



Qui dort mal... travaille mal

Commentaire article publié le **05/05/2010**, vu **2099 fois**, Auteur : [NADIA RAKIB](#)

Près de 40% des actifs voient leur sommeil dérangé par leurs préoccupations professionnelles. Tel était le constat établi par une étude Réunica / Occurrence publiée en novembre 2009. "Dans 68% des cas, cela est dû à des préoccupations telles que la charge de travail, la pression et le stress. Inversement, les problèmes de sommeil ont des répercussions sur l'activité professionnelle de plus d'un quart des actifs français."

A l'origine des insomnies

Selon une étude Monster publiée en mai 2009, la recherche d'emploi (42%), un emploi stressant (32%) ou la peur d'être licencié (10%) empêchent les salariés français de dormir.

Conséquences

Une dégradation des relations professionnelles, une baisse d'énergie, de la concentration et de la vigilance. Difficile en effet d'être efficace au travail quand on est en bisbille avec son oreiller. Troubles de la concentration, de la mémorisation et baisse de la productivité sont au rendez-vous. Les relations avec les collègues peuvent également pâtir de votre agressivité et irritabilité. Plus grave encore, les risques d'accidents du travail ou d'accidents de trajets sont plus importants quand on a une dette de sommeil. Si le manque de sommeil impacte sur la qualité du travail, dans certains cas, ce sont les conditions de travail qui affectent la qualité du sommeil. C'est notamment le cas pour le travail de nuit, les horaires changeants et les décalages horaires (hôtesses de l'air par exemple).

Le coût des nuits blanches

Le stress au travail représenterait un coût pour l'entreprise, 3% à 4% du PIB des pays industrialisés, à cause notamment du turnover, de l'absentéisme, ou des pertes de qualité liées au stress, selon le Bureau international du travail. Cependant le problème reste très peu identifié en entreprise. "90% des responsables RH déclarent ne pas avoir constaté de problèmes de vigilance liés à des troubles du sommeil de salariés et seulement 1 responsable sur 10 a déjà mené une ou plusieurs actions de prévention au sein de son entreprise", notait l'étude Réunica / Occurrence.

Source Rédaction france5.fr France Télévisions Interactive