

6 salariés sur 10 épuisés : une situation à haut risque pour les entreprises

Alors que la rentrée se prépare aussi dans les entreprises, une étude montre que plus de 60% des salariés se déclarent en état de fatigue physique et psychique très fort, voire extrême. Pour les entreprises, la situation est préoccupante : d'après l'étude, plus les salariés se sentent fatigués, plus leur désengagement (démission, maladie) vis-à-vis de leur entreprise est profond, et plus leur état de santé auto-déclaré se dégrade. Un constat pris à bras le corps par Pyogo, jeune entreprise installée au Mans, qui a décidé de faire de la santé des salariés son sujet de prédilection.

Des salariés fatigués à la santé globale dégradée

Plus de la moitié des salariés déclare dormir moins de 6 heures par nuit, un quota très insuffisant. C'est ce que révèle l'étude réalisée par Pyogo auprès d'un échantillon représentatif des salariés.

D'autres indicateurs témoignent d'une santé en forte dégradation : un stress professionnel élevé (64% des salariés fatigués se disent très ou extrêmement stressés, soit 18 points de plus que la moyenne), une prise de poids conséquente (28% ont pris plus de 3kgs dans l'année, contre 11% parmi les moins fatigués). Ils sont aussi 88% à se plaindre de douleurs récurrentes. Le constat est simple : plus les salariés sont fatigués - qu'elle qu'en soit la cause, plus ils ont une perception négative de leur état de santé global. Mais le constat ne s'arrête pas là.

Absentéisme, démission, non-recommandation : un engagement en chute libre

« *Ce qui interpelle dans cette étude, c'est de constater que cette perception négative se transpose aussi sur l'environnement de travail* », explique Sophie Ribardière, co-fondatrice de Pyogo. Le taux d'absentéisme passe du simple au double (de 23 à 46%). La moitié des salariés fatigués disent également gérer très difficilement leurs émotions, contre 11% chez les moins fatigués. En matière d'épanouissement dans la société, le constat est aussi sans appel : 12% des salariés fatigués envisagent clairement de quitter leur poste en CDI dans l'année (3% parmi les plus en forme). Et 42% recommandent leur entreprise, contre 60% des salariés moins fatigués.

Ainsi, la fatigue génère chez les salariés plus de stress et de questionnement, jusqu'à remettre en question le sens de leur travail et leur avenir dans leur société.

L'entreprise, légitime pour aborder les habitudes de vie

L'étude le montre : que ce soit chez les sportifs, les personnes pratiquant un loisir, ou celles plus attentives à leur alimentation, on constate moins de fatigue, d'arrêts maladie, et une meilleure projection dans l'entreprise. Un salarié qui prend plus soin de sa santé physique et mentale serait plus prompt à s'épanouir dans son entreprise ?

Oui, répond Pyogo. « *On fait porter la responsabilité du mal-être à l'entreprise et l'organisation du travail, mais il faut aborder la question de façon plus globale. La priorité, c'est de mieux outiller les salariés, pour leur permettre de se prendre en main et vivre plus sereinement leur quotidien* », explique Sophie Ribardière.

Et c'est ce que propose la jeune société : après avoir mesuré l'état de santé auto-déclaré par les salariés d'une entreprise et évalué les risques de désengagement, elle amène aux dirigeants des solutions clés en main qui répondent aux attentes exprimées par les salariés, et en évalue l'impact.

Des systèmes de mesure du bien-être en entreprise existent bien aujourd'hui, mais ils ne vont pas au bout de cette démarche, et ne disent pas quelles actions enclencher derrière. « *84.6% des salariés interrogés plébiscitent la mise en place d'ateliers en faveur de leur santé, dans leur entreprise. Pour Pyogo, la question n'est plus de savoir s'il est justifié de parler de ces questions en entreprise, mais plutôt comment le faire et avec quels impacts* », conclut Céline Hochard, co-fondatrice.

contact presse : celine.hochard@pyogo.fr – 07 57 06 61 30

A propos de Pyogo

Pyogo est une société créée en 2021 par Céline Hochard et Sophie Ribardière, avec pour objectif d'accompagner les entreprises dans la mise en place d'une stratégie de santé durable. Soutenue par Le Mans Innovation, BPI France et Initiative Sarthe, l'agence a développé une solution globale basée sur la data-science. Elle fournit une analyse descriptive sur l'état de santé / bien-être du salarié et prédictive sur les risques de désengagement (démotivation, démission, absentéisme) ainsi que les enjeux financiers qui en découlent. Elle accompagne également de façon opérationnelle, chaque structure, sur les actions à mener et en évalue les impacts. La solution intègre une approche marque employeur à travers des dispositifs de communication dédiés.

www.pyogo.fr

Fatigue des salariés : du manque de sommeil au désengagement

Des salariés en manque de sommeil



6 salariés sur 10
se déclarent très ou
extrêmement fatigués



plus de la moitié
dort 6 heures
ou moins par nuit



65% souffrent de réveils
nocturnes et difficultés
d'endormissement

Symptôme ou cause, un écosystème lié :

salariés très fatigués

vs

salariés peu fatigués

64 %

sont **en état de stress**
professionnel fort ou critique

9 %

88 %

ressentent des douleurs de
façon récurrente

53 %

28 %

ont **pris plus de 3 kg** dans l'année
écoulée

11 %

41 %

s'estiment globalement en
mauvaise santé

21 %

33 %



dorment **7 heures ou plus**

60 %

38 %

pratiquent une **activité**
extraprofessionnelle régulière



64 %

49 %

font **plus d'une heure de sport** /
semaine



61 %

Arrêt maladie et désengagement impactés :

recommandation



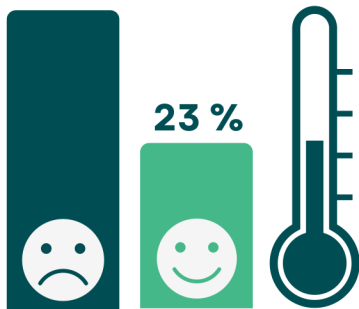
42% des salariés très fatigués
recommandent pleinement leur entreprise



versus **60% des salariés**
peu ou pas fatigués

arrêt maladie

46 %



23 %

des salariés fatigués plus
souvent en arrêt maladie

souhait de quitter
l'entreprise

34 %
des plus
fatigués



15 %
des moins
fatigués

et **2 fois plus nombreux** à vouloir
quitter leur société sous trois ans maximum