

# Dossier de presse

Les préoccupations liées au travail  
ont des répercussions sur le sommeil et inversement

Chaque semaine, plus d'1/4 des actifs français  
voit son travail perturbé par un problème de sommeil

Résultats de l'étude  
RÉUNICA - Occurrence





## Communiqué de presse

### Les préoccupations liées au travail ont des répercussions sur le sommeil et inversement Chaque semaine, plus d'1/4 des actifs français voit son travail perturbé par un manque de sommeil\*

Paris, le 4 novembre 2009

\* Selon l'étude RÉUNICA / Occurrence réalisée à la fois auprès d'un échantillon représentatif de 1006 français et de 100 dirigeants et DRH de grandes entreprises françaises

Dans le cadre de son programme de prévention, le groupe RÉUNICA a commandé, en septembre 2009, une étude sur les troubles du sommeil et leurs impacts sur le bien-être et le travail au quotidien. Les entreprises, conscientes de l'importance du sommeil pour la santé des salariés, n'ont pourtant pas encore identifié ce problème dans la pratique. Dans le cadre de son programme de prévention Santé Vigilance Sommeil, destiné aux entreprises, le groupe de protection sociale RÉUNICA a souhaité approfondir ce sujet, en partenariat avec le cabinet d'études Occurrence.

#### Les problèmes de sommeil perturbent le travail des Français

L'étude démontre que **plus d'un tiers des français ont un sommeil agité ou perturbé** et que **près de 40% des actifs voient leur sommeil dérangé par leurs préoccupations professionnelles**. Dans 68% des cas, cela est dû à des préoccupations telles que la charge de travail, la pression et le stress. Inversement, les problèmes de sommeil ont **des répercussions sur l'activité professionnelle de plus d'un quart des actifs français**. **Dégradation des relations professionnelles, baisse d'énergie, de la concentration et de la vigilance** en sont les principales conséquences.

#### Les entreprises n'ont pas encore identifié le problème

Les entreprises sont **conscientes du problème** et de la nécessité de mettre en place des actions de prévention pour sensibiliser les salariés à l'importance du sommeil et de la vigilance au travail. Elles considèrent le bien-être et la santé des salariés comme un enjeu fondamental pour leur pérennité.

Néanmoins, **le problème reste très peu identifié en entreprise**. **90% des responsables RH déclarent ne pas avoir constaté de problèmes de vigilance** liés à des troubles du sommeil de salariés et seulement 1 responsable sur 10 a déjà mené une ou plusieurs actions de prévention au sein de son entreprise.

#### Santé Vigilance Sommeil (SVS), le programme de prévention du groupe RÉUNICA

Dans un tel contexte, les groupes de protection sociale tels que RÉUNICA apparaissent comme des interlocuteurs légitimes pour près des deux tiers des professionnels interrogés.

Dans le cadre des activités sociales de RÉUNICA, le programme Santé Vigilance Sommeil vise à améliorer la qualité de vie personnelle et professionnelle des salariés et, par conséquent, l'efficacité de chacun au quotidien. En mettant en place des actions de prévention au sein de ses entreprises adhérentes, RÉUNICA innove en accompagnant les entreprises avec des solutions pertinentes et contribue au mieux être de leurs salariés.

## Sommaire

# Étude RÉUNICA - Occurrence

Les préoccupations liées au travail  
ont des répercussions sur le sommeil et inversement

Chaque semaine, plus d'1/4 des actifs français  
voit son travail perturbé par un problème de sommeil

- 1. Le sommeil, un enjeu de santé publique.....p.4**
  - Importance épidémiologique des troubles du sommeil en France
  
- 2. RÉUNICA intervient dans les entreprises.....p.5**
  - Le programme de prévention du Groupe RÉUNICA : Santé Vigilance Sommeil
  
- 3. Profil des personnes interrogées.....p.7**
  
- 4. Principaux résultats de l'étude.....p.9**
  - Un cercle vicieux : les troubles du sommeil ont des conséquences sur la qualité du travail, et inversement !
  - Le bien-être et la santé des salariés selon les RH : des sujets fondamentaux pour l'entreprise
  - Une prise de conscience du problème par les RH, mais peu d'actions de prévention menées

# 1. Le Sommeil, un enjeu de santé publique

---

## Importance épidémiologique des troubles du sommeil en France

■ Les troubles du sommeil touchent 1 français sur 3. **Parmi eux, dix millions de français sont concernés par une maladie du sommeil, tels qu'un syndrome d'apnées du sommeil, une insomnie, un syndrome des jambes sans repos** (sondage TNS SOFRES mars 2006). L'insomnie sévère touche environ 10% des français, le syndrome des jambes sans repos 2.5% de la population et le syndrome d'apnées du sommeil 4% des hommes et 2% des femmes, ces chiffres étant plus élevés après 50 ans.

■ **Face à ce constat, RÉUNICA s'interroge sur les répercussions des troubles du sommeil et de la vigilance sur le travail des Français.** Une démarche qui prend tout son sens lorsqu'on sait que 18%\* des insomniaques disent avoir eu un accident de travail lors des 12 derniers mois (contre 1% pour les bons dormeurs).

\* Léger D, Guilleminault C, Bader G, Levy E, Paillard M. Medical and socio-professional impact of insomnia. Sleep 2002; 6: 625-629.

## 2 . RÉUNICA intervient dans les entreprises

### Le programme de prévention du Groupe RÉUNICA



■ **SVS est un programme de prévention des troubles du sommeil et de la vigilance développé au sein des entreprises. Il vise à améliorer la qualité de vie personnelle et professionnelle des salariés et, par conséquent, l'efficacité de chacun au quotidien.**

RÉUNICA propose aux entreprises un accompagnement pour la mise en place de plusieurs types d'actions au choix\* :

- Des Conférences à destination des salariés, sur le thème « sommeil et vigilance », information et sensibilisation
- Des Questionnaires d'auto-évaluation
- Des Journées « prévention des troubles de la vigilance » en entreprise avec des ateliers thématiques (luminothérapie, nutrition, vigilance)
- Un baromètre « Santé Vigilance Sommeil», pour évaluer régulièrement l'état de santé des salariés d'une entreprise.



■ **SVS est proposé dans le cadre des activités sociales du Groupe RÉUNICA.**

RÉUNICA est un groupe de protection sociale, paritaire, indépendant et à but non lucratif. Outre les métiers de la Retraite Complémentaire et de la Prévoyance, RÉUNICA développe des activités sociales basées sur les valeurs de solidarité du groupe.

Considérant que la santé des salariés est une ressource majeure pour le développement social et économique des entreprises, les activités sociales du groupe RÉUNICA mettent en place des actions de prévention au sein des entreprises adhérentes, visant le bien-être des salariés.

\* Prises en charge par l'Action sociale de RÉUNICA

## En partenariat avec l'European Sleep Center



**Pour développer le programme SVS, RÉUNICA a choisi de faire appel aux experts de l'European Sleep Center, pour un accès à des outils d'information et d'évaluation d'éventuels troubles du sommeil.**

L' European Sleep Center de Paris (ESC) met à disposition des moyens humains et technologiques dans le domaine du sommeil et de la vigilance, tant au service de l'individu que de la collectivité. Il regroupe des médecins et scientifiques de différentes spécialités (médecins généralistes, médecins du travail, du sport, psychiatres, neurologues, pneumologues, cardiologues, ingénieurs biomédicaux...) pouvant mener des actions d'information et de prévention voire de diagnostiquer et traiter des personnes souffrant de troubles du sommeil et de la vigilance, grâce à des moyens technologiques innovants.

### 3 . Profil des personnes interrogées

Deux sondages menés en parallèle sur la question des troubles du sommeil et de la vigilance au travail.

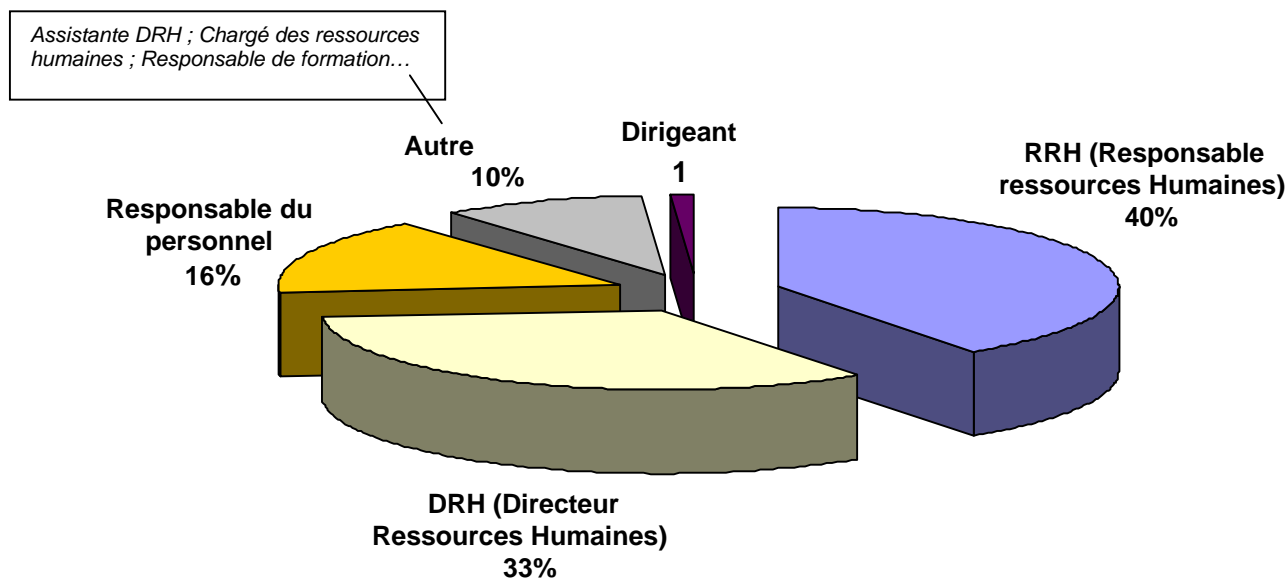
■ Un sondage réalisé auprès d'un échantillon représentatif de **1 006 Français**, en septembre 2009.

La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession du chef de ménage, région, taille d'agglomération).

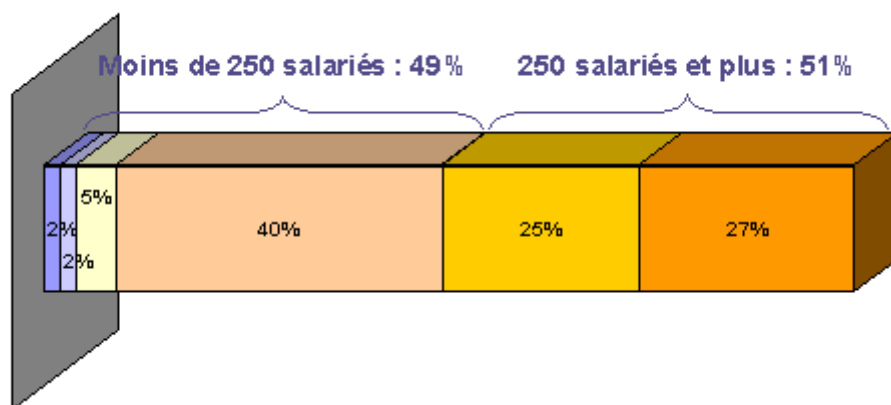
■ Un sondage réalisé auprès d'un échantillon de **100 dirigeants et DRH** dans de grandes entreprises françaises, en septembre 2009.

#### Précisions sur cet échantillon :

##### 1. FONCTION

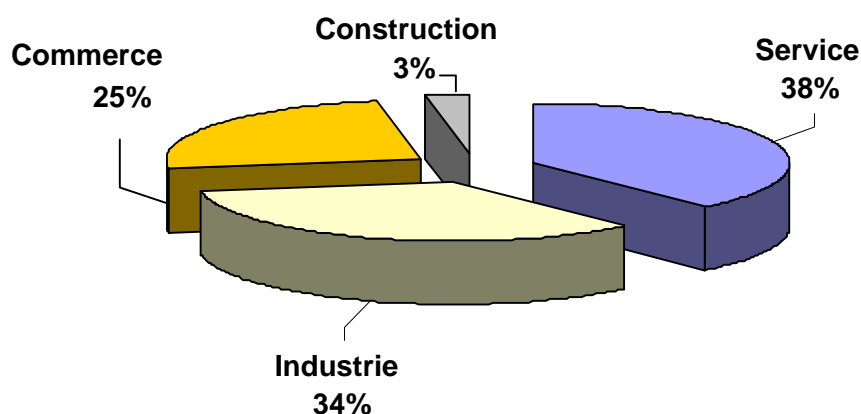


## 2. TAILLE DE L'ENTREPRISE



■ De 5 à 9 salariés ■ De 10 à 19 salariés ■ De 20 à 49 salariés ■ De 50 à 249 salariés ■ De 250 à 500 salariés ■ Plus de 500 salariés

## 3. SECTEUR D'ACTIVITÉ



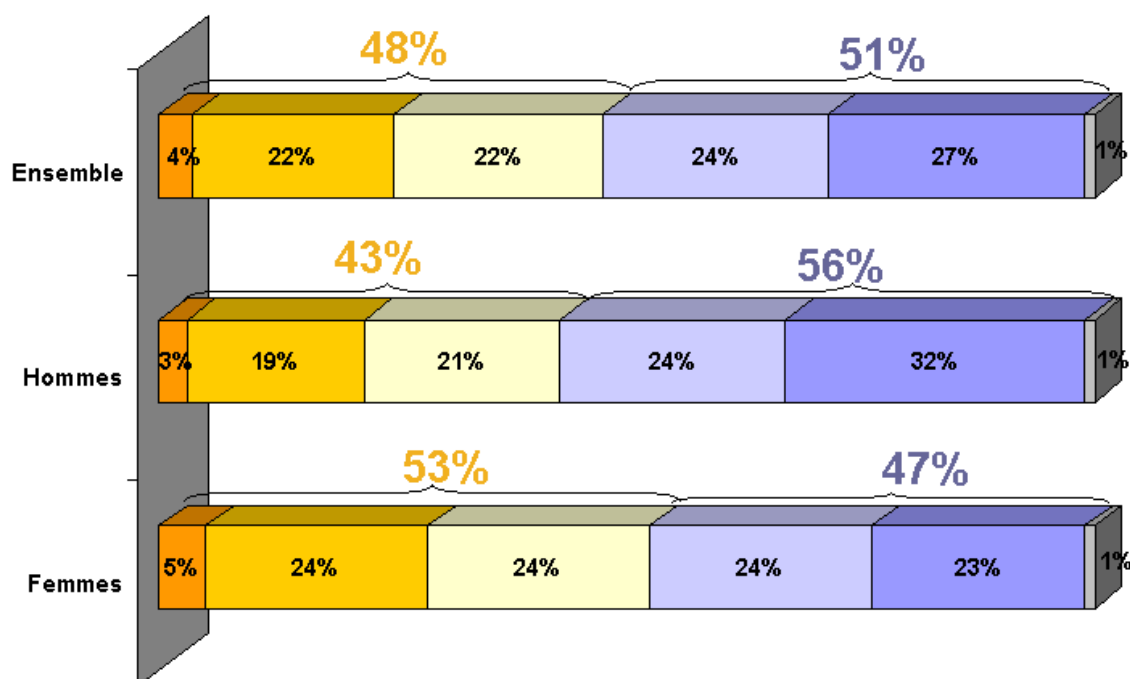
- L'enquête réalisée auprès des DRH a révélé des différences de perception et de pratiques en fonction du type d'entreprise auquel appartient les personnes interrogées, notamment entre les PME et les grandes entreprises. Ces divergences peuvent aussi être liées au secteur d'activité : les plus grandes entreprises (250 salariés et plus) sont à 48% du secteur de l'industrie / construction tandis que les secteurs des services et du commerce sont plus représentés au sein des PME (moins de 250 salariés).

## 4 . Principaux résultats de l'Étude

### Un cercle vicieux : les troubles du sommeil ont des conséquences sur la qualité du travail, et inversement !

- Le bilan de cette étude a établi un lien direct entre la qualité du sommeil des individus et la qualité de leur activité professionnelle.
- L'enquête menée par RÉUNICA rapporte que 35 % des français souffrent de troubles du sommeil.
- Et que, parallèlement, près de la moitié des actifs français (48%) ont, au moins une fois par mois, une journée de travail perturbée par un manque de sommeil.

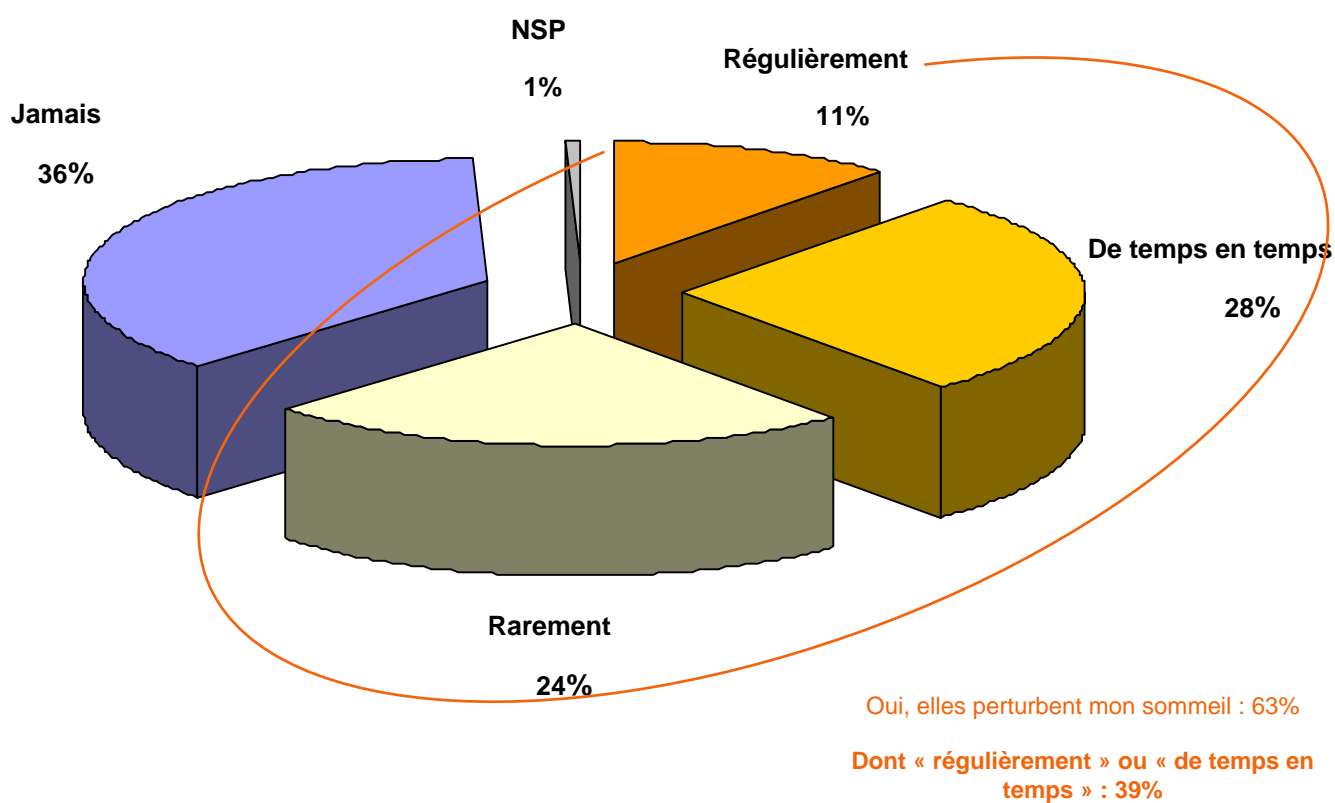
Figure 1 > Lorsque vous avez mal dormi, votre journée de travail est-elle perturbée en raison du manque de sommeil ou de la mauvaise qualité de votre sommeil ?



■ Oui, tous les jours ou presque ■ Oui, au moins une fois par semaine ■ Oui, au moins une fois par mois ■ Moins souvent ■ Jamais ■ NSP

- Inversement, 39% des actifs voient leur sommeil perturbé par leurs préoccupations professionnelles.

Figure 2> Les préoccupations professionnelles perturbent-elles votre sommeil ? Est-ce qu'il vous arrive d'être réveillé dans la nuit à cause du travail ?

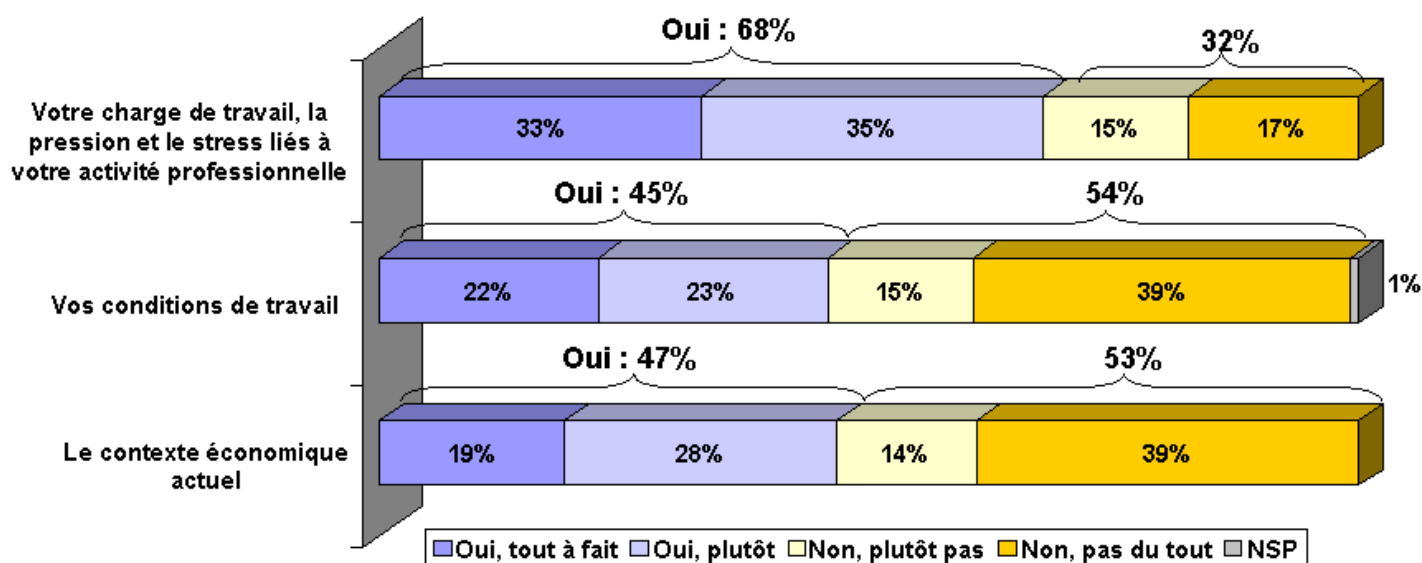


## a. Les causes : un sommeil perturbé par les préoccupations professionnelles

■ **Charge de travail, pression et stress liés à l'activité professionnelle constituent la première cause de perturbation du sommeil.** 68% des actifs concernés associent leur manque de sommeil à ce type de préoccupations. Cela se ressent de manière plus aiguë parmi les CSP+ et notamment les professions intermédiaires et les salariés du secteur du commerce et des services et de l'industrie / construction. **Les femmes y sont également plus sensibles à 71%, contre 64% des hommes.**

■ **Les perturbations liées au contexte économique sont aussi mentionnées.** Elles touchent toutes les professions, mais davantage les salariés du secteur public, les personnes à leur compte ainsi que les professionnels du commerce et des petites entreprises.

Figure 3> Quels sont les éléments, dans votre travail, qui perturbent votre sommeil ?



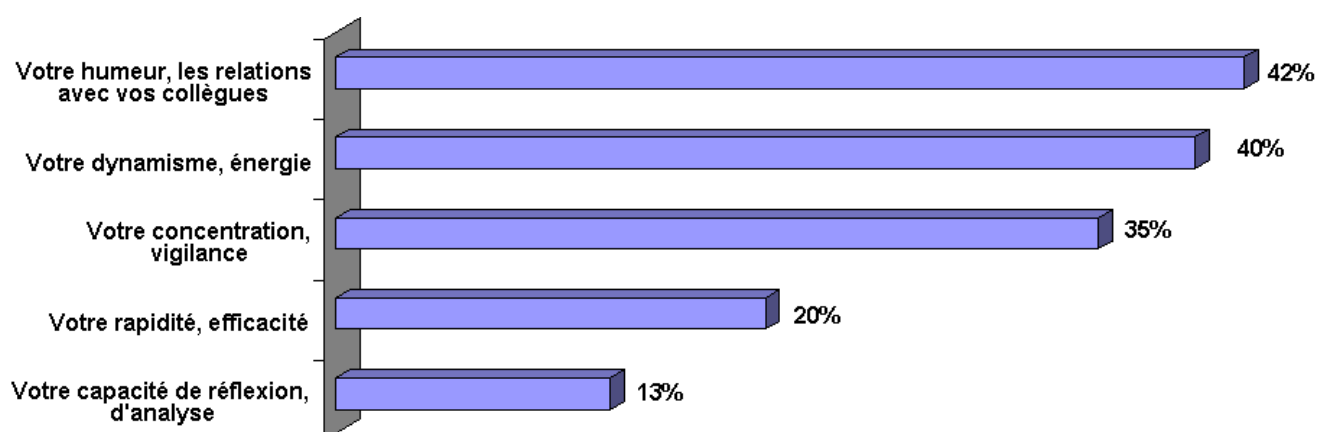
## **b. Les conséquences : le manque de sommeil influe sur la qualité du travail en entreprise**

■ Un mauvais sommeil engendre de la fatigue, une fatigue perturbante au travail, pour 48% des interrogés (figure 1).

■ La mauvaise humeur et la baisse d'énergie sont les principales conséquences de ce phénomène. Sur 100 actifs qui pensent que la journée de travail peut être perturbée en raison du manque de sommeil, 42 ont précisé que cela avait un impact sur leurs relations professionnelles et 40 sur leur dynamisme et leur énergie.

■ 35% des actifs interrogés voient leur vigilance et leur concentration se dégrader à cause d'un manque de sommeil.

Figure 4> Quels sont les aspects particulièrement perturbés par le manque de sommeil ?



### c. Solutions et prévention : qui est demandeur ?

■ 42% des actifs français du secteur privé pensent que leur entreprise devrait mettre en place des actions de prévention auprès des salariés sur les troubles du sommeil et de la vigilance.

■ On constate une demande plus forte parmi les salariés du secteur de l'industrie / construction ainsi que des grandes entreprises.

*Figure 5> Pensez-vous que votre entreprise devrait mettre en place des actions de prévention auprès des salariés sur les troubles du sommeil et de la vigilance ?*

	Moins de 5 salariés	de 5 à 49 salariés	De 50 à 500 salariés	Plus de 500 salariés
Oui	21%	41%	64%	50%
Non	79%	59%	36%	50%

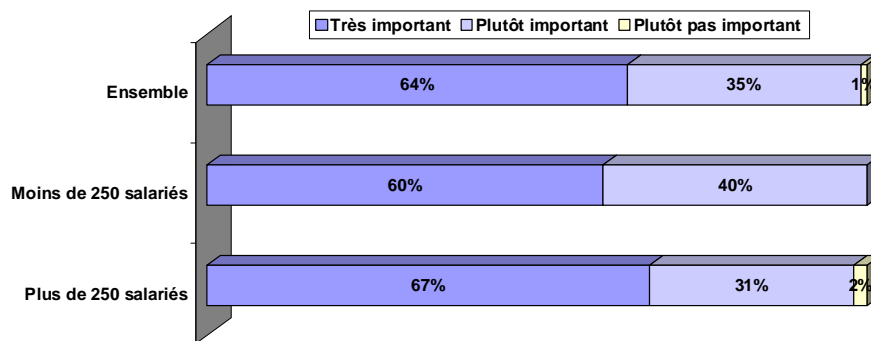
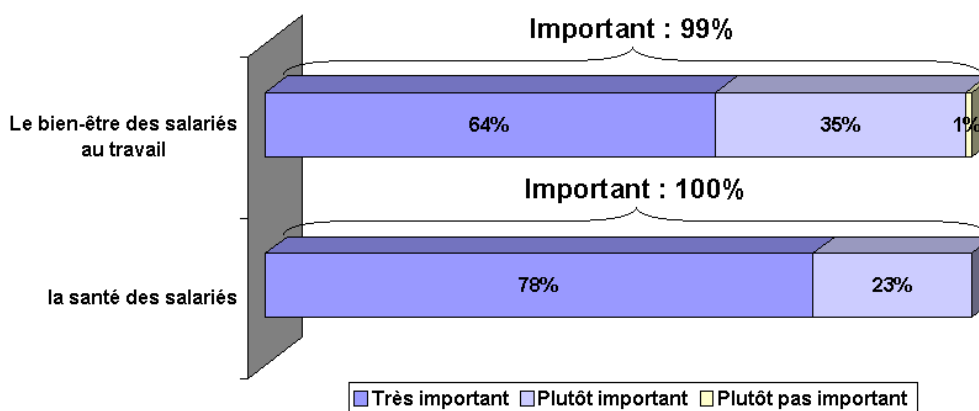
■ Également, un besoin qui se ressent davantage chez les hommes, même si les femmes sont plus sensibles à l'impact des préoccupations professionnelles sur le sommeil. 46% des hommes pensent qu'il est important de mettre en place des actions de prévention contre 39% des femmes.

■ Les liens entre sommeil et travail sont évidents. Les journées de semaine conjuguent traditionnellement 8 heures de travail, 8 heures de sommeil et 8 heures de « temps libre ». Pourtant, ces troubles sont peu pris en charge dans le milieu professionnel.

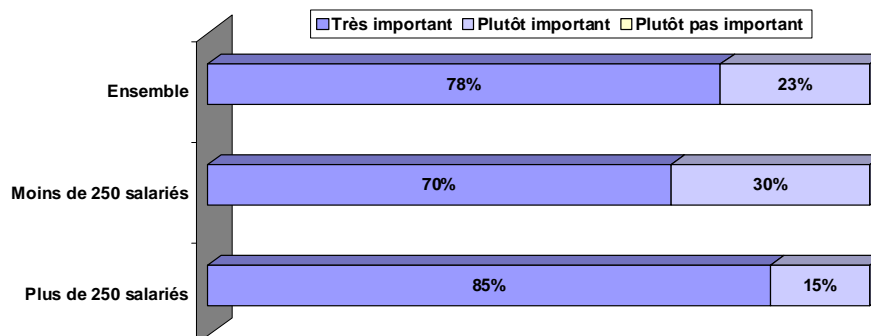
## Le bien-être et la santé des salariés selon les RH : des sujets fondamentaux pour l'entreprise

■ Les entreprises de plus de 250 salariés estiment que **le bien-être et la santé des salariés au travail sont « très importants » à 85% pour la santé et 67% pour le bien-être**, contre respectivement 70% et 60% des entreprises de moins de 250 salariés.

Figure 6> Dans votre pratique, en tant que responsable des Ressources Humaines / Dirigeant en entreprise, quel degré d'importance accordez-vous au bien-être et à la santé des salariés au travail ?



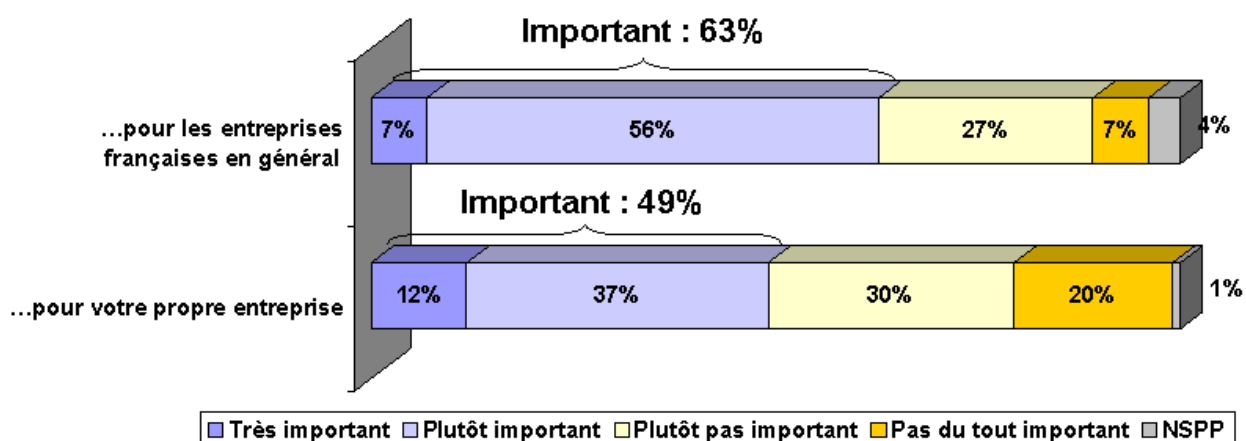
Réponses comparées selon la taille de l'entreprise sur le bien-être des salariés au travail



Réponses comparées selon la taille de l'entreprise sur la santé des salariés

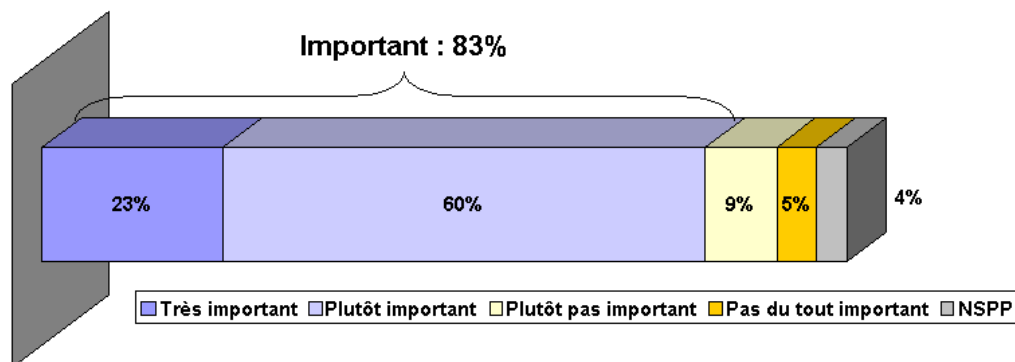
- De plus, 63% des DRH considèrent que la sensibilisation des salariés à l'importance du sommeil et de la vigilance au travail constitue un enjeu important pour l'entreprise.

Figure 7> D'après vous, la sensibilisation des salariés à l'importance du sommeil et de la vigilance au travail constitue-t-elle un enjeu très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout important ?



- Par ailleurs, 83% des responsables RH estiment que le défaut de vigilance lié au manque de sommeil est un problème important pour la santé des salariés.

Figure 8> D'après vous, le défaut de vigilance lié au manque de sommeil est-il un problème très important, plutôt, plutôt pas ou pas du tout important pour la santé des salariés ?



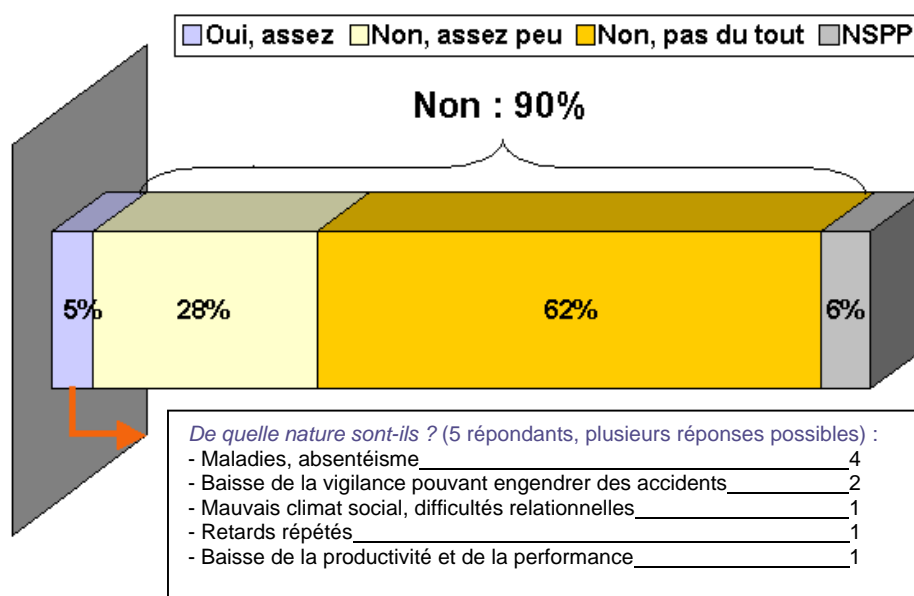
## Une prise de conscience du problème par les RH, mais peu d'actions de prévention menées

### a. Un problème très peu identifié en entreprise malgré la connaissance d'un besoin existant

■ Si 83% des professionnels des ressources humaines interrogés pensent que le défaut de vigilance lié au manque de sommeil est un problème important pour la santé des salariés, 90% déclarent ne pas avoir identifié de salariés souffrant de problèmes de vigilance liés à des troubles du sommeil dans leur entreprise. Et seuls 10% ont déjà mené des actions de prévention de ces troubles.

■ Les entreprises ayant identifié ce type de problème sont exclusivement des entreprises de plus de 250 salariés.

Figure 9> Avez-vous identifié dans votre entreprise des problèmes de vigilance liés à des troubles du sommeil de salariés ?



## **b. Les conséquences : peu d'actions menées pour prévenir les troubles du sommeil en entreprise**

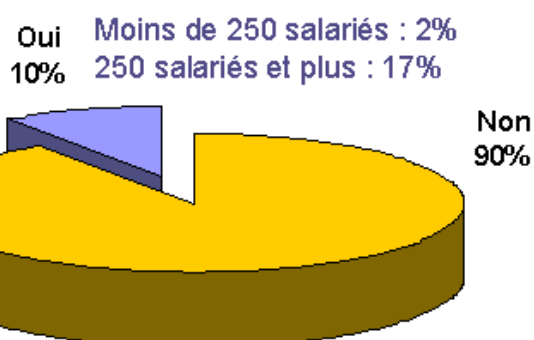
■ Seulement 1 responsable RH sur 10 a mené une ou plusieurs actions de prévention des troubles du sommeil et de la vigilance au travail dans son entreprise.

■ Les grandes entreprises (250 salariés et plus) sont les plus concernées. Ceci peut s'expliquer par une exposition plus large à ce type de problèmes en raison du nombre plus conséquent de salariés.

*Figure 10> >Avez-vous déjà mené des actions de prévention des troubles du sommeil et de la vigilance au travail dans votre entreprise ?*

> Avec qui avez-vous travaillé sur ce programme de prévention ?  
(10 répondants, plusieurs rép. possibles)

- Avec des experts, médecins : 8
- Avec l'interne, les salariés : 2
- Avec des partenaires publics (INPES...) : 1

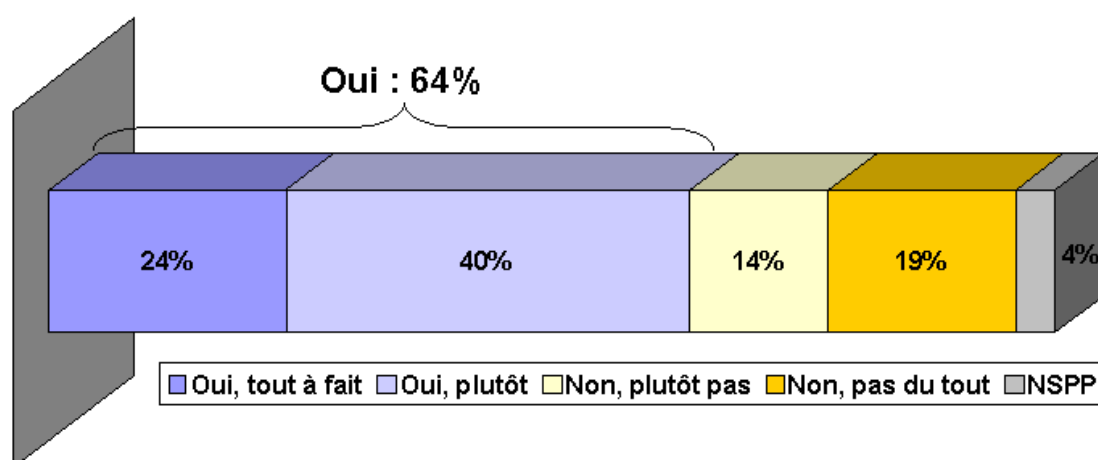


### c. Les solutions : les groupes de protection sociale dans l'action

■ Un recours possible pour les entreprises souhaitant mettre en place des actions de prévention aux troubles du sommeil: les groupes de protection sociale.

■ **64% des responsables RH considèrent que le groupe de protection sociale de leur entreprise est légitime pour les accompagner dans la mise en œuvre d'actions de prévention santé à destination des salariés.**

*Figure 11> Votre groupe de protection sociale (Institution de prévoyance) peut vous aider à mettre en place des actions de prévention santé à destination des salariés. L'accompagnement de votre groupe de protection sociale sur cette question vous paraît-il légitime ?*





### À propos du Groupe RÉUNICA

Le Groupe RÉUNICA est le 3<sup>ème</sup> groupe de retraite complémentaire en France et la 11<sup>ème</sup> institution de prévoyance française

(source : top 20 des IP de l'Argus de l'Assurance).

Il est constitué d'institutions interprofessionnelles de protection sociale :

- ✓ une institution de retraite complémentaire (IRC) : REUNI Retraite salariés
- ✓ une institution de retraite complémentaire (IRC) : REUNI Retraite cadres
- ✓ une institution de prévoyance : REUNICA PREVOYANCE
- ✓ une mutuelle interprofessionnelle pour les particuliers et les travailleurs non-salariés : REUNICA MUTUELLE
- ✓ une fondation abritée par la Fondation de France : la Fondation Réunica Prévoyance
- ✓ un GIE Informatique : Systaliens [www.systaliens.com](http://www.systaliens.com)

Un groupe au coeur de la protection sociale des salariés du Travail temporaire :

La profession du Travail temporaire a désigné comme institutions de retraite professionnelles les IRC de RÉUNICA .

L'institution REUNICA Prévoyance gère l'accord de branche des régimes de prévoyance complémentaire des intérimaires cadres et non cadres.

RÉUNICA en chiffres :

- ✓ 2 685 collaborateurs
- ✓ 52 implantations en France
- ✓ 501 250 contrats d'entreprises gérés
- ✓ 8,5 milliards d'€ de cotisations encaissées (7,3 millions de cotisants en retraite et en prévoyance)
- ✓ 33,3 millions d'euros consacrés à l'action sociale

### Contact presse

**RÉUNICA**

Anne ROSIER

Relations extérieures

Tél : 01 41 05 26 19 ou 06 75 16 35 77

Mail : [anne\\_rosier@reunica.com](mailto:anne_rosier@reunica.com)

Anne-Laure BARBAT

Assistante Relations Presse

Tél : 01 41 05 26 82

Mail : [anne-laure\\_barbat@reunica.com](mailto:anne-laure_barbat@reunica.com)

[www.reunica.com](http://www.reunica.com)