



Fiche de prévention - Spécial Employeur

LE SOMMEIL :

**UN ENJEU DE PERFORMANCE,
DE SÉCURITÉ ET DE SANTÉ AU
TRAVAIL**



PREVY.FR
V1. 23/07/2026

LE SOMMEIL, POURQUOI L'ÉVOQUE-T-ON AU TRAVAIL?

Le sommeil n'est pas uniquement une question de vie privée. Pour une entreprise, prendre en compte la dette de sommeil de ses collaborateurs constitue un véritable levier de performance et de prévention des risques. Ignorer les effets du manque de sommeil revient à accepter de travailler avec une équipe dont les capacités de vigilance, de décision et d'adaptation sont diminuées.

UN IMPACT DIRECT SUR LA PERFORMANCE (LE ROI DU DODO)

Le cerveau en manque de sommeil fonctionne au ralenti. Sensibiliser vos équipes au sommeil permet d'agir sur :

- **La prise de décision** : un collaborateur ou un manager fatigué peut prendre des décisions plus risquées et moins réfléchies.
- **La créativité** : le sommeil paradoxal joue un rôle essentiel dans les capacités d'innovation et de résolution de problèmes. Sans récupération suffisante, les tâches sont davantage réalisées de manière automatique.
- **La concentration** : une dette de sommeil importante entraîne une diminution des capacités d'attention et de productivité.

LA RÉDUCTION DES COÛTS CACHÉS

Le manque de sommeil peut générer des impacts économiques souvent sous-estimés pour l'entreprise :

- **L'absentéisme** : un sommeil insuffisant fragilise l'organisme et peut favoriser des arrêts maladie de courte durée.
- **Le présentéisme** : être présent physiquement mais avec des capacités diminuées, une concentration réduite et une efficacité moindre.
- **Le turnover** : l'épuisement professionnel est fréquemment associé à des troubles du sommeil qui ne sont pas pris en charge.



LA SÉCURITÉ ET LA PRÉVENTION DES RISQUES



Le sommeil constitue un enjeu majeur pour les métiers exposés aux risques, notamment dans les **secteurs du transport, de l'industrie ou nécessitant une vigilance permanente** :

- **La vigilance** : 17 heures de veille active correspondent à une altération des réflexes comparable à un taux d'alcoolémie de 0,5 g/l.

- **Les accidents du travail et de trajet** : les épisodes de somnolence peuvent contribuer à la survenue d'accidents, notamment lors des déplacements ou des activités nécessitant une attention soutenue.

LE CLIMAT SOCIAL ET LE MANAGEMENT

Le manque de sommeil peut affecter l'humeur, la gestion des émotions et les relations professionnelles :

- **La gestion des conflits** : une équipe fatiguée peut être davantage exposée aux tensions et aux difficultés relationnelles.
- **La qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)** : prendre en compte les rythmes biologiques des salariés (droit à la déconnexion, organisation du travail, horaires adaptés) contribue à renforcer l'engagement et l'attractivité de l'entreprise.



COMMENT ENGAGER UNE DÉMARCHE SUR LE SOMMEIL EN ENTREPRISE ?

Ne réduisez pas le sujet au terme « fatigue », souvent perçu comme individuel. Parlez plutôt de gestion de l'énergie, de vigilance et de prévention des risques professionnels.

IDÉES REÇUES

« Ils veulent dormir au travail »

ACTIONS POSSIBLES EN ENTREPRISE

Mettre en place des mesures favorisant la récupération, comme des pauses adaptées ou des micro-siestes de 15 minutes lorsque l'activité et l'organisation le permettent.

« C'est une question de vie privée »

Sensibiliser aux bonnes pratiques : hygiène de la lumière, usage des écrans, rythmes de travail et droit à la déconnexion.

« Nous n'avons pas le temps »

Favoriser une meilleure récupération pour améliorer l'efficacité et limiter les effets du manque de sommeil sur l'organisation du travail.

LE CHIFFRE À RETENIR



Un salarié qui dort bien, c'est en moyenne **25% de productivité** en plus par rapport à un salarié en dette de sommeil chronique.



LE SOMMEIL COMME RÉPONSE À CERTAINS RISQUES PROFESSIONNELS

RISQUE IDENTIFIÉ	SOLUTION « SOMMEIL »	BÉNÉFICE POUR L'ENTREPRISE
Accident grave	Prévoir une conduite à tenir en cas de signes de fatigue : pause, récupération, réévaluation de la situation de travail.	Réduire les situations à risque, renforcer la sécurité au travail et préserver l'image de l'entreprise.
Absentéisme élevé	Promouvoir une meilleure hygiène de sommeil et sensibiliser aux facteurs qui perturbent le repos (horaires décalés, stress, habitudes de vie).	Réduire les absences imprévues et faciliter l'organisation des équipes.
Turnover	Construire des plannings respectant les rythmes biologiques et limiter les changements de rotation trop brusques.	Améliorer les conditions de travail et contribuer à fidéliser les salariés.

