



OCCURRENCE

études et conseil en communication

Déficit de sommeil : quel impact au quotidien sur le travail des Français ?

Focus sur les 640 Français en activité au moment de l'enquête

Enquête réalisée en septembre 2015

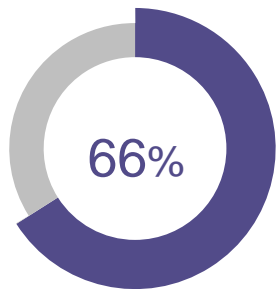


Déficit de sommeil :

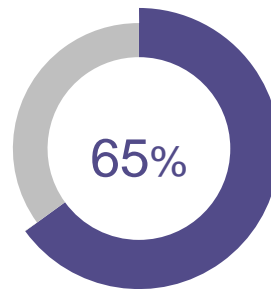
Un impact certain sur la concentration et la productivité des Français

> *Quand vous ne dormez pas assez ou mal, vous sentez-vous ...*

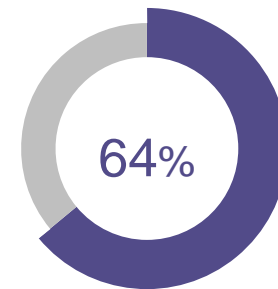
Base : 640 Français actifs



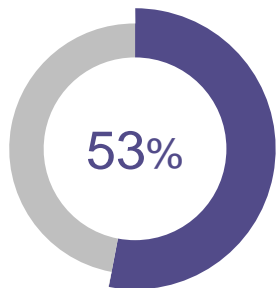
Moins concentré
dans votre travail



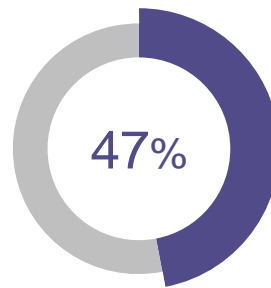
Moins productif
dans votre travail



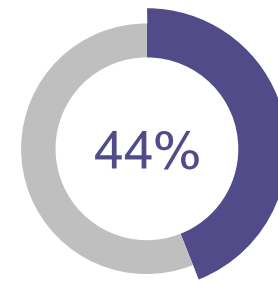
Plus irritable



Moins créatif



Plus anxieux(se)

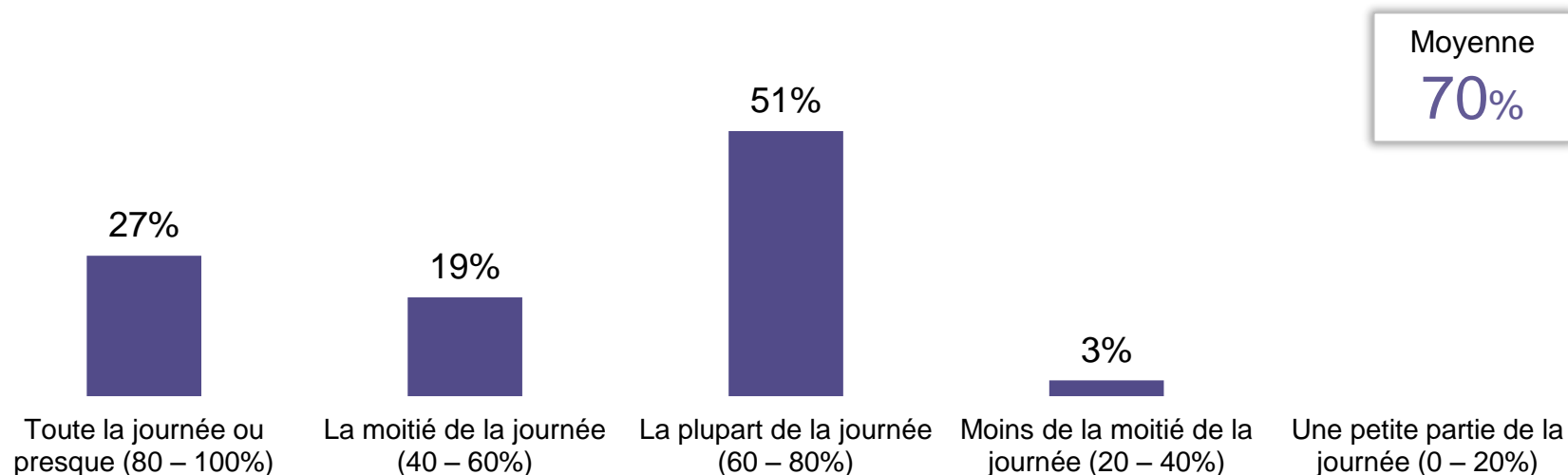


Plus pessimiste

La moitié de Français se disent peu ou pas efficaces ou travail pour une partie de la journée

- > *Habituellement, combien de temps estimez-vous être totalement efficace dans une journée de travail ?*

Base : 640 Français actifs



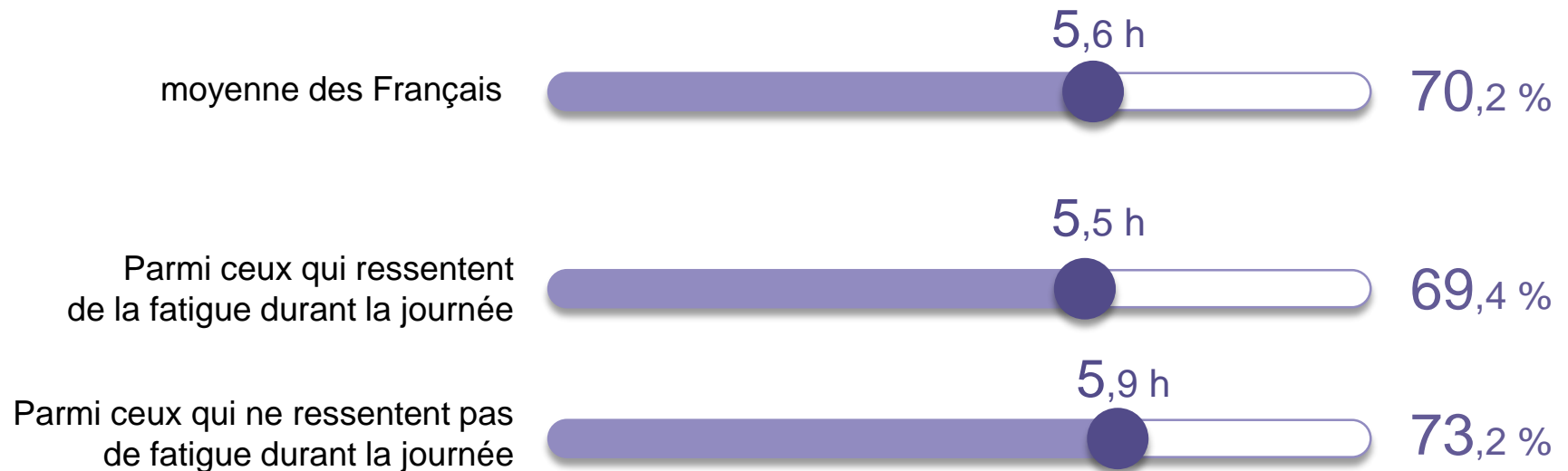
- > Sur la base d'une journée de 8h, les Français seraient en moyenne efficaces pendant entre 5 et 6h.
- > 1 Français sur 4 estime tout de même être efficace tout le long de la journée
- > La majorité des actifs interrogés tablent sur un taux d'efficacité entre 60 et 80% de la journée, soit entre 4,8 et 6,4h, sur la base d'une journée de 8h.

Fatigue et efficacité au travail :

Un gain d'efficacité potentiel de 12 jours par an et par collaborateur

> *Habituellement, combien de temps estimez-vous être totalement efficace dans une journée de travail ?*

Base : 640 Français actifs

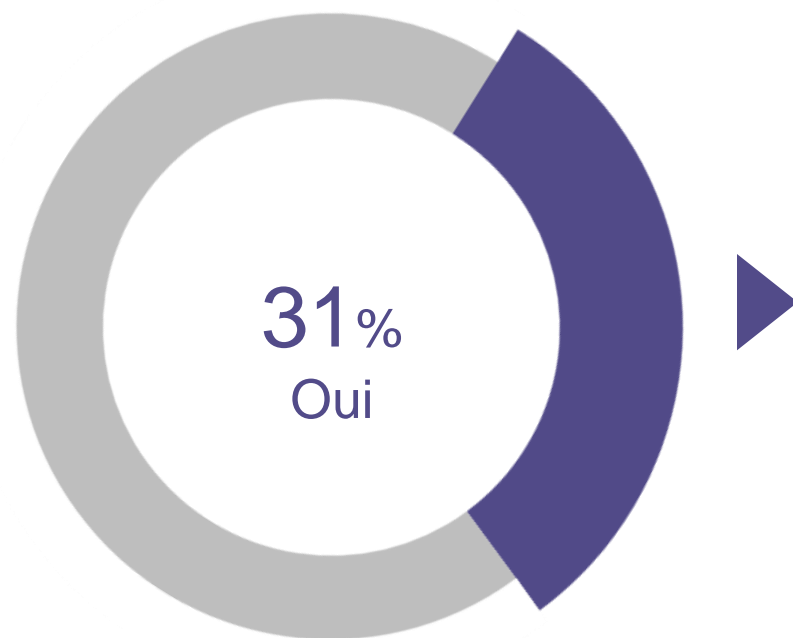


- > Le manque de sommeil et la fatigue réduisent de 2h en moyenne l'efficacité au travail pour un salarié français sur une semaine
- > Environ 12 jours d'efficacité seraient ainsi perdus par an et par salarié (cette hypothèse prends comme base un an avec 52 semaines complètes, moins 5 semaines de congés payés).

La sieste « au travail », un levier pour réduire le déficit de sommeil

- > *Vous est-il arrivé de faire une sieste durant votre journée de travail lors de six derniers mois ?*

Question à réponse unique | Base : 640 Français actifs



Déficit de sommeil hebdomadaire de :

- ceux qui font la sieste : 4h24m
- ceux qui ne la font pas : 6h42m

- > La sieste durant la journée de travail permet aux adeptes de réduire leur déficit de sommeil de 5 jours par an, soit 9h12min par mois.

La sieste « au travail » est plus souvent l'affaire de ceux qui peuvent rentrer chez eux

- > *Vous est-il arrivé de faire une sieste durant votre journée de travail lors de six derniers mois ? Si oui, où ?*

Question à réponse unique | Base : 640 Français actifs

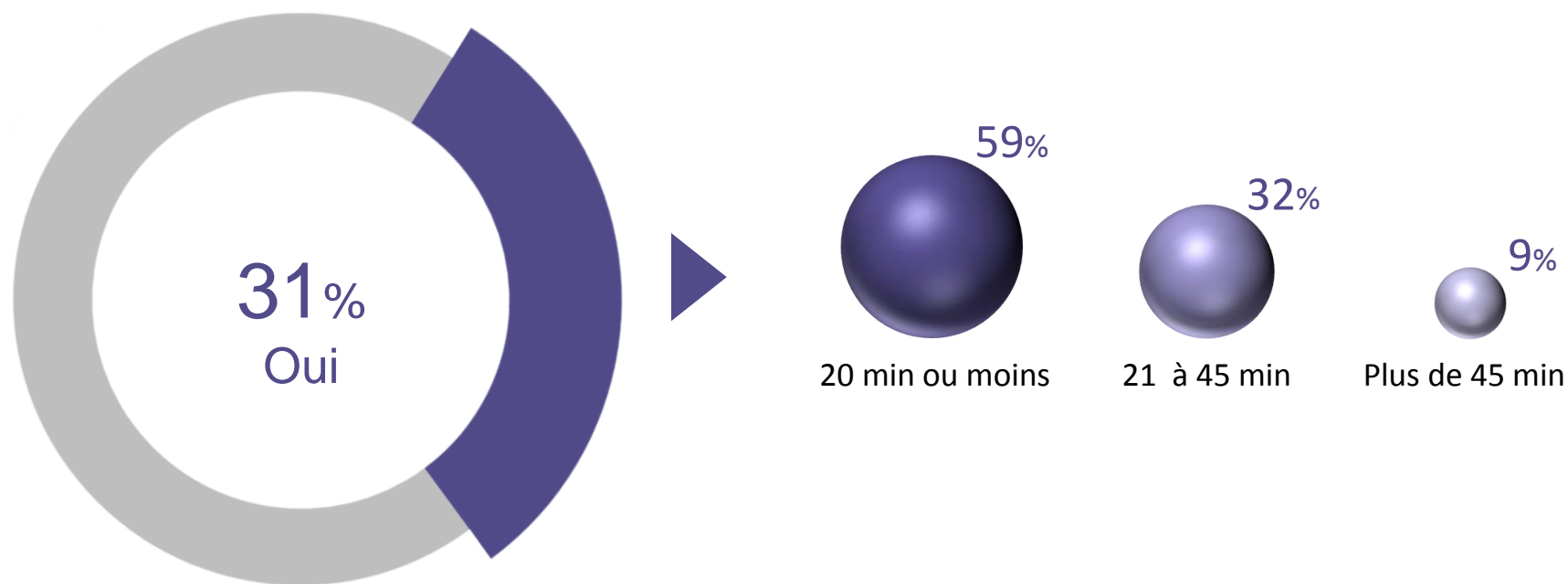


- > Si cela reste un fait minoritaire, près d'un Français sur 10 a fait une sieste au bureau au cours des six derniers mois (Bureau personnel ou collectif, salle de pause, toilettes)

La sieste « au travail » dure 22min en moyenne

- > *Vous est-il arrivé de faire une sieste durant votre journée de travail lors de six derniers mois ? Si oui, pendant combien de temps ?*

Question à réponse unique | Base : 640 Français actifs



- > Parmi ceux qui ont fait une sieste durant la journée de travail lors de 6 derniers mois

Rappel étude globale

L'étude complète est à télécharger ici :

<http://occurrence.fr/16-milliards-dheures-de-sommeil-de-dette/>

Une étude Occurrence révèle près de 16 milliards de dette masquée

15,6 milliards d'heures, c'est le déficit de sommeil des français cumulé sur un an

78% de ce déficit est imputable à la semaine (lundi au vendredi)
22% au week-end (samedi et dimanche)

Un Français moyen perd 6,1 heure de sommeil par semaine (soit 57 minutes sur une journée type en semaine et 40 minutes sur une journée type pendant le week-end)

Chaque Français cumule un déficit de près de 2 semaines de sommeil par an (316 heures)

Rappels méthodologiques

L'étude complète est à télécharger ici :

<http://occurrence.fr/16-milliards-dheures-de-sommeil-de-dette/>

Méthodologie

- > Étude auprès d'un échantillon de 1000 Français de 18 et plus représentatif de la population métropolitaine. Représentativité assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, PCS, région, taille d'unité urbaine)
- > Questionnaire administré sur plateforme CAWI (computer assisted web interviewing) entre le 18 et 28 septembre 2015
- > Le déficit annuel de sommeil est calculé à partir de la différence entre le temps de sommeil effectif des français et le besoin de sommeil ressenti. Ces résultats sont confrontés aux recommandations publiées par la [National Sleep Foundation](#) qui conseille entre 7 et 9 heures de repos par cycle de 24h pour un adulte.

	En semaine	Week-end
Temps effectif de sommeil (h)	7,01	7,83
Besoin de sommeil (h)	7,96	8,49
Delta (h)	-0,95	-0,66

- > Notre modèle estime qu'une semaine compte 5 jours et un week-end 2. A partir de ces paramètres nous établissons un déficit de sommeil hebdomadaire. Le déficit annuel par habitant est calculé sur la base de 52 semaines. Le déficit annuel global, prend en compte la population française de 18 an et plus selon les chiffres du dernier recensement de la population réalisé en 2012 par l'INSEE.