluation Risques Professionnels (DUERP)/Aides Financières CARSAT/ANACT

Risques Psychosociaux(RPS)/Qualité Vie Conditions Travail (QVCT) : contrainte de délais, pression de la hiérarchie, du chef de projet, des utilisateurs

Risque Routier Transport Personnels/Matériels : Véhicule Utilitaire léger & VL Déplacements sur divers sites

Sédentarité Travail/Activités Physiques en Entreprise

Télétravail/Visioconférence

Prevention Pratiques Addictives en Milieu Travail

#### **MESURES TECHNIQUES:**

#### Aménagement Bureau :

Bon dimensionnement des mobiliers et des équipements de travail, adaptation du poste de travail et du positionnement de la souris, du clavier, de l'écran de visualisation (évitant les reflets), bureau à hauteur variable et pauses régulières pour limiter les risques liés aux positions de travail statiques, limitation des ports de charge archives++ (aides à la manutention) ....

**Bureau à hauteur variable « bureau dynamique »** permettant une alternance de position assise/debout, permettant de rester physiquement actif tout en travaillant devant un écran ; courtes pauses actives (5') toutes les heures afin de limiter la position assise (marcher, se mettre debout, mobilisation musculaire).

Révolution des espaces de travail tertiaires qu'en est 'il de la prévention ? Numéro 265 - Revue Hygiène et Sécurité du Travail 12/2021 INRS

Chute Plain-Pied : cf. Conception des locaux :

Risques Psychosociaux RPS Qualité Vie Conditions Travail TIC

Information Sensibilisation Hygiène Vie



## PREVENTION GAGNANTE BTP

**MESURES HUMAINES:** 

Performance Economique

Accueil Nouveaux Embauches/ Intérimaires : TutoPrév' Accueil. Travail de bureau ED 4469 INRS 09/2020

Information Sensibilisation Hygiène Vie

Sensibilisation Risques Psychosociaux(RPS)

Formation/Maintien-Actualisation Compétences (MAC-SST)

Possibilité d'utiliser un simulateur de feu en réalité virtuelle, dans un environnement de bureaux. Intégrant de vrais extincteurs connectés (extincteurs à eau et CO2), sans risque pour les exercices et mises en situation,

Habilitation Electrique: BE : branchement , et maintenance divers matériels informatiques basse tension.

Sensibilisation Risque Routier

## Suivi Individuel Préventif Santé

Modalités Suivi Prise en charge Surveillance Santé

#### **OBJECTIFS:**

- Informer le salarié sur les dangers du métier, et le sensibiliser sur les moyens de prévention (fiche métier)
- Tracer ses éventuelles expositions professionnelles ( suivi post exposition/post professionnel )
- Préserver sa santé physique et mentale, tout au long du parcours professionnel, afin de prévenir ou réduire les risques psychosociaux(RPS), prendre en compte l'impact du télétravail et l'organisation du travail sur la santé, évitant une désinsertion professionnelle (cellule dédiée dans les SPST), et ainsi contribuer au maintien dans l'emploi.
- Participer à des actions de promotion de la santé : liés au mode de vie : hygiène alimentaire, sommeil, sédentarité, bénéfices de la pratique sportive , conduites addictives ..., pratiquer les vaccinations nécessaires , participer à des campagnes de de dépistage ...
- L'Informer sur les modalités de suivi de son état de santé, et sur la possibilité dont il dispose, à tout moment, de bénéficier d'une visite à sa demande avec le médecin du travail.

### **Risques Particuliers:**

Néant PREVENTION GAGNANTE BIP

# Performance Economique

#### Risques Autres:

- Risque Psychosocial (RPS) / Stress:
- Risque Routier (missions)
- Risque électrique : contact avec conducteur sous tension : câble, branchement/débranchement matériel
- Sédentarité
- Vigilance :si nécessité d'une attestation justifiant l'absence de contre-indications médicales :
- Intervenant sur installations électriques ou dans leur voisinage : soumis à habilitation électrique excepté H0B0 ; BE : branchement , et maintenance divers matériels informatiques basse tension.

Cf Modalités Suivi Prise en charge Surveillance

#### Préconisations Conseillées :

Dépendent du protocole de suivi, défini par le médecin du travail. :

- Contrôle fonction visuelle/ Fatigue oculaire :
- Veiller à une bonne hygiène de vie :

1/ A un Poids Corporel normal (IMC cible de 18.5 à 24.9 kg/m2) : Calcul IMC

2/ A un bon équilibre alimentaire

L'essentiel des recommandations sur l'alimentation Santé Publique France

Alimentation de l'adulte : des repas équilibrés au fil de la semaine : Ameli 02/2025

Grâce à la normalisation du poids corporel, on note très souvent une amélioration du risque cardiovasculaire

3/ Au risque de complications métaboliques et cardiovasculaires :



- Elevé à partir d'un tour de taille supérieur ou égal à 94 cm chez l'homme; et supérieur ou égale à 80 cm chez la femme
- Significativement élevé à partir d'un tour de taille de ≥102 cm *chez l'homme* ; ≥88 cm *chez la femme*.

4/ A un bon sommeil : rechercher un déficit et /ou des troubles du sommeil, un état de de fatique

**Test de Pichot Brun** est un auto-questionnaire de 24 items avec une échelle de Lickert, pour évaluer le sentiment de fatigue, et apprécier l'importance de ses répercussions au quotidien

10 recommandations pour bien dormir: Institut national sommeil & vigilance (INSV)

- ❖ Agir contre l'Inactivité physique ou "comportement sédentaire"
- ✓ L'inactivité physique se définit, comme le non atteint : des seuils d'activité physique recommandés : pour un adulte 150' d'activité d'intensité modérée ou 75 'd'intensité élevée/semaine (25' 3 fois/semaine), elle permet de réduire significativement les risques d'apparition de 7 cancers différents sur les 15 étudiés : côlon, sein, endomètre (utérus), rein, myélome (moelle osseuse), foie ,lymphome non hodgkinien (système immunitaire).

✓ Le comportement sédentaire : se caractérise par une position assise en situation d'éveil , avec une dépense énergétique inférieure ou égale à 1,5 fois le repos ; c'est la première cause de mortalité évitable dans les pays occidentaux, devant le tabac ; la prévention en ce domaine est très peu développée au niveau professionnel.

Une action d'accompagnement des personnes dans leurs choix de santé, *par des actions d'éducation*, est nécessaire++ afin de donner à chacun les moyens de prendre en charge sa propre santé de manière autonome et responsable

Testez vos connaissances : activité physique et sédentarité ONAPS

- ❖ Dans le cadre du Suivi Individualisé :
- Bilan biologique (profil lipidique) et ECG :à conseiller si :
  - Age > 45 ans chez les hommes ; > 55 ans chez les femmes :
    - Chez le sujet présentant des facteurs de risque péjoratifs : obésité (IMC > 30), hypertendu et diabétique ; taux de HDL-cholestérol est < 0,60 g/l ; taux LDL > 1,60g/L



-Chez les sujets présentant *l'association de 2 de ces facteurs de risques* 

- o Tabagisme actif ou sevré depuis moins de 5 ans
- Hérédité cardio-vasculaire chez un ascendant du premier degré à un âge précoce (avant 55 ans chez le père ou 65 ans chez la mère)
- o Pas d'activité physique régulière
- Consommation alcool excessive

Les facteurs de risque cardiovasculaires se potentialisent, c'est-à-dire qu'ils s'aggravent l'un l'autre.

Ainsi, l'association de plusieurs facteurs de risque, même de faible intensité, peut entraîner un risque très élevé de maladie cardio-vasculaire.

Ainsi une TA modérée, une petite intolérance au sucre, un cholestérol moyennement élevé, chez un petit fumeur, est un terrain beaucoup plus « à risque » qu'un cholestérol très élevé isolément.

#### Santé du cœur - Fédération Française de Cardiologie

#### Comité Français Lutte contre Hypertension Artérielle : testez vous

### Accompagnement en tabacologie du fumeur :

Depuis 2016, le droit de prescrire des substituts nicotiniques est ouvert aux médecins et infirmiers du travail.

Un livret explique notamment comment :

- ✓ Aborder la question de la consommation tabagique
- ✓ Evaluer la dépendance
- ✓ Susciter ou renforcer la motivation du fumeur à arrêter et/ou réduire sa consommation de tabac grâce à l'entretien motivationnel.

Il liste l'ensemble des substituts nicotiniques et donne pour chacun d'eux un mode d'emploi et les bons dosages.

Il fournit aussi un exemple d'ordonnance.



Performance Economique Premiers gestes en tabacologie Livret d'aide à la pratique pour les professionnels de santé Edition Respadd 01/2020

Calculateur : découvrez les coûts cachés de votre consommation de tabac Fondation cancer

✓ Aborder la dépendance au tabac : trois types de dépendance

Tabac - Les Outils d'évaluation, d'orientation et d'accompagnement Addict Aid :

- Dépendance nicotinique : Test de Fagerström : version longue ou version courte Addict Aid 03/2024
- Profil psychologique de dépendance au tabac : Test Horn :
- Mesure les chances de réussite du sevrage tabagique :
   Test de Demaria, Grimaldi et Lagrue

**Fédération Française Cardiologie :** propose des informations pratiques et documentées sur les facteurs de risque cardio-vasculaire.

Tabac Info Services: information sur le tabac; centre antitabac le plus proche de chez vous

- RPS:
- ✓ Recherche de symptômes liés à des risques psychosociaux : troubles de la concentration, du sommeil, irritabilité, nervosité, fatique importante, palpitations...
- ✓ Recherche d'addictions comportementales :

**Techno-dépendance** est une relation aux nouvelles technologies (TIC) : internet, messageries, téléphones mobiles, réseaux sociaux ... ; ces outils sont largement répandus en milieu professionnel.

Leur usage abusif peut devenir problématique, impactant les collaborateurs *maintenus en réseau au-delà de leur temps de travail*; rappeler le droit à la déconnexion.

✓ Recherche symptômes Epuisement Professionnel (Burn out) :

Le burn-out se traduit de diverses manières, ses signes ne sont pas spécifiques, il s'agit souvent de symptômes de stress chronique :

### PREVENTION GAGNANTE BTP

- Signes Emotionnels : tensions nerveuses, numeur triste, peurs indéfinissables
- Signes Physiques: troubles du sommeil, fatique chronique, vertiges
- **Signes Cognitifs** : diminution de l concentration, erreurs, oublis, difficultés à réaliser plusieurs tâches à la fois...
- Signes comportementaux ou interpersonnels : repli sur soi, comportement agressif ou dérive vers des conduites addictives (alcool, drogues, tabagisme accru...)
- Signes de Démotivation : dévalorisation de soi, doute de ses compétences, perte de motivation ...

Questionnaire d'auto-évaluation épuisement professionnel pour les médecins et les patients M.Peze

Maslach Burnout Inventory comporte 22 questions permettant d'explorer 3 dimensions :

- Sentiment Epuisement Emotionnel: 9 questions (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20)
- Déshumanisation : 5 questions (5, 10, 11, 15, 22)
- Degré d'accomplissement personnel au travail : 8 questions (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21)

Chaque échelle donne un score, les 3 scores permettent de situer l'état de burnout de la personne

Le MBI, est un outil qui permet d'évaluer la sévérité du Burn-out, de distinguer pour chacune des dimensions, s'il est faible, moven ou élevé.

Un score élevé aux deux premières échelles et un score faible à la dernière signe un épuisement professionnel

Le workaholisme (dépendance au travail): est un comportement présenté par une personne qui ressent une pression interne. l'obligeant à travailler, et qui ressent un mal-être intérieur, et une sensation de culpabilité lors des périodes d'inactivité.

Il peut entrainer des conséquences importantes sur:

Sur la santé de la personne : somatiques (douleurs musculaires ou intestinales, risque, plus élevé de maladie coronarienne), niveaux plus élevés d'anxiété, d'insomnie, de dysfonctionnement social et de dépression ; c'est également un facteur de risque important de burnout



Performance Economique
Sur les collaborateurs souvent en conflit avec ce salarié perfectionniste à l'extrême, psychorigide et ne déléguant pas.

Pour le repérage, un questionnaire : WART, utilisé en cas de signaux d'alerte tels que l'existence de plaintes somatiques (douleurs musculaires ou intestinales...), de troubles psychiques (anxiété, insomnie, dépression, dysfonctionnement social), difficulté à s'éloigner du lieu de travail et Co-addictions fréquemment retrouvées : troubles du comportement alimentaire; surconsommation de substances psychoactives (tabagisme important, mésusage d'alcool)

- Vaccinations:
- Examens Dépistage Santé :
- Téléconsultation :
- Actions sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent au départ à la retraite du salarié

