

Le mauvais sommeil des Français affecte de plus en plus leur travail : 59 % avouent commettre des erreurs avec la fatigue

Plus de 77 % dorment mal en 2023, contre 72 % en 2022, 61 % en 2020 et 55 % en 2018 !

Seulement 37 % des Français dorment plus de 7 heures par nuit



Paris, 8 mars 2023

Depuis 5 ans, QAPA, la solution digitale Adecco, mène l'enquête pour décrypter les évolutions de ce véritable problème sociétal : le sommeil des Français. Résultat : Les Français dorment de moins en moins ce qui affecte de plus en plus leur comportement dans leur vie professionnelle.

De pire en pire...

Plus les années passent, moins les Français dorment bien. Ainsi entre 2018 et 2023, les personnes à déclarer mal dormir en général sont passées de 55 % de représentativité il y a 5 ans à plus de 77 % aujourd'hui ! Soit une augmentation considérable de 22 points.

En général, dormez-vous bien ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Oui	45 %	39 %	28 %	23 %
Non	55 %	61 %	72 %	77 %

Pas assez d'heures de sommeil ?

Cette année, plus de **63 %** des Français n'atteignent pas du tout les 7 heures de sommeil préconisées pour une bonne récupération et une meilleure hygiène de vie. Ils étaient déjà 61 % dans ce cas en 2022 mais seulement 47 % en 2018.

Combien d'heures dormez-vous en moyenne chaque nuit ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Moins de 3 heures	1 %	2 %	4 %	3 %
4 heures	7 %	10 %	9 %	10 %
5 heures	14 %	18 %	19 %	22 %
6 heures	25 %	28 %	29 %	28 %
7 heures	21 %	19 %	22 %	21 %
8 heures	15 %	12 %	10 %	9 %
9 heures	11 %	7 %	4 %	5 %

Plus de 10 heures	6 %	4 %	2 %	2 %
-------------------	-----	-----	-----	-----

Des Français à plat ?

A force de mal dormir, les Français ne sentent pas au meilleur de leur forme. En effet, plus de **81 % déclarent ne pas être prêts pour effectuer leur journée de travail**. Un chiffre qui augmente continuellement depuis 5 ans en passant de 65 % en 2018, à 74 % en 2020 et 77 % en 2022.

De ce fait, **68 %** des personnes interrogées avouent avoir souvent des coups de barre sur leur lieu de travail et une profonde envie de se coucher. Un problème qui ne concernait que 54 % de la population en 2018.

A votre réveil, vous sentez-vous prêt(e) pour votre journée de travail ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Oui	35 %	26 %	23 %	19 %
Non	65 %	74 %	77 %	81 %
Durant la journée, vous sentez-vous fatigué(e) ou avez-vous souvent envie de dormir ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Oui	54 %	59 %	62 %	68 %
Non	46 %	41 %	38 %	32 %

Mal réveillé = travail bâclé ?

Si les Français sont fatigués, cela a automatiquement un impact sur leur travail.

51 % des Français en étaient déjà conscients en 2018 et ils sont **plus de 66 %** à l'admettre en 2023 !

Ce manque de sommeil augmente également les risques de commettre des erreurs et **59 %** en sont les premiers concernés en 2023.

Selon vous, votre travail est-il souvent altéré par un manque de sommeil ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Oui	51 %	67 %	68 %	66 %
Non	49 %	33 %	32 %	34 %
Vous arrive-t-il de faire des erreurs à cause de la fatigue ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Oui	58 %	53 %	56 %	59 %
Non	42 %	47 %	44 %	41 %

Le Français : un animal nocturne

En 2018, **47 %** des Français déclaraient se coucher après 23H. En 2023, ils sont **plus de 59 %** dans ce cas, et même plus nombreux à se mettre au lit après minuit (26 % en 2023 contre 20 % en 2018).

Paradoxalement, **91 %** des Français savent qu'ils ont besoin de dormir beaucoup plus...

Après votre journée de travail, à quelle heure vous couchez vous ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Avant 19H	1 %	1 %	1 %	2 %
Entre 19H et 20H	8 %	3 %	2 %	3 %
Entre 20H et 21H	10 %	6 %	5 %	4 %
Entre 21H et 22H	13 %	11 %	9 %	7 %
Entre 22H et 23H	21 %	23 %	22 %	25 %
Entre 23H et 00H	27 %	34 %	37 %	33 %
Après 00H	20 %	22 %	24 %	26 %
Pensez-vous que vous auriez besoin de dormir plus ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Oui	82 %	89 %	88 %	91 %
Non	18 %	11 %	12 %	9 %

Solution : la sieste au travail ?

Comme ils sont en manque de sommeil la nuit, **69 %** des personnes interrogées seraient d'accord pour effectuer de petites siestes durant leur journée de travail. Un chiffre moins important qu'en 2022 (72 %) mais plus élevé qu'en 2018 (58 %).

Mais pour dormir un peu au boulot, **89 %** sont totalement contre le fait de rentrer un plus tard à la maison. Un sacrifice que 97 % en 2018 n'étaient déjà pas disposés à faire également.

Seriez-vous d'accord pour faire des siestes au travail ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023

Oui	58 %	63 %	72 %	69 %
Non	42 %	37 %	28 %	31 %
Si oui, seriez-vous prêt(e) à finir un peu plus tard votre journée de travail ?				
Réponses	2018	2020	2022	2023
Oui	3 %	22 %	17 %	11 %
Non	97 %	78 %	83 %	89 %

**Méthodologie : Enquête réalisée auprès de 1 524 personnes représentatives de la population nationale française âgée de 18 ans et plus. Sondage effectué en ligne à partir du panel de répondants BuzzPress (27 000 personnes en France). Entre le 27 février et le 3 mars 2023, un sondage électronique a été envoyé par email et publié en ligne. Les réponses ont ensuite été compilées et pondérées en fonction de quotas préétablis visant à assurer la représentativité de l'échantillon et afin d'obtenir une représentativité de la population visée. Cette enquête a été compilée aux données issues de trois autres enquêtes réalisées en février 2022, octobre 2020 ainsi qu'en septembre 2018 sur des panels représentatifs équivalents.*

Toutes les pondérations s'appuient sur des données administratives et sur les données collectées par l'INSEE.

À propos de QAPA

QAPA est la solution digitale Adecco qui rassemble en 2022 plus de 8 millions de candidats, 50 000 nouveaux inscrits chaque mois dans tous les secteurs et dans toute la France. En 2016, QAPA a lancé le 1er service de recrutement d'intérimaires en temps réel 100 % digital et mobile, Simple, Rapide et Innovant.

CONTACT PRESSE

Gildas Piquet-Friboulet - gildas@buzzpress.fr - 06 19 93 58 32