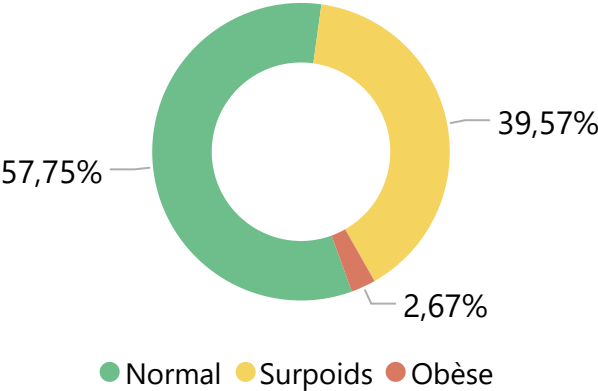


# Habitudes de vie et sommeil : ce que disent les données

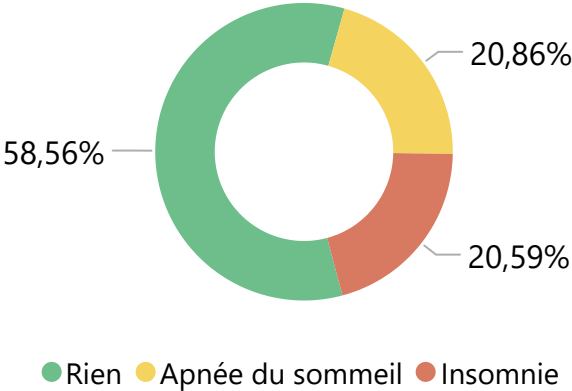
Femme

Homme

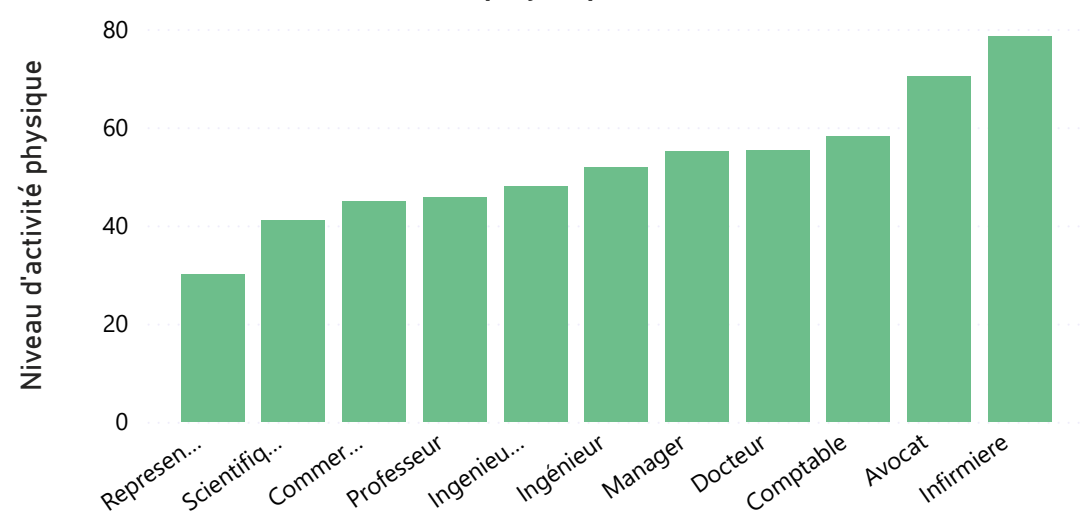
Près de 40 % des individus en surpoids ou obésité



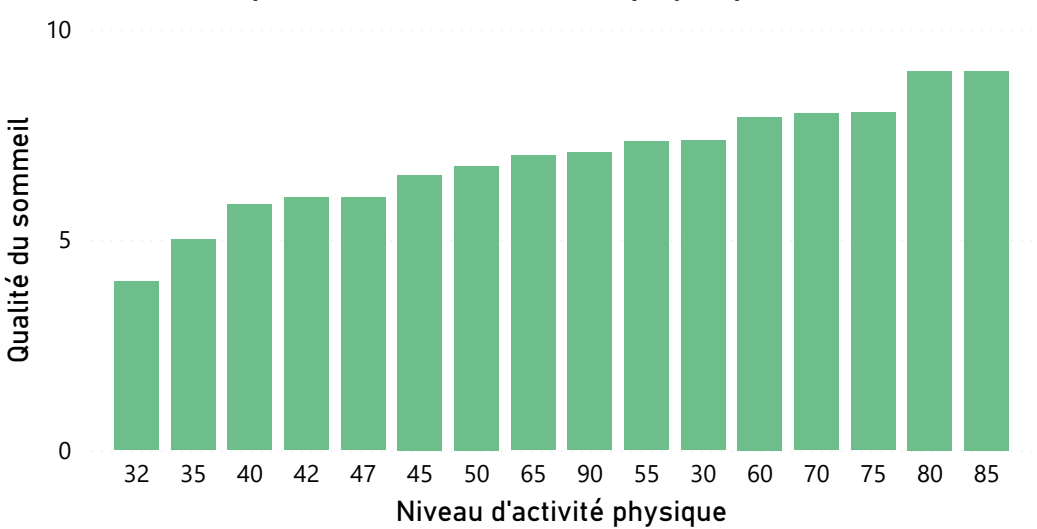
Troubles du sommeil chez 1/4 de la population



Niveau d'activité physique selon le métier



Corrélation positive entre activité physique et sommeil



# Âge, métier et qualité du sommeil

Qualité moyenne du sommeil par profession			
Ingénieur	Manager	Professeur	Docteur
8,4			
Avocat			
7,9	7,0	7,0	6,6
Comptable	Ingenieur logiciel	Scientifique	
7,9	6,5	5,0	
Infirmiere	Commercial	Representa...	
7,4	6,0	4,0	

Âge	Moyenne de Niveau d'activité physique	Moyenne de Qualité du sommeil
59	75,00	9,00
58	75,00	9,00
57	75,00	9,00
56	90,00	9,00
55	75,00	9,00
54	30,00	9,00
53	30,00	9,00
52	40,00	7,67
51	55,63	7,63
50	87,00	6,15
49	89,09	6,55
48	73,33	6,67
45	43,57	7,00
44	45,00	6,40
43	67,12	7,09
42	75,00	7,33
41	82,50	7,83
40	72,50	8,00
39	60,67	7,87
38	60,00	7,95
37	60,10	7,90
36	55,83	7,50
35	56,67	7,75
34	32,00	4,00