Communiqué de presse
Le vendredi 9 octobre 2015

Dormir plus pour travailler mieux ?

Etude Occurrence : un déficit de 16 milliards d'heures de sommeil annuel pour les Français !

Occurrence, cabinet d'études et de conseil spécialiste de la communication, a réalisé une étude sur le manque de sommeil des Français et ses conséquences sur leur quotidien.
Pour qui la dette annuelle de sommeil est-elle la plus élevée ? Hommes/femmes ? Quelles régions ? Comment les Français vivent-ils ce déficit au quotidien ? Quelles sont les conséquences du manque de sommeil au travail ?

Méthodologie de l'étude

- Étude auprès d'un échantillon de 1000 Français de 18 ans 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.
- Notre modèle estime qu'une semaine compte 5 jours et un week-end 2 jours. 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 ans et plus selon les chiffres du dernier recensement de la population réalisé en 2012 par l'INSEE.

Les grandes tendances

Le déficit de sommeil des Français cumulé sur un an atteint les **15,6 milliards d'heures**. 78% de ce déficit est imputable à la semaine (lundi au vendredi) et 22% au week-end (samedi et dimanche). En moyenne, **chaque Français perd 6,1 heures de sommeil par semaine** (soit 57 minutes sur une journée type en semaine et 40 minutes sur une journée type pendant le week-end) et **cumule ainsi un déficit de près de 2 semaines de sommeil par an** (316 heures).

Assaël ADARY, Président d'Occurrence, explique : « *Nous étions habitués à suivre la dette financière de la France [2 105,4 milliards d'euros fin du 2ème trimestre 2015], il faudra maintenant compter aussi la dette de sommeil,* ***son impact sur l'économie est réel et profond et il n'y a pas de banque centrale auprès de laquelle emprunter pour la combler !*** »

Les Françaises cumulent un plus gros déficit de sommeil que les Français

Hommes et femmes dorment en moyenne 7h en semaine et près de 8h le week-end, mais **le déficit de sommeil des femmes est presque 20% plus important que celui des hommes**.

Assaël ADARY observe sur ce point : « *Le sommeil est probablement un des plus graves marqueurs de l'inégalité homme/femme en France.* ***Ce décalage de 20% en défaveur des femmes rappelle douloureusement le décalage des salaires homme/femme***. »

	Femme	Homme
Temps de sommeil en semaine en h	7,1	6,9
Temps de sommeil en week-end en h	7,9	7,7
Besoin de sommeil en semaine en h	8,1	7,8
Besoin de sommeil en week-end en h	8,6	8,3
Temps efficace au travail (n =640)	69,3	71,1
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	22,5	21,0
Delta réel-besoin en semaine	-1,0	-0,9
Delta réel-besoin en en week-end	-0,7	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-6,6	-5,6
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-341	-289
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-14,2	-12,0
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,0	-1,7

»

Le travail : un catalyseur du déficit de sommeil ?

Les personnes en activité cumulent 50h supplémentaires de déficit de sommeil sur un an par rapport aux inactifs. Parmi les actifs, la différence en fonction des professions est quasiment inexistante. On observe cependant de faibles variations entre les actifs du privé et du public.

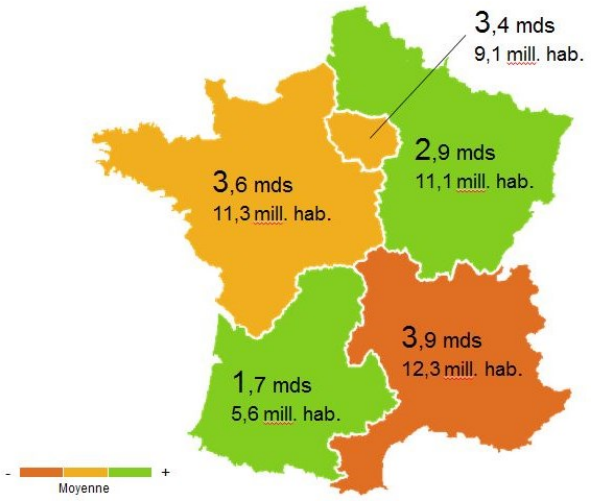
	Actifs	Inactifs	Actifs cadres	Actifs non cadres	Le secteur privé	Le secteur public
Temps de sommeil en semaine en h	7,0	7,0	6,9	7,0	7,0	7,0
Temps de sommeil en week-end en h	8,0	7,5	7,9	8,1	7,8	7,9
Besoin de sommeil en semaine en h	8,0	7,8	7,9	8,1	7,9	8,0
Besoin de sommeil en week-end en h	8,6	8,2	8,6	8,7	8,5	8,5
Temps efficace au travail (n =640)	70,2		69,8	70,4	69,6	71,4
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	21,6		19,4	22,7	22,2	20,3
Delta réel-besoin en semaine	-1,0	-0,8	-1,0	-1,0	-0,9	-1,0
Delta réel-besoin en en week-end	-0,6	-0,7	-0,7	-0,6	-0,7	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-6,4	-5,5	-6,5	-6,4	-5,9	-6,3
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-333	-283	-337	-333	-309	-327
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-13,9	-11,8	-14,0	-13,9	-12,9	-13,6
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,0	-1,7	-2,0	-2,0	-1,8	-1,9

Le déficit de sommeil par habitant décroit avec l'âge

Les personnes les plus âgées ne dorment pas forcément plus, les différences restent très faibles. Par contre le besoin de sommeil est moindre, ce qui explique la réduction du déficit.

	18-34 ans	35-49 ans	50 ans et plus
Temps de sommeil en semaine en h	7,2	7,0	6,9
Temps de sommeil en week-end en h	8,4	8,0	7,4
Besoin de sommeil en semaine en h	8,5	8,1	7,6
Besoin de sommeil en week-end en h	9,2	8,6	7,9
Temps efficace au travail (n =640)	67,6	69,6	73,8
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	22,4	22,4	19,5
Delta réel-besoin en semaine	-1,3	-1,1	-0,7
Delta réel-besoin en en week-end	-0,8	-0,6	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-7,9	-6,8	-4,4
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-412	-354	-230
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-17,2	-14,7	-9,6
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,5	-2,1	-1,4

Déficit régional de sommeil : le Sud Est s'avère être la zone la plus endettée



▷ Rappel France entière : 15,6 mds

Paris, la ville qui ne dort pas

Les habitants de l'agglomération parisienne auraient un déficit onirique plus important que l'ensemble des Français. A l'inverse, les habitants des autres grandes villes s'avèrent moins déficitaires en matière de sommeil.

	Commune rurale (moins	De 2 001 à 20 000 habitants	De 20 001 à 100 000	Plus de 100 000 habitants	Agglomération parisienne
Temps de sommeil en semaine en h	6,9	7,1	7,2	7,0	6,9
Temps de sommeil en week-end en h	7,5	7,9	8,1	7,8	8,1
Besoin de sommeil en semaine en h	7,8	8,0	8,2	7,9	8,1
Besoin de sommeil en week-end en h	8,3	8,6	8,7	8,4	8,7
Temps efficace au travail (n =640)	70,8	72,1	70,5	71,1	66,9
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	17,3	30,5	16,9	23,2	18,9
Delta réel-besoin en semaine	-0,9	-0,9	-0,9	-0,9	-1,2
Delta réel-besoin en en week-end	-0,7	-0,7	-0,6	-0,6	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-6,1	-5,9	-5,9	-5,6	-7,0
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-318	-307	-307	-291	-365
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-13,2	-12,8	-12,8	-12,1	-15,2
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-1,9	-1,8	-1,8	-1,7	-2,2

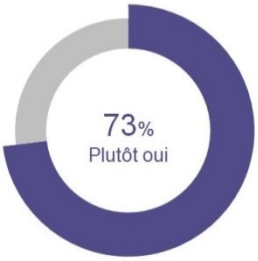
Le déficit de sommeil annuel d'un Francilien dépasse de 2,4 jours (58h) la moyenne nationale et de près de 5 jours (110h) le déficit annuel d'un habitant de la zone Nord-Est du pays.

	Ile de France	Nord-Est	Nord-Ouest	Sud-Est	Sud-Ouest
Temps de sommeil en semaine en h	6,9	7,1	7,0	7,1	7,0
Temps de sommeil en week-end en h	8,0	7,8	7,8	7,9	7,6
Besoin de sommeil en semaine en h	8,1	7,9	7,9	8,0	7,9
Besoin de sommeil en week-end en h	8,7	8,4	8,5	8,6	8,3
Temps efficace au travail (n =640)	67,2	74,2	68,3	70,6	71,9
Temps moyen de sieste au travail (n=200)	18,3	21,9	24,7	21,8	20,6
Delta réel-besoin en semaine	-1,2	-0,8	-1,0	-0,9	-0,9
Delta réel-besoin en en week-end	-0,6	-0,6	-0,7	-0,7	-0,6
Jours par semaine	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
Jours par week-end	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Déficit de sommeil par semaine en h	-7,2	-5,1	-6,1	-6,2	-6,0
Nombre de semaines sur 1 an	52,0	52,0	52,0	52,0	52,0
Déficit de sommeil sur 1 an en heures	-374	-264	-318	-320	-312
Déficit de sommeil sur 1 an en jours	-15,6	-11,0	-13,3	-13,3	-13,0
Déficit de sommeil sur 1 an en semaines	-2,2	-1,6	-1,9	-1,9	-1,9

Quelles sont les conséquences de la fatigue accumulée sur le quotidien des Français ?

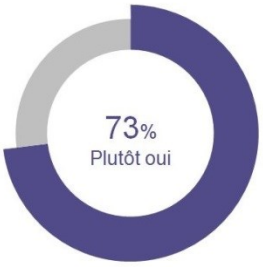
Les trois quarts des Français ressentent de la fatigue durant la journée.

▷ *En semaine vous arrive-t-il de vous sentir fatigué durant la journée ?*
Question à réponse unique | Base : 1 000 Français



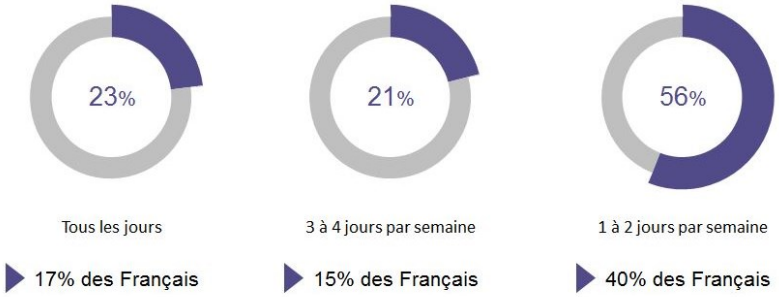
Cette fatigue durant la journée est majoritairement **perçue comme une gêne**. Plus de la moitié des Français (53%) trouvent la fatigue en journée gênante.

▷ *Ressentez-vous cette fatigue comme une gêne ?*
Question à réponse unique | Base : 723 Français qui déclarent ressentir de la fatigue



1 Français sur 6 se dit fatigué **tous les jours de la semaine**.

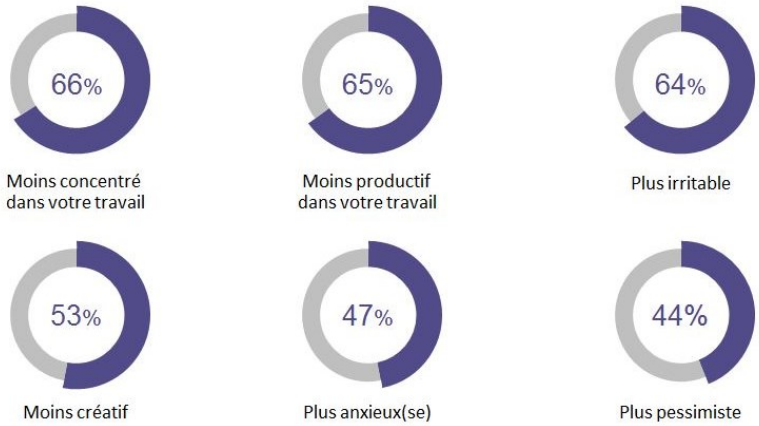
▷ *Au cours d'une semaine type, avec quelle fréquence vous sentez-vous fatigué durant la journée ?*
Question à réponse unique | Base : 723 Français qui déclarent ressentir de la fatigue



Un déficit d'heures de sommeil qui a des conséquences sur le travail des Français

Nous constatons que le déficit de sommeil a un impact certain sur la concentration et la productivité des Français.

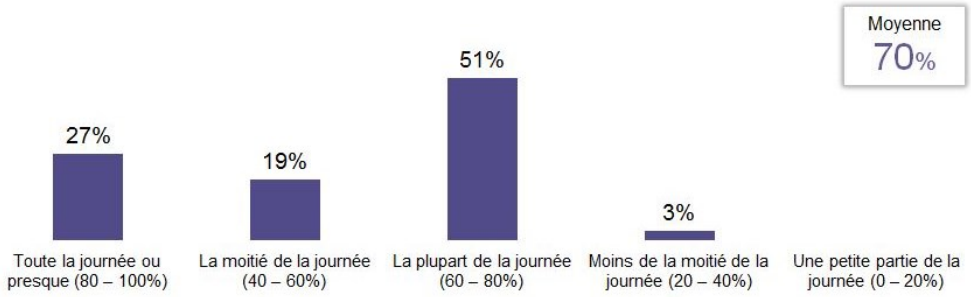
▷ *Quand vous ne dormez pas assez ou mal, vous sentez-vous…*
Base : 640 Français actifs



La moitié des Français se disent peu ou pas efficaces au travail pour une partie de la journée. Sur la base d'une journée de 8h, les Français seraient en moyenne efficaces pendant entre 5 et 6h. Cependant 1 Français sur 4 estime 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 h et 6,4h, sur la base d'une journée de 8h**.

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

Base : 640 Français actifs



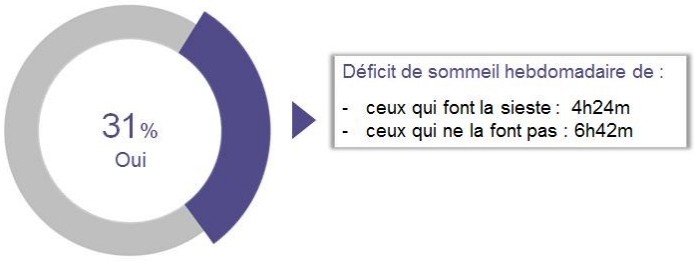
« *Face à ce chiffre, on ne peut s'empêcher de faire le calcul, si les Français déclarent n'être efficace que 70% de leur temps de travail …* ***Quel serait l'impact sur la croissance du PIB d'une amélioration du sommeil des Français ?*** », s'interroge **Assaël ADARY**.

La sieste, un levier pour réduire le déficit de sommeil ?

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.

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

Question à réponse unique | Base : 640 Français actifs



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

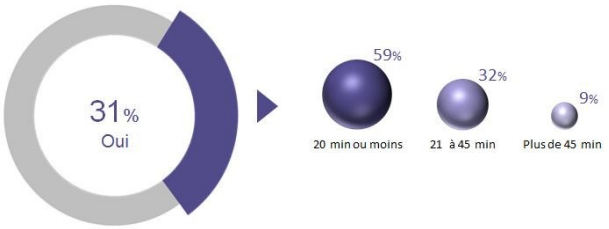
▷ *Vous est-t-il arrivé de faire une sieste durant votre journée de travail lors des six derniers mois ? Si oui, où ?*

Question à réponse unique | Base : 640 Français actifs

La sieste « au travail » dure 22 minutes en moyenne. Parmi ceux qui ont fait une sieste durant leur journée de travail lors des 6 derniers mois, une majorité dort 20 minutes ou moins. Ceux qui vont au-delà des 45 minutes restent très minoritaires.

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

Question à réponse unique | Base : 640 Français actifs



A propos d'Occurrence : www.occurrence.fr

Créé en 1995 par Assaël Adary et Benoit Volatier, Occurrence est un cabinet d'études et conseil indépendant, spécialiste de l'évaluation de la communication (corporate & marque, analyses médias, communication interne, publique, événementielle, digitale,…).

Depuis 20 ans, Occurrence accompagne les entreprises et les agences en France et à l'international pour mesurer la performance de leurs actions de communication et éclairer leurs décisions stratégiques. Le cabinet travaille au service de nombreux grands comptes et institutions de référence : EDF, Engie (ex-GDF Suez), Areva, Carrefour, BNP Paribas, Airbus, MAIF, INPI, ministères, institutions européennes notamment Commission, ainsi que des collectivités locales et organisations ou entreprises publiques… L'équipe de 23 experts maitrise une large gamme d'outils d'évaluation et de prospective (quantitatifs, qualitatifs, sémiologiques, analytics) et capitalise sur « Occurrence Lab », structure interne tournée vers l'innovation du secteur, pour lancer de nouvelles offres d'études.

En 2008, Occurrence entame le développement de son réseau avec l'ouverture d'une première filiale dédiée au secteur de la Santé : Occurrence Healthcare. En 2014, Occurrence intègre le cabinet NXA, expert de l'évaluation dans les domaines environnement-énergie et social-formation-retraite, avec un terrain téléphonique intégré à la Rochelle, et lance BrainsWatt, un studio d'innovation qui aide les organisations à devenir plus agiles et créatives. Membre de Syntec Etudes, Occurrence est également certifié ISO 9001 depuis 2004 et engagé dans la norme RSE ISO 26000.

Assaël Adary, Président d'Occurrence, et Céline Mas, Directrice générale associée, sont les deux co-auteurs de la 7e édition de l'ouvrage de référence sur la communication, le Communicator, sorti chez Dunod en août 2015.

Contacts presse :

STRAT & COM

Véronique Pernin ou Alexandra Valente

Tel : +33 (0)1 40 28 46 18 - E-mail : occurrence@vpstrat.com