

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



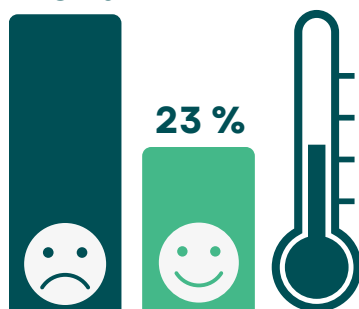
42% des salariés très fatigués
recommandent pleinement leur entreprise



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