



ÉTUDE SANTÉ-COURSE

CONDITIONS DE TRAVAIL
ET SANTÉ DES LIVREURS
DES PLATEFORMES

ÉDITO

Les livreuses et les livreurs¹ des plateformes numériques, notamment Uber Eats, Deliveroo ou Stuart, traversent nos villes tous les jours, qu'importe la météo. Leurs services font désormais partie de nos usages les plus quotidiens. **Pourtant, leurs conditions de vie, de travail et de santé restent largement méconnues, tout comme les conséquences délétères de leur statut de travailleur « auto-entrepreneur » et non salarié.**

L'activité de livraison est encore perçue par l'opinion publique comme un emploi « pour les étudiants ». Or, ces derniers sont nombreux à s'être détournés de cette activité à la suite des baisses répétitives de la rémunération. Cette activité est réalisée par toujours davantage de travailleurs immigrés en situation de grande précarité contraints d'accepter ces revenus et conditions de travail indignes.

L'étude SANTÉ-COURSE, que nous vous présentons aujourd'hui, permet pour la première fois de documenter de manière solide les conséquences des conditions de travail des livreurs sur leur santé.

Ces derniers y décrivent des journées longues, des revenus faibles, des discriminations fréquentes, des accidents répétés, des douleurs et troubles physiques et psychiques, un manque d'accès à des toilettes, une pression constante liée à la peur d'être déconnectés, entraînant une perte de revenus, et des barrières nombreuses à l'accès aux droits et aux soins.

L'idée d'une activité « flexible » ou choisie ne résiste pas aux faits : nombre de livreurs l'exercent par nécessité, faute d'accès à un emploi salarié stable. **L'ubérisation a fait réémerger un travail à la tâche fondé sur l'exploitation de la précarité, où les risques professionnels sont transférés aux travailleurs, tandis que les plateformes échappent largement à leurs responsabilités en matière de santé et de sécurité.**

Nous traversons un moment politique important pour ces travailleurs. La directive européenne sur le travail de plateforme, votée en 2024, doit maintenant être transposée en droit français. Ce texte constitue a priori une avancée sociale. Mais en réalité, tout dépendra de son application concrète.

Une transposition « a minima » pérenniserait le statut de travail ubérisé. À l'inverse, une application « large » pourrait améliorer les conditions de travail des livreurs. Les plateformes pourraient être tenues d'identifier et de prévenir l'ensemble des risques professionnels auxquels les livreurs sont exposés et d'assumer leur responsabilité d'employeur en ouvrant la voie à une salarisation effective au choix des livreurs.

Rendre visibles et protéger ces travailleurs, c'est refuser qu'ils servent de variable d'ajustement à un modèle économique au détriment de leur santé et de leur bien-être. C'est lutter contre une forme d'esclavagisme moderne.

C'est rappeler que nous ne pouvons accepter que le confort de certains repose sur la mise en danger d'autrui.

Jean-François Corty,
Président de Médecins du Monde

¹Compte tenu de la sous-représentativité des femmes dans l'enquête (11 sur 1004 personnes), c'est le masculin qui sera utilisé dans le reste du document.

Présentation de l'étude **SANTÉ-COURSE**

L'étude SANTÉ-COURSE présente les résultats d'une enquête ambitieuse menée auprès de livreurs de plateformes de janvier à juillet 2025. 1 004 livreurs ont été interrogés dans l'espace public ou dans des lieux associatifs (519 à Paris et 485 à Bordeaux) via des entretiens individuels en face à face d'une moyenne de 44 minutes sur la base d'un questionnaire en plusieurs langues.

L'enquête a été conçue comme une recherche-action participative (RAP) suivant les deux caractéristiques principales de cette approche : l'implication des personnes concernées tout au long du processus de questionnement, d'enquête et d'analyse ; et le lien entre recherche et action, à savoir, entre la production scientifique et la volonté de transformation sociale.

Pour ce faire, une pluralité de savoirs expérientiels, professionnels et académiques a été mobilisée grâce au partenariat établi entre une équipe de recherche interdisciplinaire (Institut de Recherche pour le Développement - IRD et Institut national d'études démographiques - Ined), **des acteurs associatifs travaillant auprès des livreurs** (Association de mobilisation et d'accompagnement des livreurs - AMAL, Collectif pour l'Insertion et l'Émancipation des Livreurs - CIEL, Maison des Livreurs de Bordeaux, Maison des Coursiers de Paris, Médecins du Monde) **et des personnes concernées**, livreuses elles-mêmes, au titre de leur expérience avec la problématique d'enquête.



Camara S., livreur à Bordeaux

© Laëtitia ABIB

Le modèle « Maison des Livreurs » est un lieu ressource au cœur de la ville (Paris, Bordeaux, Grenoble et Nantes) entièrement dédié à l'accueil et à l'accompagnement des travailleurs des plateformes de livraison. Initiées par la société civile face à l'inaction des plateformes de livraison, ces associations co-dirigées par des collectifs de livreurs permettent à ces travailleurs précarisés de se mettre à l'abri, de se reposer, de sécuriser leur activité, d'accéder à leurs droits, aux soins et d'être soutenus pour accéder à un emploi stable.

Conditions de travail des livreurs

« Tout est très compliqué : l'attente, les insultes et les réclamations des restaurants et de la clientèle. J'ai aussi souvent eu des accidents en livraison. »

Rayan, livreur à Bordeaux.*

Pénibilité du travail de livreur : rythme de travail éprouvant et exposition répétée aux discriminations et aux violences

L'étude SANTÉ-COURSE révèle que **60 % des livreurs interrogés qualifient l'intensité des efforts fournis lors d'une journée type de « très dure » à « épuisante »**. Cette intensité s'explique notamment par des rythmes particulièrement soutenus. Huit livreurs sur dix travaillent au moins six jours par semaine. Le temps de travail moyen s'élève à 63 heures par semaine.

À ces conditions de travail difficiles s'ajoutent des vécus de discrimination fréquents : près de six livreurs sur dix déclarent avoir déjà subi des discriminations dans le cadre de leur travail. Parmi ceux-ci, 57 % estiment que ces discriminations étaient dues à leur couleur de peau, 45 % à leur origine ou nationalité, et 32 % à leur accent ou façon de parler.

Ces discriminations proviennent majoritairement des clients (83 %) et, dans une proportion presque équivalente, des employés de restaurants (80 %). Les livreurs rapportent également de nombreux faits de violences physiques, verbales et économiques. **Six livreurs sur dix déclarent avoir déjà été exposés à une agression verbale dans le cadre de leur travail, et un quart à une agression physique.** Parmi les locataires de compte, trois sur dix déclarent avoir déjà subi une forme de violence économique de la part de la personne qui leur loue le compte (non-versement des sommes dues, confiscation de document, menace de signalement, chantage, etc.).

L'activité de livraison existe sous plusieurs modalités. Soit les livreurs sont inscrits sur la plateforme avec leur identité et gèrent eux-mêmes l'ensemble de l'administration du compte, soit ils sont contraints par leur situation administrative de sous-louer un compte informellement à une autre personne qui est la propriétaire du compte et le renseigne avec ses données.

« Les livreurs subissent beaucoup de manque de respect des restaurateurs et des clients. Nous sommes mal vus. Les gens nous ignorent comme si on était invisible. »

Wali, livreur à Bordeaux.*

Par ailleurs, les livreurs enquêtés font état de nombreux contrôles de police. Près de deux livreurs sur trois (64 %) déclarent avoir été contrôlés au moins une fois au cours des douze mois précédant l'enquête.

Travailler sans pouvoir manger : des revenus insuffisants

L'analyse des données de l'enquête révèle que, malgré l'intensité de leur activité, les revenus des livreurs demeurent très faibles. Ils gagnent en moyenne 1 480 euros bruts par mois pour 63 heures de travail par semaine. **Soit un revenu horaire moyen inférieur à 6 euros bruts.** Cette faiblesse des revenus est d'autant plus significative que 93 % des livreurs interrogés n'ont pas d'autre activité rémunérée.

À ces faibles rémunérations s'ajoutent des dépenses indispensables à l'exercice de l'activité : achat et entretien du matériel, paiement des cotisations à l'Urssaf pour les livreurs propriétaires de leur compte (soit 20 % des revenus) ou coût de la location d'un compte

à une personne tierce (en moyenne 528 euros par mois). Autant de coûts qui réduisent encore davantage les revenus réels des livreurs.

En conséquence, de nombreux livreurs peinent à couvrir leurs besoins essentiels. **Plus d'un sur deux (56 %) déclare avoir déjà passé une journée entière sans prendre un vrai repas, faute d'argent, au cours des douze mois précédant l'enquête.**

Sous l'apparence de l'autonomie : une subordination structurelle

« Les plateformes nous proposent des livraisons qui sont totalement délirantes en termes de distance. On nous encourage à prendre des routes dangereuses à vélo. Mais le pire, c'est la peur de la déconnexion pour des motifs souvent injustifiés. »

Souleymane, livreur Bordeaux.*

Bien que les livreurs soient juridiquement considérés comme des travailleurs indépendants, les résultats de l'étude mettent en évidence une forte subordination et un contrôle perçu important vis-à-vis des plateformes et de leurs algorithmes, dont le fonctionnement leur demeure largement opaque.

Si 67 % d'entre eux déclarent être libres de choisir la manière d'effectuer leur travail, cette perception est mise en contradiction par des éléments qui limitent fortement cette autonomie :

- **63 % ne savent pas comment les plateformes attribuent les courses ;**
- **74 % estiment devoir suivre strictement les instructions par peur d'être déconnectés ;**
- **74 % ont le sentiment d'être surveillés en permanence par la plateforme.**

Ces résultats illustrent un décalage marqué entre le statut d'indépendant affiché et les modalités concrètes d'exercice du travail, largement structurées et contrôlées par les plateformes.

« Le fonctionnement algorithmique et arbitraire des plateformes a pour effet d'isoler les personnes qui travaillent pour elles tout en exacerbant un sentiment d'assujettissement et d'insécurité permanent.

Cette absence d'interlocuteur déshumanise la relation au travail et génère du stress et un épuisement qui participe à la souffrance au travail. »

Martin Toraille, médiateur en santé à Médecins du Monde à Bordeaux.

Une précarité de statut au cœur du modèle économique des plateformes

Les livreurs sont à 98 % des personnes immigrées (nées étrangères à l'étranger et résidant en France), 68 % n'ont pas de titre de séjour et 76 % sont contraints de louer un compte à une personne tierce. **La précarité statutaire des travailleurs semble donc être au cœur du modèle économique des plateformes : le recours structurel à des travailleurs sans titre de séjour stable, sans autorisation de travail et sans statut de salarié.**

Pourquoi les livreurs continuent-ils ce travail ? S'ils subissent de la violence économique de la part des personnes qui leur louent leur compte, cette violence peut être évitée plus rapidement que dans d'autres alternatives (BTP, etc.). Comme les paiements de l'activité de livraison se font à la semaine, les conséquences financières d'un non-versement des rémunérations sont moins importantes.

« Je suis entré en France en octobre 2018 [...]. J'ai commencé dans les chantiers [...]. Vu que je n'avais pas de papiers, j'avais du mal à avoir ma paie. On avait au moins un mois, voire deux mois de mois impayés. [...] Quand le Covid est arrivé, j'ai un frère qui avait déjà commencé la livraison. Il avait un compte sous la main, donc il me l'a proposé. C'est comme ça que je suis entré dans la livraison. »

Ousmane, ex-livreur à Paris.*

Les résultats de l'étude montrent que les livreurs louant un compte ont un état de santé plus dégradé que ceux ayant un compte à leur nom.

Autre signe du rôle de la précarité du statut dans ce secteur : **neuf livreurs sans titre de séjour sur dix indiquent qu'ils cesseraient d'exercer cette activité à plein temps s'ils étaient régularisés.**



MÉDECINS DU MONDE



État de santé des livreurs : un métier qui abîme

45 % des livreurs enquêtés considèrent que leur état de santé global s'est dégradé par rapport au moment où ils ont débuté leur activité de livraison.

Des atteintes physiques multiples : douleurs, blessures et troubles associés

Les **troubles musculo-squelettiques** sont très prévalents parmi les livreurs. Au cours des trente jours précédant l'enquête, 36 % ont ressenti des douleurs au bas du dos, 30 % au haut du dos, 22 % aux épaules, 20 % aux poignets ou aux mains, et le même pourcentage aux genoux.

Ces douleurs témoignent de l'intensité physique du travail de livraison à vélo et s'accompagnent **d'une prévalence particulièrement élevée de troubles génito-urinaires**. En l'absence d'accès régulier à des toilettes, 32 % des livreurs déclarent avoir présenté des troubles urinaires réguliers au cours des trente jours précédant l'enquête.

Concernant les troubles psychosomatiques, 85 % des livreurs enquêtés déclarent souffrir régulièrement de fatigue, 63 % de maux de tête et 53 % de troubles du sommeil.

Les blessures sont également fréquentes à la suite d'accidents du travail, les livreurs étant souvent amenés à rouler à une vitesse élevée pour répondre aux exigences des plateformes, sans toujours disposer d'un matériel adéquat (notamment un vélo en bon état).

Les accidents sont ainsi très répandus : quel que soit leur véhicule, 59 % des livreurs interrogés ont déjà subi au moins un accident dans le cadre de leur activité. Parmi ceux ayant déclaré un accident à vélo, 78 % rapportent avoir été blessés.

À Rouen, l'équipe du programme **Médiation Exil Droits Santé (MEDS)** de Médecins du Monde, partant des besoins exprimés par les livreurs de l'Association de Soutien et d'Accompagnement des Livreurs de Rouen (ASALR), a organisé en 2025 en partenariat avec l'association **Avélo**, un cycle d'ateliers de sensibilisation sur les enjeux de sécurité routière et risques routiers avec la réalisation d'un **livret** pratique sur le sujet.



Livreur patientant devant un restaurant



Entraide entre livreurs devant la Maison des livreurs de Bordeaux

Une santé mentale fortement fragilisée

La santé psychique des livreurs apparaît elle aussi fortement fragilisée :

- 45 % éprouvent une détresse psychologique modérée à grave ;
- 45 % présentent des symptômes d'anxiété modérée à sévère ;
- 49 % présentent des symptômes de dépression modérée à sévère.

Ces résultats traduisent une souffrance psychique importante, en lien avec les conditions de travail décrites : intensité de l'effort, pression des plateformes, insécurité économique et exposition fréquente aux violences et aux discriminations.

« Si la souffrance physique des livreurs est évidente, la souffrance psychique n'est pas suffisamment commentée. Nous accueillons chaque jour des livreurs qui expriment travailler au quotidien avec la peur d'être déconnectés définitivement par Uber Eats et Deliveroo. L'opacité est totale sur les logiques de ces déconnexions : réclamation de la clientèle, retards, accidents, décision arbitraire... Les livreurs travaillent chaque jour avec la boule au ventre. »

Jonathan L'Utile Chevalier, coordinateur de la Maison des Livreurs à Bordeaux.

Malgré un état de santé dégradé, un recours au soin très limité

« Le travail prend tellement la tête, on oublie de se soigner, on n'a pas envie de perdre une journée et les revenus qui vont avec. »

Léo*, livreur à Paris.



Camara S., livreur, devant la Maison des livreurs de Bordeaux

Le non-recours varie fortement selon l'accès ou non à une couverture médicale : il atteint 56 % chez les livreurs non couverts contre 22 % seulement chez ceux qui disposent d'une couverture médicale.

« En cas d'accident, quand on n'a pas de papiers, pas d'AME, il est difficile d'aller se faire soigner. Certains livreurs se soignent eux-mêmes, seuls, à la maison. »

Baptiste*, livreur à Paris.

Des obstacles multiples au recours aux soins

Parmi les livreurs ayant renoncé à des soins, 64 % des livreurs indiquent l'avoir fait à cause de « problèmes de papiers », 38 % car ils ne pouvaient pas se les payer, 25 % pour avoir préféré attendre que ça passe, 24 % à cause de problèmes de langue, 20 % par manque de temps, 12 % parce que le lieu leur permettant d'accéder aux soins était considéré comme trop lointain ou qu'il était trop compliqué de s'y rendre et 11 % ne savaient pas qui aller voir.

Se soigner, une option souvent hors de portée

Malgré des problèmes de santé fréquents, de nombreux livreurs renoncent à se soigner. Près d'un tiers des livreurs interrogés ont dû renoncer à des soins de santé alors qu'ils en avaient besoin au cours des douze mois ayant précédé l'enquête.

Seuls 68 % des livreurs enquêtés ont une couverture santé, que ce soit la Sécurité sociale (34 %) ou l'Aide Médicale de l'État (34 %). 97 % déclarent ne pas avoir droit à une indemnisation de la part de la plateforme en cas d'accident du travail.

« Aux nombreuses contraintes individuelles s'ajoute l'organisation du travail imposée par les plateformes, que les livreurs décrivent comme un frein à la prévention et aux soins. Le fonctionnement à la tâche, la pression à rester connecté et l'absence de protection en cas d'arrêt maladie limitent concrètement la possibilité de consulter. »

Séverine Beyer, référente Santé Environnement à Médecins du Monde.

Des propositions pour améliorer la santé et les conditions de travail

Au vu de l'ensemble des constats, la Maison des coursiers de Paris, la Maison des livreurs de Bordeaux et Médecins du Monde considèrent qu'il est essentiel que les politiques prennent des mesures pour limiter les effets de l'ubérisation sur les conditions de travail des personnes. Les plateformes devraient avoir des obligations minimales de santé et de sécurité ainsi que contribuer à la mise en œuvre de mesures de prévention.

Une directive européenne sur le travail de plateforme doit être transposée en droit français dans les prochains mois. Cette directive impose aux États membres d'instaurer un type de présomption de salariat pour les travailleurs de plateforme et de mieux prendre en compte les enjeux du management algorithmique. La transposition serait l'occasion d'intégrer les recommandations suivantes afin d'aller vers une réelle amélioration des conditions de travail des travailleurs des plateformes.

Plus spécifiquement, concernant les livreurs, la Maison des coursiers de Paris, la Maison des livreurs de Bordeaux et Médecins du Monde demandent aux autorités :

• De garantir un accès aux droits, aux soins et à la prévention, quel que soit le statut des livreurs par :

- La délivrance d'information sur les droits en santé et les risques liés au non-recours aux soins ;
- La facilitation de l'accès aux droits et aux soins ;
- La prise en charge des accidents du travail et maladies professionnelles via l'Assurance Maladie sans avoir à souscrire une assurance volontaire ;

- L'accès à des services de prévention et de santé et sécurité au travail.

• D'œuvrer pour une amélioration des conditions de travail quel que soit le statut des livreurs par :

- Une transparence accrue sur le fonctionnement des applications des plateformes et la possibilité d'avoir accès à un interlocuteur dédié si besoin ;
- Une rémunération prenant en compte les horaires réels de travail (temps d'attente et temps de trajet aller, mais aussi retour), les distances (kilomètres parcourus aller et retour), la sécurité (en fonction du moment de la journée et des conditions météorologiques notamment), avec la garantie d'un revenu minimum ;
- Une réduction de la pression de la police et des contrôles injustifiés.

• De permettre un accès à un statut administratif stable et qui autorise à travailler, adapté à chaque situation :

- Permettre de choisir entre bénéficier d'un statut de salarié ou d'indépendant ;
- Faire reconnaître le travail indépendant ou sous alias dans la régularisation par le travail ;
- Régulariser les livreurs sans papier, en délivrant un titre de séjour stable et autorisant à travailler.

ÉTUDE SANTE-COURSE



PARTENAIRES



Maison
des coursiers



FINANCEURS



PARIS
RECHERCHE



CONTACTS PRESSE



Camille NOZIÈRES

camille.nozieres@medecinsdumonde.net

07 64 80 17 53

Margot CHERRID

margot.cherrid@medecinsdumonde.net

06 69 76 31 18

**84, av du Président Wilson
93210 Saint-Denis**

medecinsdumonde.org

 **MdM_France**