

Sommeil

La chose la plus simple (souvent également la plus difficile) que vous puissiez faire pour votre santé



Il existe un lien tangible entre la santé mentale et une bonne nuit de repos. Le sommeil est essentiel. Tout aussi important que de manger et de boire. Avoir un rythme et des habitudes de sommeil structurés est primordial pour maintenir un bien-être mental et physique fort. La prévalence du mauvais sommeil a été exacerbée pendant la pandémie. Au Royaume-Uni, 1 personne sur 4 souffre désormais d'insomnie, alors qu'elles n'étaient que 1 sur 6 auparavant. Au niveau mondial, le terme « insomnie » a été recherché sur Internet plus souvent en 2020 que jamais auparavant.

Le manque de sommeil peut entraîner de graves problèmes de santé, par exemple :



Diabète de type 2



Obésité



Maladies cardiovasculaires



Dépression



De mauvaises habitudes de sommeil peuvent avoir des effets dévastateurs. Une étude mondiale récente a mis en évidence un lien étroit entre les personnes souffrant de troubles du sommeil et celles souffrant de dépression et de problèmes psychologiques. La plupart des adultes ne dorment pas assez. En moyenne, ils ne passent que 6,8 heures par nuit dans les bras de Morphée en semaine. Dans certains secteurs, tels que les transports et l'industrie manufacturière, le manque de sommeil peut avoir des conséquences fatales pour l'employé comme pour l'employeur.



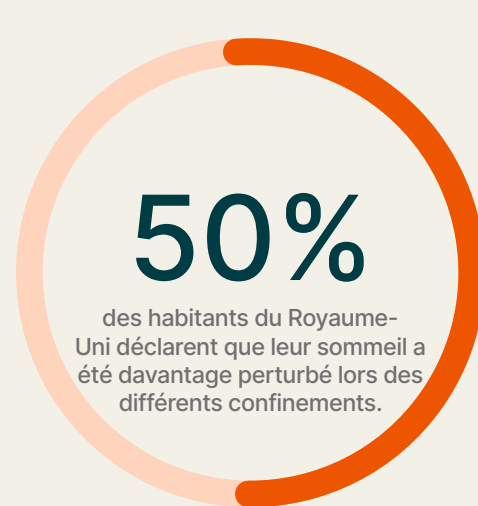
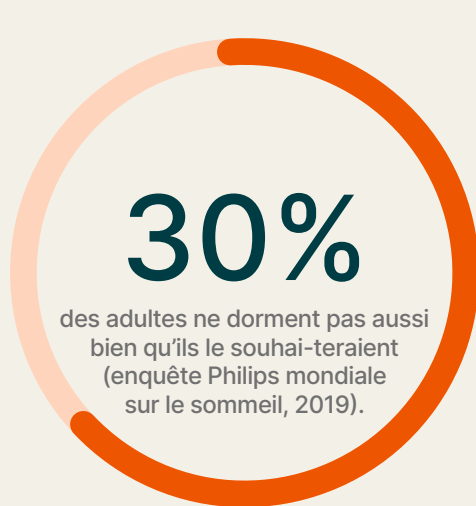
Un déficit de sommeil peut affecter profondément votre humeur, votre mémoire et votre santé.

Patrick Finan, titulaire d'un doctorat, chercheur sur le sommeil à l'université Johns Hopkins

L'impact du sommeil sur votre entreprise

En dépit des données probantes relatives aux dangers qui pèsent sur une mauvaise qualité de sommeil, nous continuons à lutter chaque nuit pour avoir notre nombre d'heures de sommeil recommandé. En outre, les employés évoluant dans des secteurs où travail posté et horaires étendus sont la norme - comme l'industrie manufacturière et les soins de santé - présentaient déjà la prévalence la plus élevée en matière de troubles du sommeil et de déficit de sommeil avant la pandémie de COVID-19. Et il est probable que l'insomnie ait augmenté pour ces travailleurs sous l'effet de l'excès de stress et des heures plus longues que la pandémie a engendrés.

L'impact du déficit chronique de sommeil



Ce que coûte une mauvaise qualité de sommeil

40 MILLIARDS £

Les mauvaises habitudes de sommeil coûtent à l'économie britannique jusqu'à 40 milliards de livres sterling par an.

200 000

Selon les calculs, le Royaume-Uni perd quelque 200 000 jours de travail par an en raison des problèmes d'insomnie et de mauvaise qualité de sommeil affectant ses habitants.

50 %

des habitants du Royaume-Uni déclarent que leur sommeil a été davantage perturbé lors des différents confinements.

Les trois secteurs d'activité les plus affectés par le déficit de sommeil



Transports



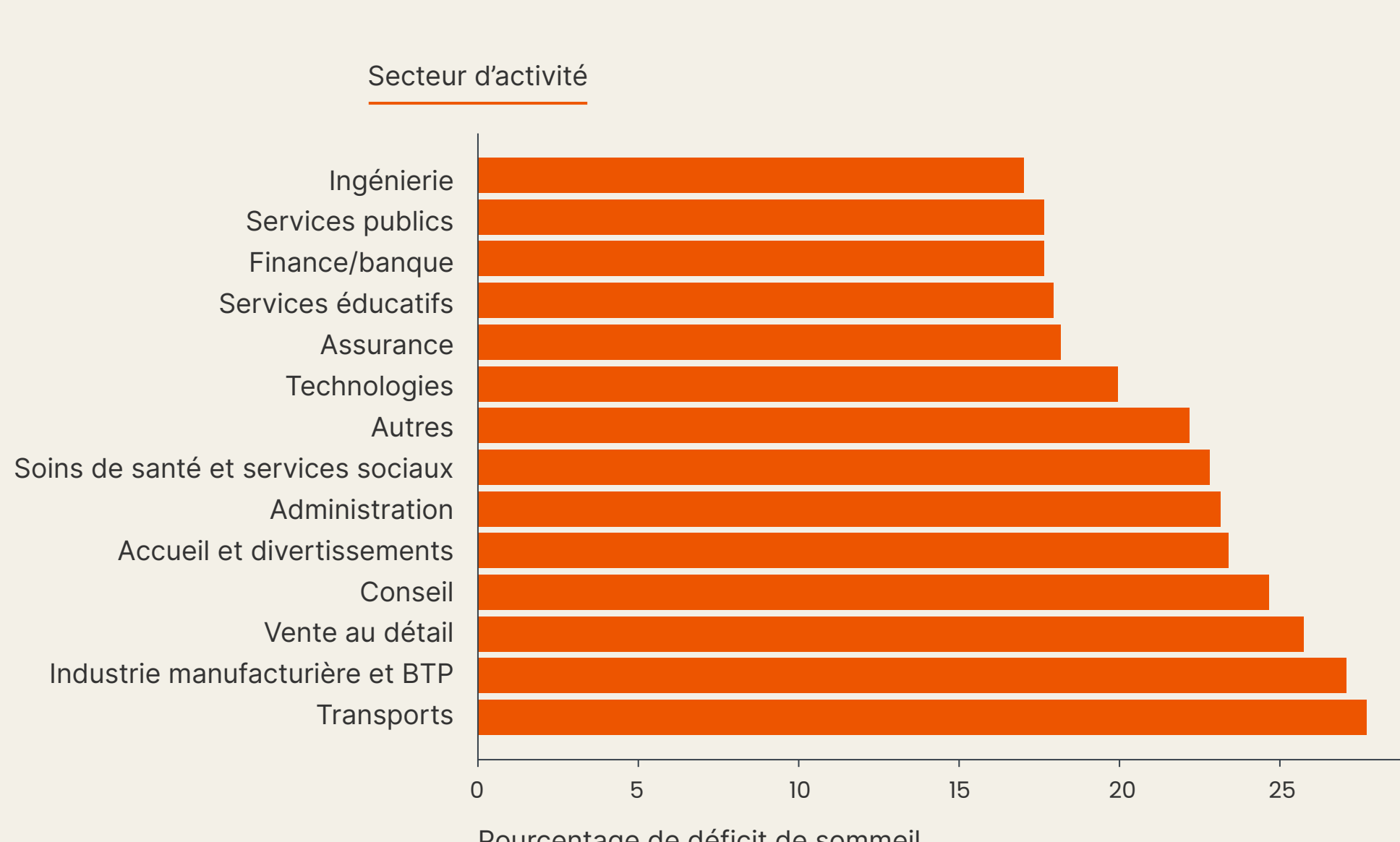
Industrie manufacturière



BTP

Le manque de sommeil a un impact important sur la santé et la sécurité des travailleurs de ces secteurs, ainsi que sur les employeurs eux-mêmes.

Déficit de sommeil par secteur d'activité



Changer les vies (et le sommeil) pour de bon



Comment Personify Health intervient sur le sommeil

Les membres de Virgin Pulse disposent de nombreux outils pour les aider à prendre de bonnes habitudes de sommeil.

L'impact du déficit chronique de sommeil

Le déficit de sommeil est un problème de santé mondial incapacitant et coûteux. La bonne nouvelle ? Afin de privilégier un sommeil réparateur, de bien meilleurs résultats peuvent être obtenus en mettant en oeuvre de petits changements de mode de vie - comme l'heure de coucher régulière et le suivi d'un rituel nocturne.

Fiches conseils, guides ou conseils d'experts, la plateforme Personify Health propose à ses membres tous les outils nécessaires pour les aider dans leur quête d'un meilleur sommeil.

250 000

membres ont demandé du contenu personnalisé portant sur les bonnes habitudes à prendre en matière de sommeil.

64 %

des personnes en déficit de sommeil dans la population s'intéressent aux sujets qui abordent ce problème.

210 000

membres ont effectué le suivi de leurs habitudes saines liées au sommeil.

47 %

des membres qui souffraient d'un déficit de sommeil au départ n'ont signalé aucun symptôme de manque de sommeil trois à douze mois plus tard (entre janvier 2019 et mars 2020).

Mettez vos employés en condition pour une bonne nuit de sommeil et des lendemains plus sains. [Demandez une démo aujourd'hui.](#)

Pour en savoir plus, rendez-vous sur personifyhealth.com/global/fr

Retrouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)