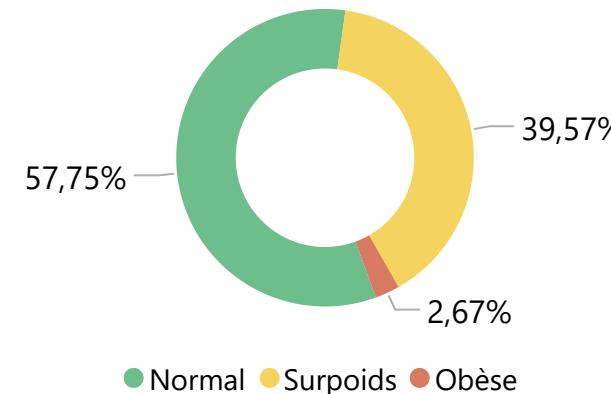


Habitudes de vie et sommeil : ce que disent les données

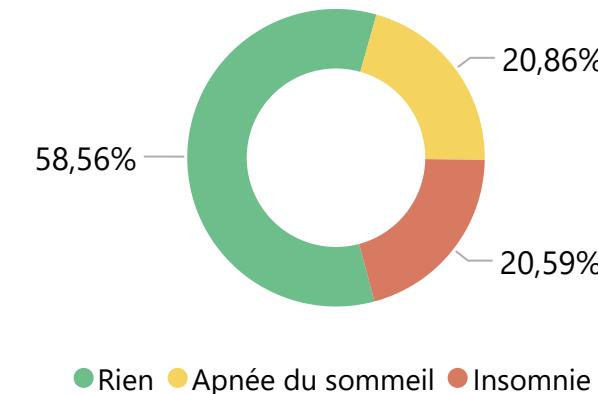
Femme

Homme

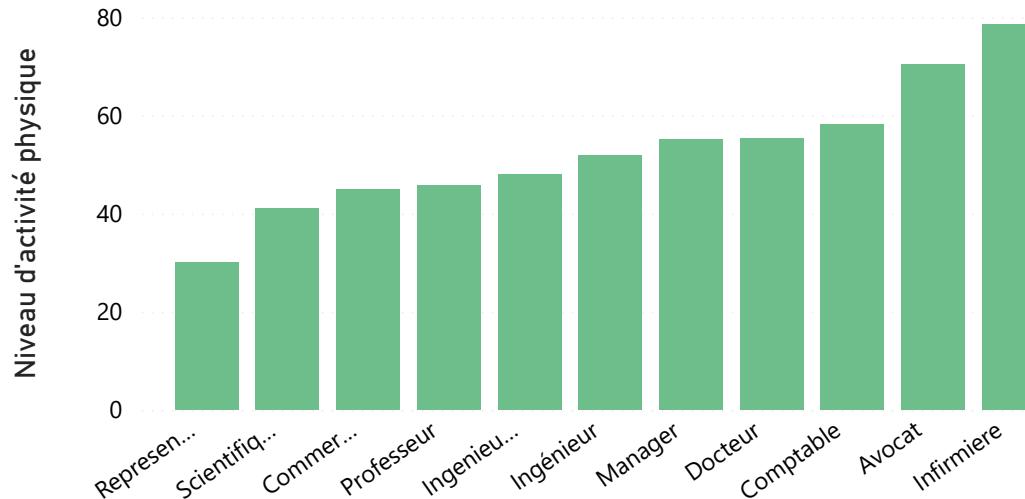
Près de 40 % des individus en surpoids ou obésité



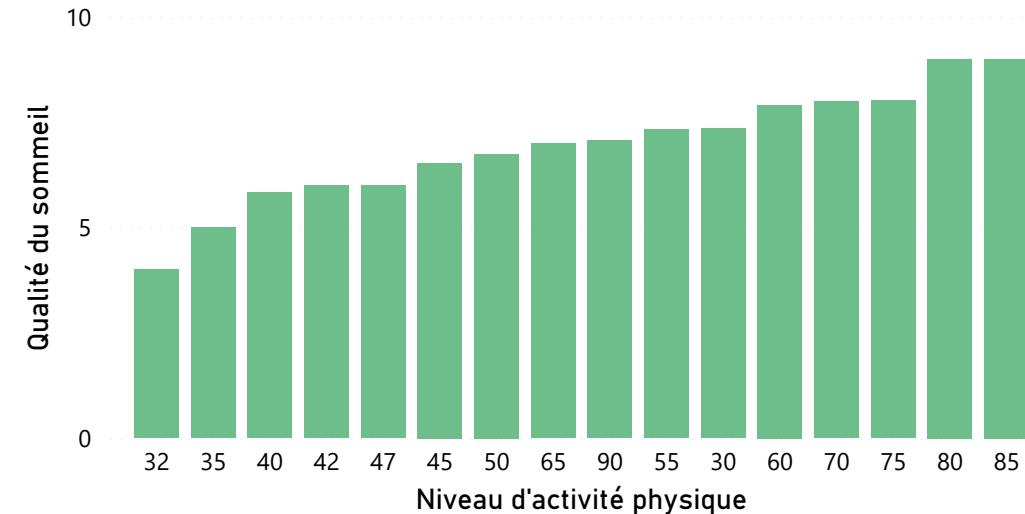
Troubles du sommeil chez 1/4 de la population



Niveau d'activité physique selon le métier



Corrélation positive entre activité physique et sommeil



Âge, métier et qualité du sommeil

Femme

Homme

Qualité moyenne du sommeil par profession

	Ingénieur	Manager	Professeur	Docteur
8,4				
Avocat				
7,9				
Comptable				
7,9				
Infirmiere				
7,4				

Qualité moyenne du sommeil par profession

Profession	Qualité moyenne
Ingénieur	8,4
Avocat	7,9
Comptable	7,9
Infirmiere	7,4
Manager	7,0
Commercial	6,0
Ingenieur logiciel	6,5
Professeur	7,0
Scientifique	6,6
Representant	5,0
Docteur	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
24	22,00	4,00