

Dans les entreprises

40% des employé(e)s affirment dormir moins de 6h par nuit ¹

Les employé(e)s fatigué(e)s ont **70%** plus de risque d'être impliqué(e)s dans un accident ²

Les travailleurs de nuit dorment en général **1 nuit en moins** par semaine ³

Détérioration de la qualité de vie

Troubles du sommeil



Augmentation des risques

↑ du nombre d'erreurs, mauvaises prises de décisions

↑ risques d'accidents sur les trajets

↓ de la santé en générale:

- Obésité, diabète
- Hypertension
- Pathologie cardiaque et vasculaire ⁸

Baisse de productivité

↓ rapidité d'exécution
↓ du travail d'équipe, de l'engagement des employé(e)s

↓ esprit d'innovation, créativité
↑ du taux d'absentéisme de 92% ⁹

Perte de 2 semaines de productivité par an par employé(e) ¹⁰



Perte économique

• **-100 Milliards** d'euros par an en France ¹¹

• **88% des coûts** liés à l'insomnie sont payés **par l'employeur** (soit environ 233 euros par employé(e) par an) ^{12, 13}