



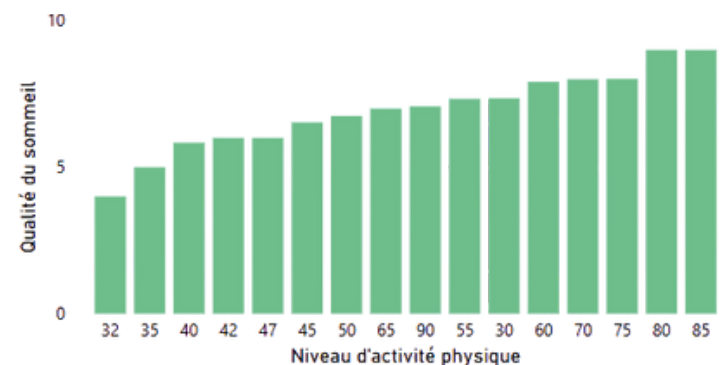
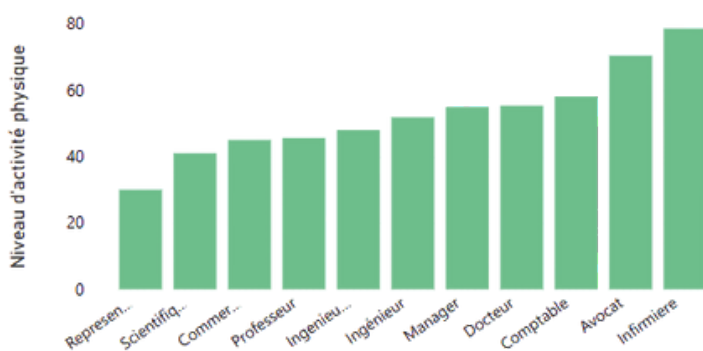
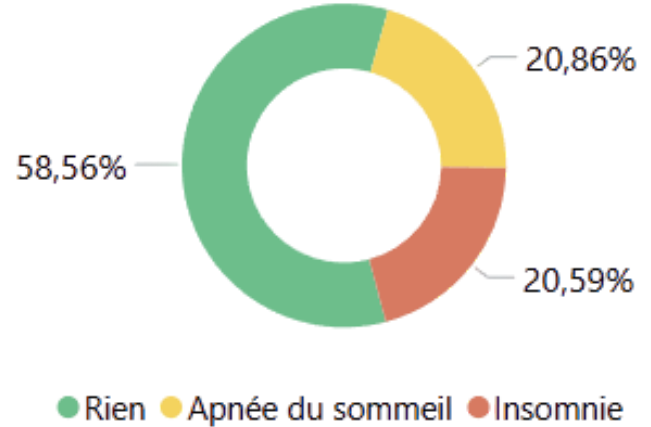
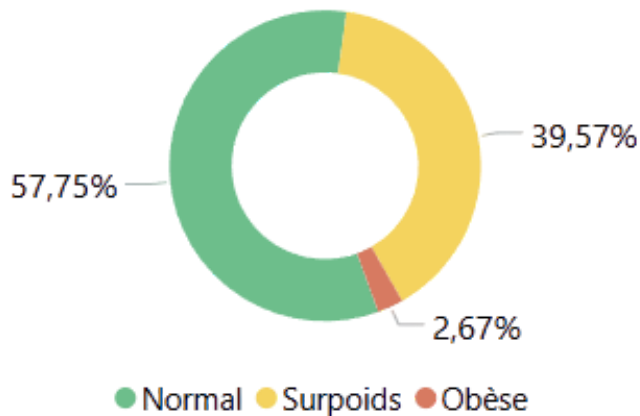
RAPPORT SANTÉ & BIEN-ÊTRE 2025

ANALYSE DES HABITUDES DE VIE,
SOMMEIL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Préparé par

Whondy DROUDE

HABITUDES DE VIE ET QUALITÉ DU SOMMEIL



Une population à risque

Près de 40 % de la population sont en surpoids ou obèses et 40% de la population déclare des troubles du sommeil (insomnie ou apnée). Ce constat appelle une vigilance accrue sur les habitudes de vie.

Le rôle de l'activité physique

Les données montrent que l'activité physique est un facteur clé : les individus les plus actifs dorment mieux et cela varie selon les professions.

Recommandations

- Favoriser l'activité physique régulière surtout dans les métiers sédentaires.
- Mener des campagnes grand public liant sommeil & mouvement.
- Cibler les jeunes actifs, souvent concernés par des troubles de sommeil ignorés.

QUI DORT BIEN ? FOCUS SUR L'ÂGE ET LES MÉTIERS

Qualité 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

Des différences marquées selon les professions

Ingénieurs, avocats ou comptables affichent une qualité de sommeil supérieure à 7,5/10. À l'inverse, les scientifiques, commerciaux et représentants dorment beaucoup moins bien.

L'âge : Facteur de stabilité

La qualité du sommeil augmente légèrement avec l'âge, avec des pics autour de 50-59 ans. Cela pourrait être lié à des rythmes de vie plus calmes ou une meilleure hygiène de sommeil.

Recommandations

- Créer des programmes de prévention adaptés par tranche d'âge et métier.
- Inclure la gestion du stress et des horaires irréguliers dans les politiques RH.