

# Dans les entreprises

**40%** des employé(e)s affirment dormir moins de 6h par nuit <sup>1</sup>

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

Les travailleurs de nuit dorment en général **1 nuit en moins** par semaine <sup>3</sup>

## Détérioration de la qualité de vie



## 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 <sup>8</sup>

## 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% <sup>9</sup>

↓

Perte de 2 semaines de productivité par an par employé(e) <sup>10</sup>



## Perte économique

• **-100 Milliards** d'euros par an en France <sup>11</sup>

• **88% des coûts** liés à l'insomnie sont payés **par l'employeur** (soit environ 233 euros par employé(e) par an) <sup>12, 13</sup>