

BAROMÈTRE SANTÉ DES DIRIGEANTS DE TPE / PME FOCUS CONSOMMATION À RISQUE ET SOMMEIL

OCCURRENCE POUR LA FONDATION MMA DES ENTREPRENEURS DU FUTUR ET
BPIFRANCE LE LAB | MAI 2025

MAI 2025

LOUISE AMIOT

01 48 24 32 06

LOUISE.AMIOT@OCCURRENCE.FR

ENZO DI GIANDOMENICO

01 48 24 69 02

ENZO.DIGIANDOMENICO@OCCURRENCE.FR



certifiée ISO 9001
depuis 2004

CONTEXTE & MÉTHODOLOGIE



\ Contexte et objectifs

La Fondation MMA Entrepreneurs du Futur et BPIFRANCE Le Lab souhaitent avoir une vision des consommations à risques des dirigeants de TPE / PME ainsi que leur sommeil.

Les objectifs de la mission sont multiples :

- Mieux comprendre l'impact des comportements à risque sur le quotidien professionnel des dirigeants
- Mieux comprendre les causes de ces consommations
- Identifier les conséquences des comportements à risque des dirigeants sur leur travail et leur entreprise
- Mieux comprendre la qualité du sommeil des dirigeants et les liens avec leur vie professionnelle



Méthodologie

Date de recueil : du 7 avril au 12 mai 2025

Terrain quanti téléphonique : 32 questions

Echantillon : 1 515 répondants chefs d'entreprises, directeurs, gérants de TPE, PME et ETI (1 à 4 999 salariés) et membres de CODIR/COMEX d'ETI

Représentativité : Sur la base de quotas représentatifs des entreprises de 1+ salariés en termes de secteur, taille, dispersion géographique

Marge d'erreur : +/- 2,5 points pour 1 515 répondants

Tris croisés et significativité : Les différences statistiquement significatives sont mises en avant pour faciliter la lecture et la compréhension des traitements :

xx%

xx%



PROFIL DES RÉPONDANTS

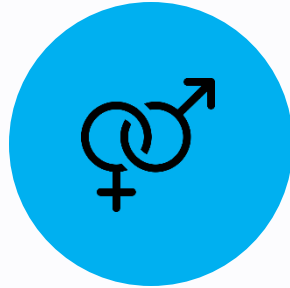


\ Profils des répondants [1/2]

Base : 1515 répondants

Genre

Homme : **62%**
Femme : **38%**



Âge

Entre 18 et 24 ans : **1%**
Entre 25 et 34 ans : **10%**
Entre 35 et 49 ans : **40%**
Entre 50 et 64 ans : **42%**
Plus de 65 ans : **7%**



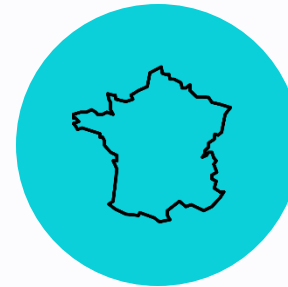
Secteur d'activité

Commerce : **19%**
Construction : **15%**
Services aux entreprises : **15%**
Services aux particuliers : **12%**
Industrie : **12%**
Public (administrations, collectivités, écoles, hôpitaux) : **7%**
Café, hôtel, restaurant : **7%**
Santé humaine et action sociale : **6%**
Agriculture : **5%**
Transport : **4%**
Autres, préciser : **2%**



Région

Région parisienne : **22%**
Méditerranée : **15%**
Sud-Est : **13%**
Ouest : **13%**
Sud-Ouest : **12%**



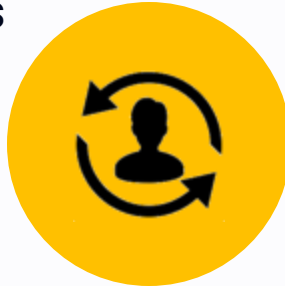
Bassin parisien Ouest : **8%**
Est : **7%**
Bassin parisien Est : **7%**
Nord : **5%**

\ Profils des répondants [2/2]

Base : 1515 répondants

Nombre total de salariés

1 à 5 salariés : **68%**
6 à 49 salariés : **27%**
50 à 99 salariés : **2%**
100 à 4 999 salariés : **2%**



Fonction

Responsable de l'activité / gérant : **54%**
PDG / Président : **23%**
Directeur Général / Directeur Exécutif : **9%**
Membre du comité de direction / comité exécutif : **6%**
Cogérant / coresponsable de l'activité : **5%**
Associé, Partner : **2%**



Part du capital

100% du capital : **46%**
0% du capital : **23%**
50% du capital (à part égale avec des associés) : **12%**
Plus de 50% du capital : **12%**
Moins de 50% du capital : **7%**



Ancienneté en tant que dirigeant

Moins de 3 ans : **10%**
Entre 3 et 5 ans : **10%**
Entre 5 et 10 ans : **25%**
Entre 10 et 20 ans : **32%**
Plus de 20 ans : **23%**

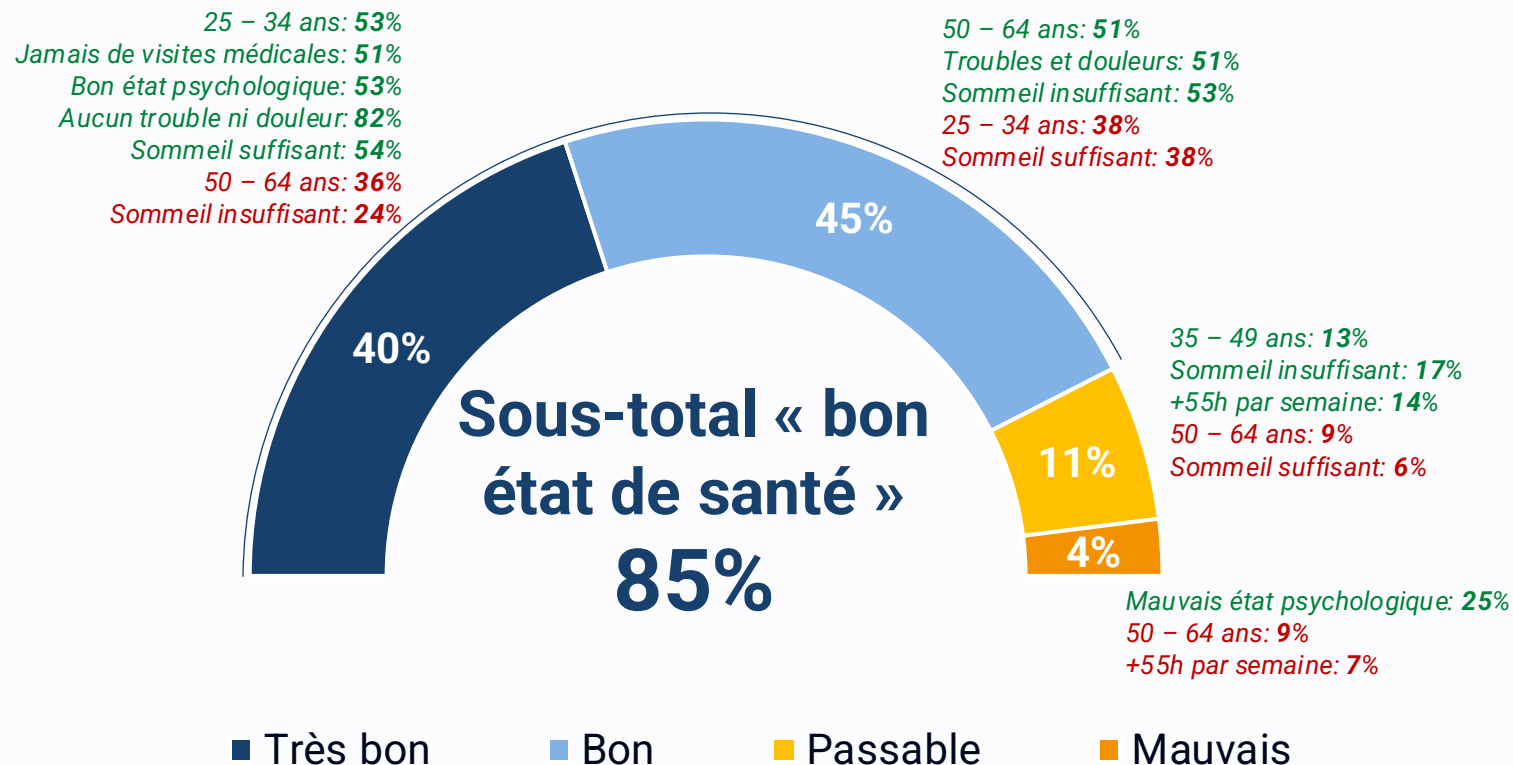
VISION BAROMÉTRIQUE



**La très grande majorité des répondants est en bonne santé (85%).
Pour autant, ce niveau a légèrement baissé (-5pts) par rapport à l'année précédente. Un point à surveiller dans le temps.**

Q8. D'une façon générale, votre état de santé est-il...

QCU | Base : 1515 répondants

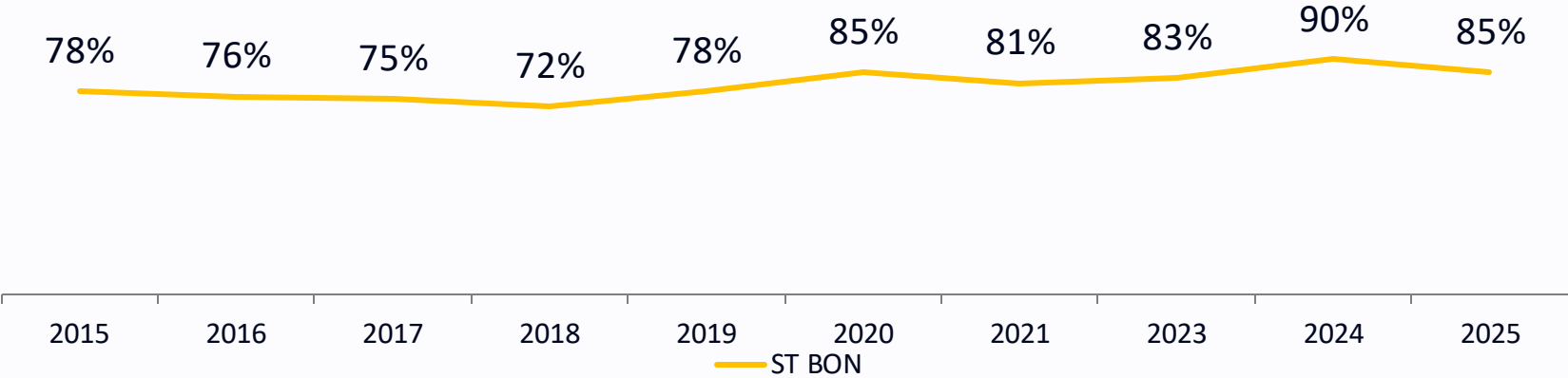


Vision barométrique

Année	Résultat	Evolution
2024	Bon : 90%	- 5pts↓

Par rapport à l'année dernière, les répondants sont moins nombreux à déclarer être en bonne santé (-5pts)

\\ Vision barométrique de l'état de santé physique des dirigeants

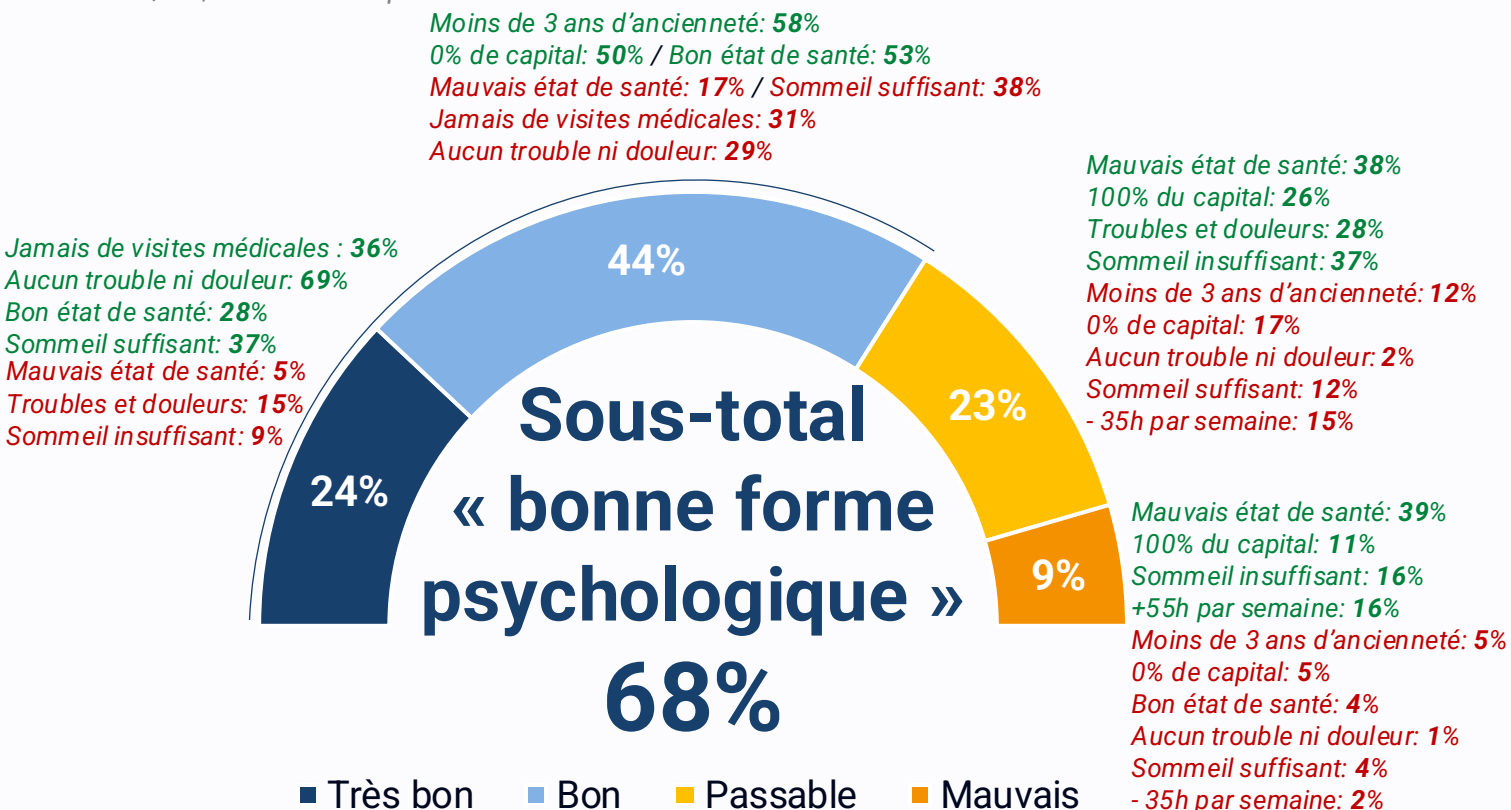


	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
ST BONNE SANTE PHYSIQUE	78%	76%	75%	72%	78%	85%	81%		83%	90%	85%
TRES BON	31%	28%	28%	31%	28%	60%	45%	(question posée différemment en 2022)	41%	46%	40%
BON	47%	48%	47%	41%	50%	25%	36%		42%	44%	45%
PASSABLE	18%	19%	21%	23%	18%	9%	13%		13%	8%	11%
MAUVAIS	4%	5%	4%	5%	4%	6%	6%		4%	2%	4%

Près des 3/4 des répondants sont en bonne forme psychologique (68%), un résultat qui perd 8pts par rapport à l'année précédente....

Q9. Et diriez-vous que votre état de forme psychologique (anxiété, stress...) est

QCU | Base : 1515 répondants

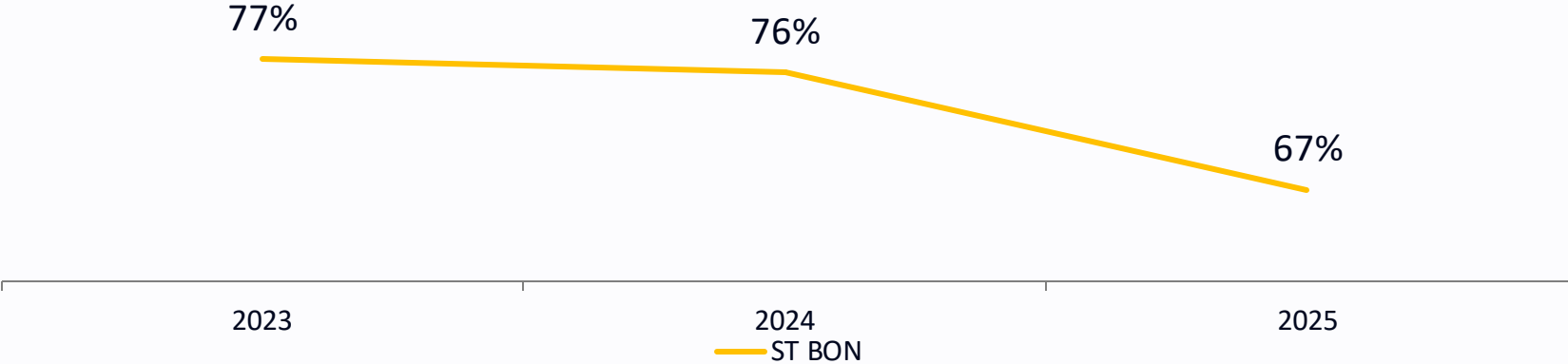


Vision barométrique

Année	Résultat	Evolution
2024	Bon : 76%	- 8pts ↓

Par rapport à l'année dernière, les répondants sont moins nombreux à déclarer être en bonne santé (-8pts)

\ Vision barométrique de l'état de santé psychologique des dirigeants

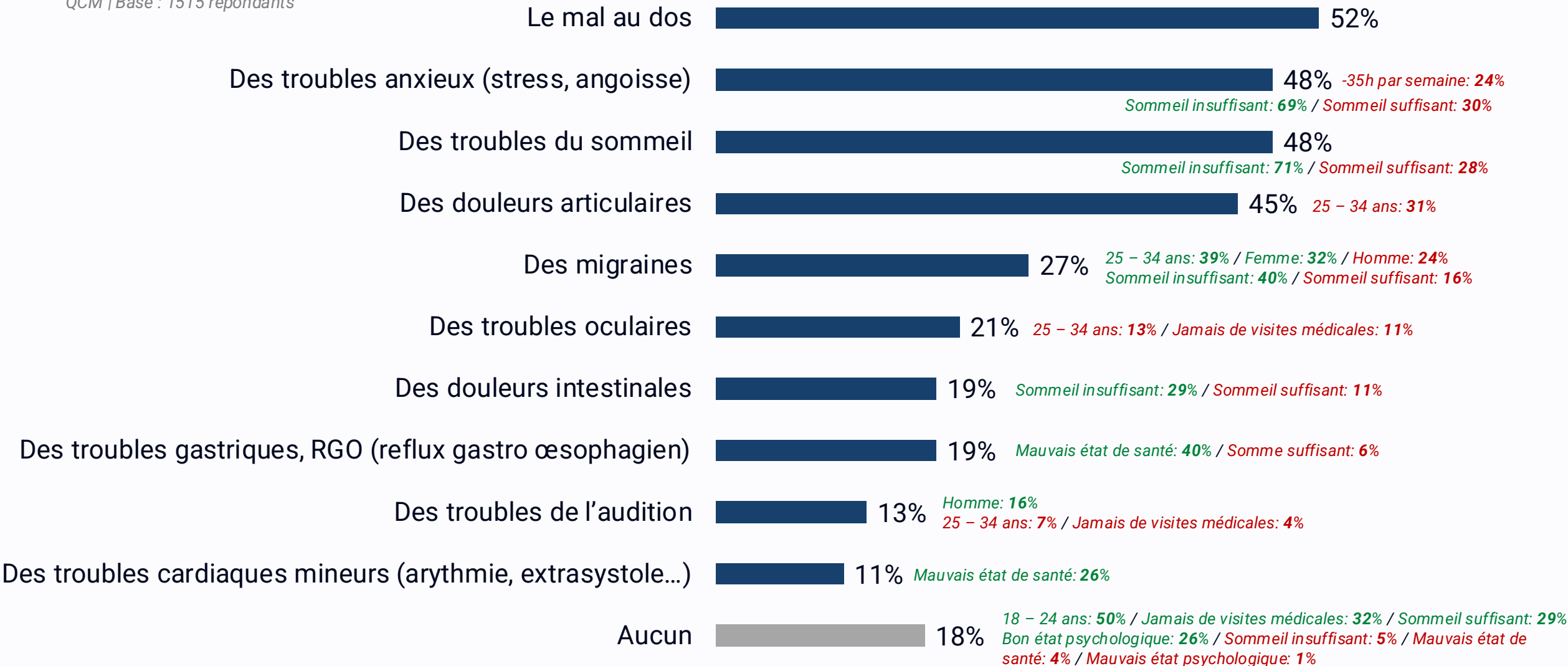


	2015 - 2022	2023	2024	2025
ST BONNE SANTE PSYCHOLOGIQUE		77%	76%	67%
TRES BON	(question posée différemment)	30%	28%	24%
BON		47%	48%	43%
PASSABLE		19%	18%	23%
MAUVAIS		4%	6%	9%

Près d'un dirigeant sur deux souffre de mal de dos (52%), de troubles anxieux (48%) et de troubles du sommeil (48%)

Q10. Vous arrive-t-il de ressentir les maux suivants ?

QCM | Base : 1515 répondants



Vision barométrique des troubles Des troubles qui ne cessent d'augmenter depuis 2021...

Q10. Vous arrive-t-il de ressentir les maux suivants ?

QCU | Base : 1515 répondants

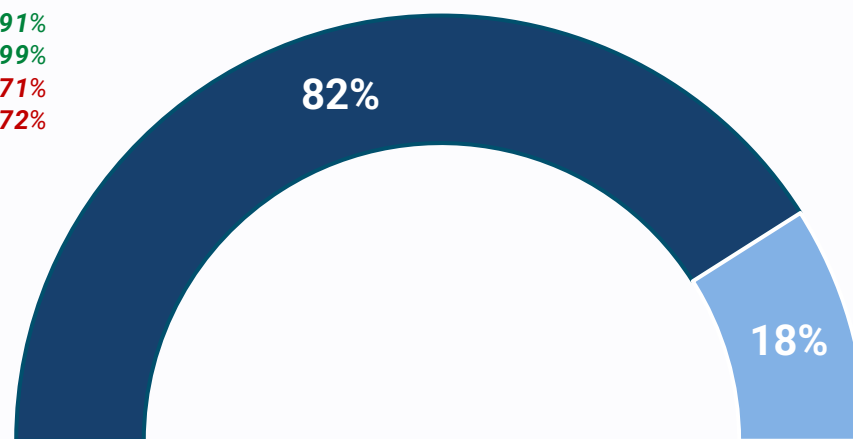
	Mal de dos	Troubles anxieux	Douleurs articulaires	Troubles du sommeil	Migraines	Douleurs intestinales	Troubles gastriques	Troubles oculaires	Troubles audition	Troubles cardiaques	Aucune
2025	52%	48%	45%	48%	27%	19%	19%	21%	13%	11%	18%
2024	47%	X	38%	36%	22%	14%	14%	18%	9%	8%	29%
2023	46%	X	39%	38%	21%	17%	14%	17%	10%	9%	30%
2022	48%	X	41%	41%	26%	19%	15%	17%	11%	10%	31%
2021	42%	X	33%	X	25%	17%	16%	13%	7%	7%	41%

**Plus de 8 répondants sur 10 souffrent de troubles et douleurs (82%), c'est 11pts de plus qu'en 2024 !
C'est d'autant plus le cas pour les agriculteurs (91%), ceux en mauvais forme psychologique (99%) et ceux qui ont le sentiment de ne pas dormir suffisamment (95%)**

Q10. Vous arrive-t-il de ressentir les maux suivants ?

QCM | Base : 1515 répondants

Sommeil insuffisant: **95%** / Agriculture: **91%**
Mauvais état de santé: **96%** / Mauvais état psychologique: **99%**
Jamais de visites médicales: **68%** / Sommeil suffisant **71%**
- 35h par semaine: **72%**



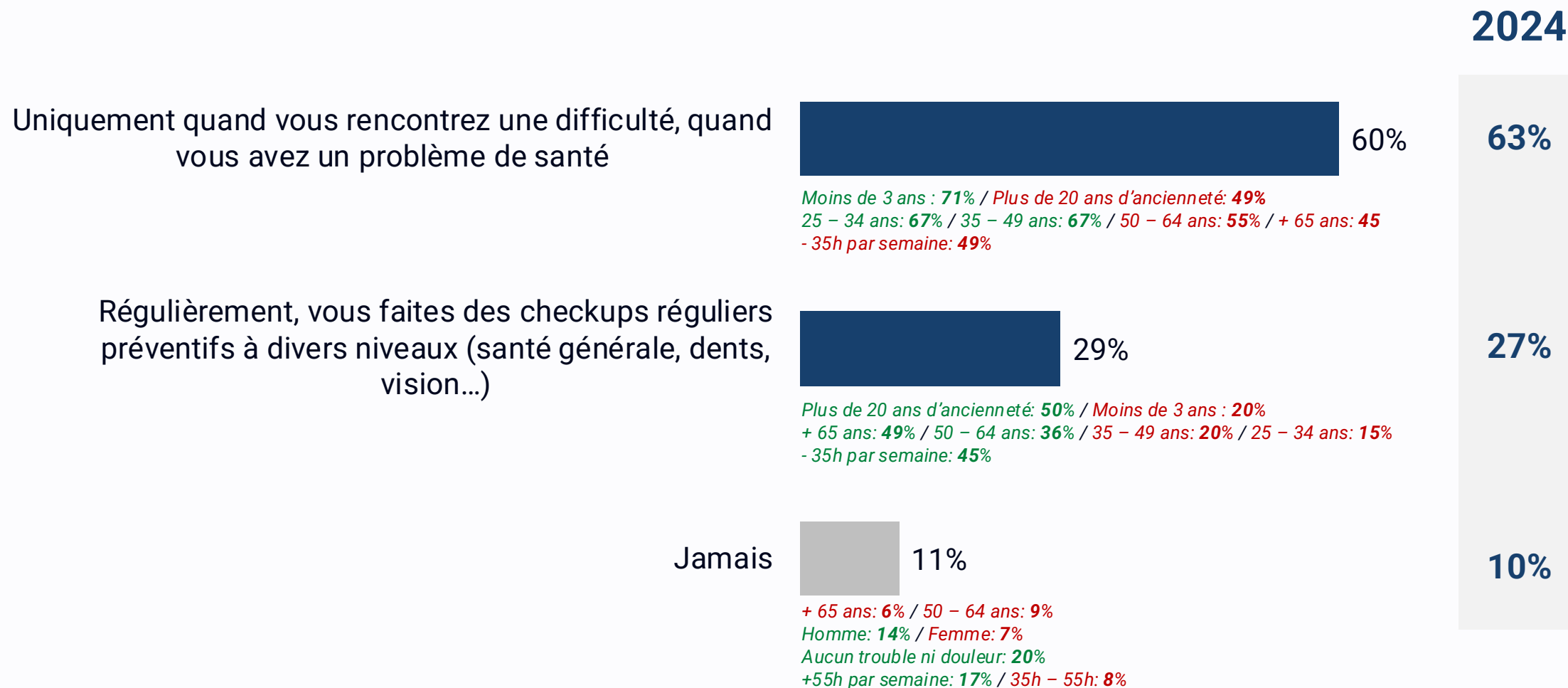
Bon état psychologique: **26%** / Jamais de visites médicales: **32%**
Sommeil suffisant: **29%** / - 35h par semaine: **28%**
Sommeil insuffisant: **5%** / Mauvais état de santé: **4%**
Agriculture: **9%**

■ Troubles et douleurs ■ Aucun troubles et douleurs

Près des 2/3 des dirigeants ne vont chez le médecin qu'en cas de problème (60%)

Q11. A quelle fréquence, allez-vous voir un médecin généraliste ou un spécialiste ?

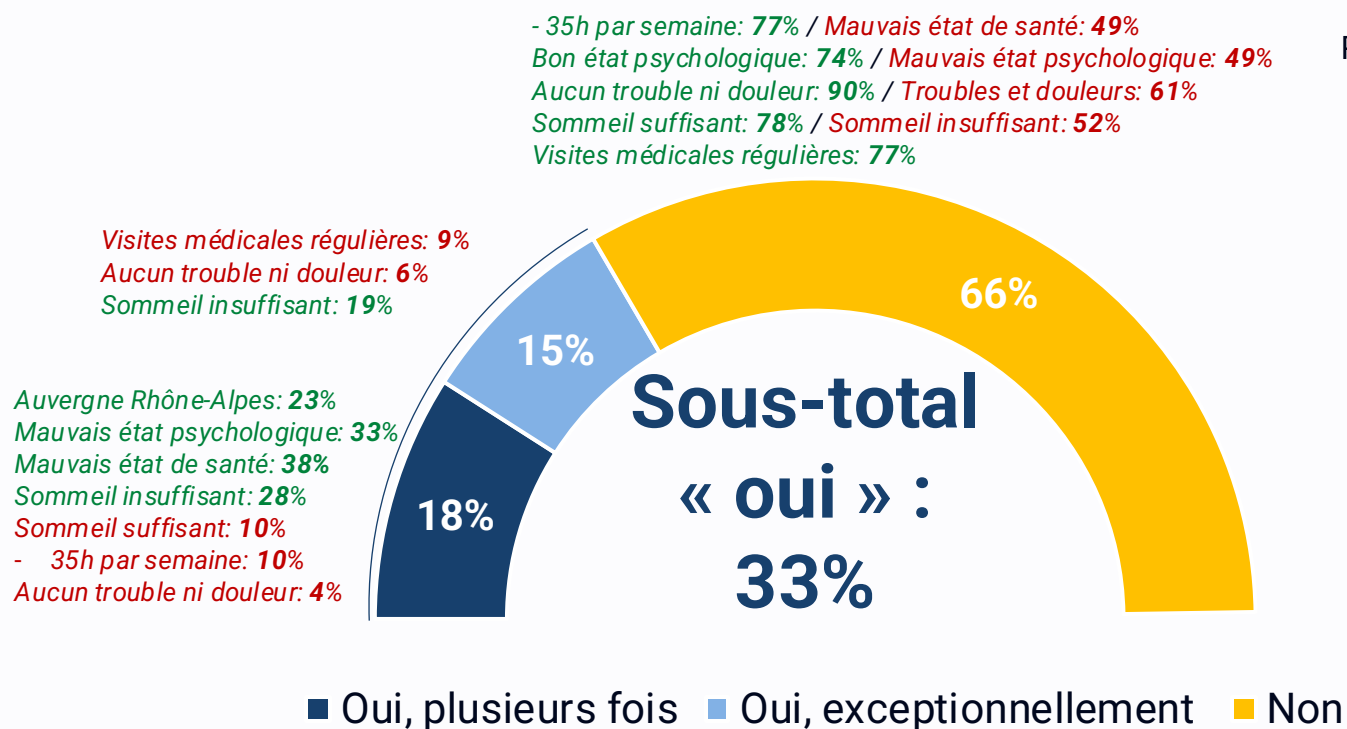
QCU | Base : 1515 répondants



Près d'1/3 des répondants a renoncé à aller voir un médecin dans l'année écoulée (33%), dans 68% des cas par manque de temps et dans 34% pour privilégier leur activité

Q12. Au cours des 12 derniers mois, vous est-il déjà arrivé de renoncer à aller voir un médecin ou un spécialiste médical qu'elle qu'en soit la raison ?

QCU | Base : 1515 répondants

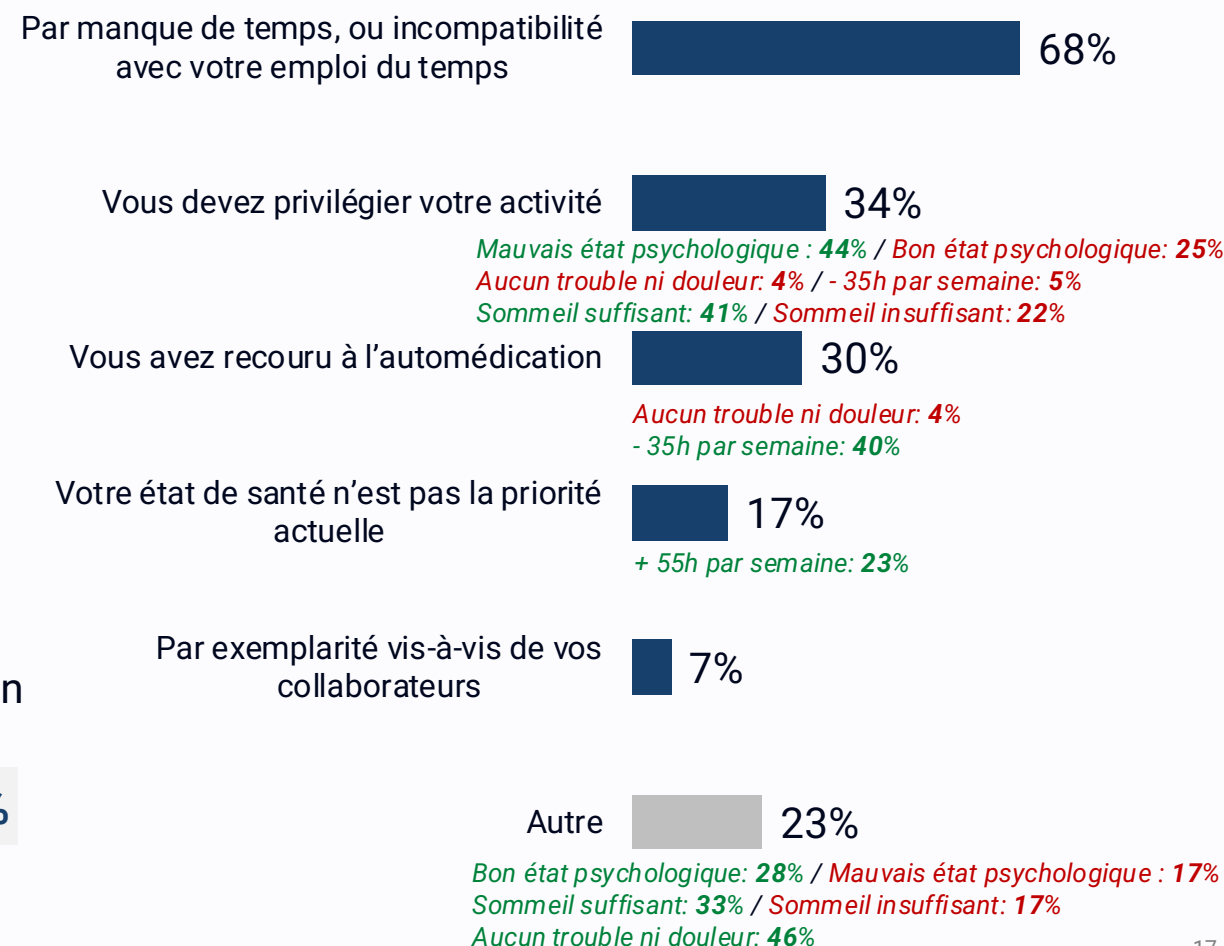


2024	15%	17%	69%
------	-----	-----	-----

Q13. Pour quelles raisons avez-vous déjà renoncé à consulter un médecin ou un spécialiste au cours des 12 derniers mois ?

QCU | Base : 512 répondants – ST « Oui, plusieurs fois + Oui, exceptionnellement »

Réponses données en moyenne : 1,8



FOCUS SUR LES CONSOMMATIONS À RISQUE

4

L'alcool est la substance la plus largement consommée, pour plus d'un répondant sur deux (54%). Plus d'un tiers des répondants ne consomment aucune substance (37%). Les secteurs de la construction et de l'hôtellerie/restauration sont les plus touchés par la consommation de substances.

Q14. Consommez-vous - quelle que soit la fréquence - une ou plusieurs des substances suivantes ?

QCM | Base : 1515 répondants

Réponses données en moyenne : 1,8

14% des dirigeants déclarent consommer de l'alcool et du tabac

Alcool

54%

Construction: 65% / Secteur public: 39%
Homme: 61% / Femme: 42%
Jamais de visites médicales: 47%

Tabac

21%

Café, hôtel, restaurant: 32% / Agriculture: 13%
+ 65 ans: 10%
Homme: 24% / Femme: 17%

Médicaments contre l'anxiété et la dépression (anxiolytique
somnifère antidépresseurs)

5%

Femme: 7% / Mauvais état de santé: 13% / Mauvais état psychologique: 11%

Drogues illégales (toutes substances psychoactives)

2%

25 - 34 ans: 5%

Non, je ne consomme aucune de ces substances

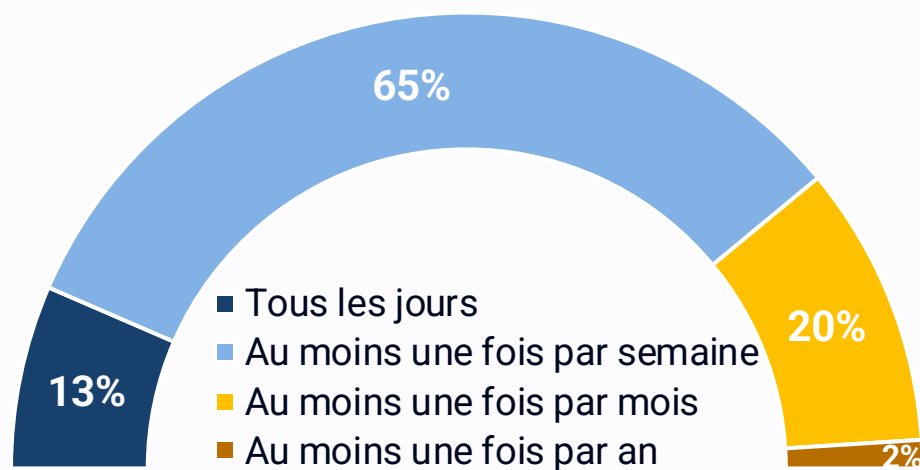
37%

Secteur public: 51% / Santé humaine: 47% / Café, hôtel, restaurant: 26% / Construction: 25%
+ 65 ans: 46% / 50 - 64 ans: 40% / 35- 49 ans: 34% / 25 - 34 ans: 31%
Femme: 48% / Homme: 30% / Aucun trouble ni douleur: 49%

**\ Près des 2/3 des répondants qui consomment de l'alcool, le font de manière hebdomadaire.
En moyenne, ils boivent entre 3 et 7 verres par semaines plus près d'un dirigeant sur deux.
7% des dirigeants consomment de l'alcool quotidiennement, un résultat cohérent avec les Français.**

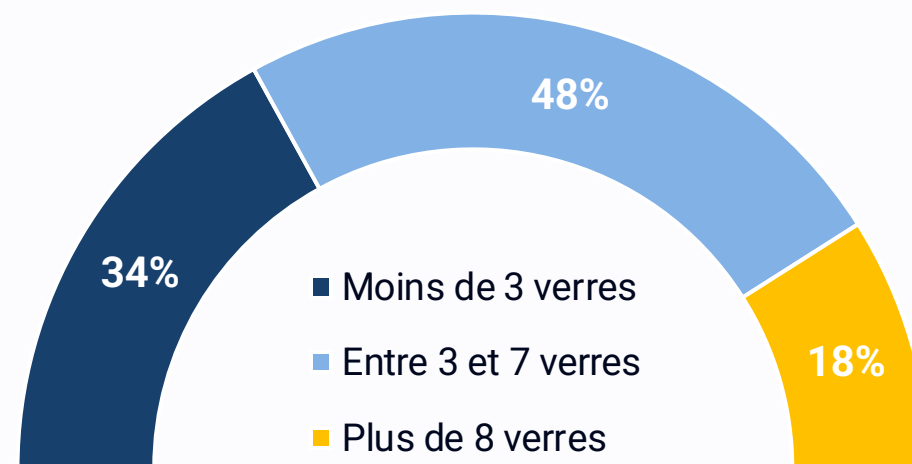
Q15. A quelle fréquence consommez-vous de l'alcool ?

QCU | Base : 815 répondants



Q16. En moyenne, combien de verres d'alcool consommez-vous par semaine ?

QCU | Base : 815 répondants



Jamais de visites médicales: 34%

Consommation des Français

37 % des Français de 18-75 ans consomment de l'alcool et
7% en consomment quotidiennement
(Source OFDT)

Différences significatives sur la consommation d'alcool

Q15. A quelle fréquence consommez-vous de l'alcool ?

QCU | Base : 815 répondants

Tous les jours	13 %	Homme: 16% / Plus de 65 ans: 36% Mauvais état de santé: 28% / Plus de 20 ans d'ancienneté: 21% + 55h par semaine : 17% / Agriculture: 28%	Femme: 7% / Entre 3 et 5 ans d'ancienneté: 6% / Moins de 3 ans: 4% 35 – 49 ans: 8% / Santé humaine: 2% 0% de capital: 8%
Au moins une fois par semaine	65 %	Construction: 72%	25 – 34 ans: 53% / Plus de 65 ans: 44% - 35h par semaine: 46% / Café, hôtel, restaurant: 53% Aucun trouble ni douleur: 55% / Mauvais état de santé: 28%
Au moins une fois par mois	20 %	Femme: 28% / 25 – 34ans: 31% / Santé humaine: 41% Aucun trouble ni douleur: 31% / Moins de 3 ans d'ancienneté: 28% - 35h par semaine: 31% / Moins de 50% du capital: 32%	50 – 64 ans: 15% / Plus de 20 ans d'ancienneté: 11% + 55h par semaine: 14% / Construction: 13% 100% du capital: 17%
Au moins une fois par an	2 %	Commerce: 5% 0% de capital: 6%	

Q16. En moyenne, combien de verres d'alcool consommez-vous par semaine ?

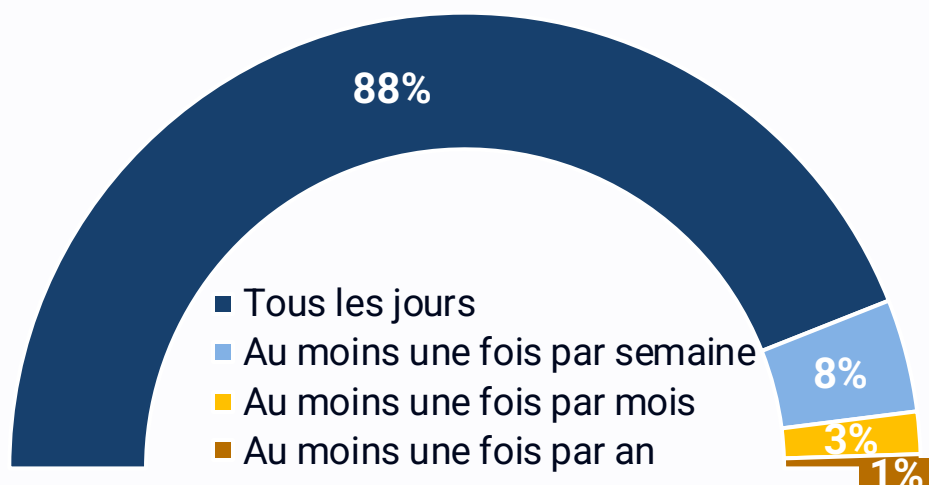
QCU | Base : 815 répondants

Moins de 3 verres	34 %	Femme: 52%	Homme: 29% Mauvais état de santé: 26% Mauvais état psychologique: 30%
Entre 3 et 7 verres	48 %		Femme: 42%
Plus de 8 verres	18 %	Homme: 22% Mauvais état de santé: 29% Mauvais état psychologique: 23%	Femme: 6% Bon état psychologique: 15%

21% des dirigeants se déclarent fumeurs, des taux similaires à la tendance nationale.
Plus la très grande majorité, ils déclarent fumer quotidiennement et pour près de la moitié d'entre eux, ils consomment entre 10 et 20 cigarettes par jour

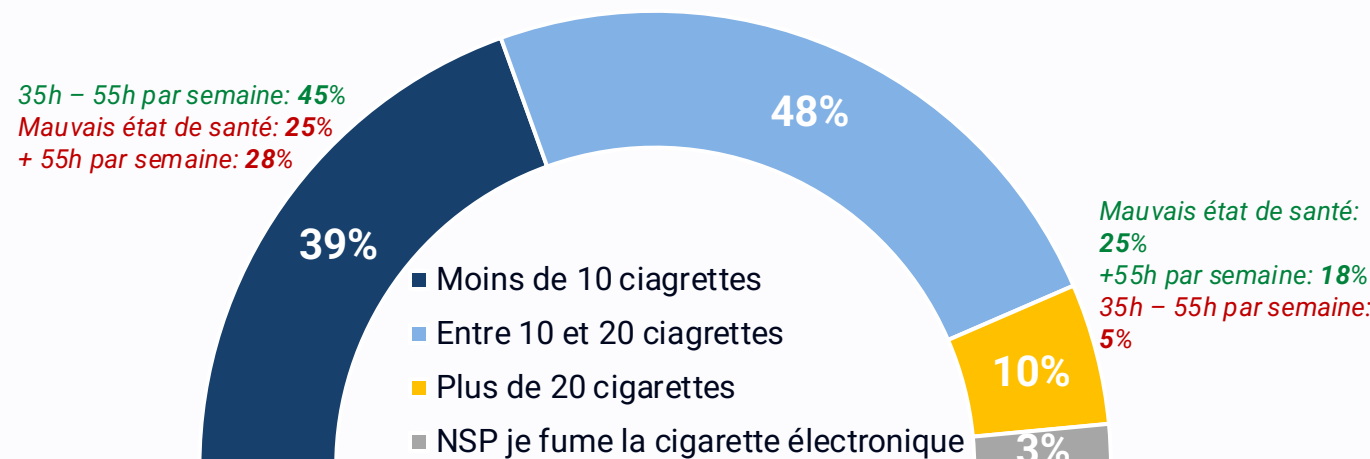
Q17. A quelle fréquence consommez-vous des cigarettes ou cigarette électronique ?

QCU | Base : 322 répondants



Q18. En moyenne, combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

QCU | Base : 284 répondants



Consommation des Français
 23% des Français de 18-75 ans se déclarent fumeurs
 (Source OFDT)

8 dirigeants sur 10, dans les 2% déclarant consommer des drogues illégales, ont consommé du cannabis dans l'année écoulée. Pour près des 2/3 d'entre eux, ils consomment quotidiennement et pour 62% d'entre eux, ils fument plus de 2 joints par jour

Q19. Avez-vous consommé du cannabis au moins une fois au cours des 12 derniers mois ?

QCU | Base : 34 répondants

Base faible



Oui

79%

Non

21%

Consommation des Français
10,8% des Français ont consommé du cannabis au cours des 12 derniers mois
(Source OFDT)

Q20. A quelle fréquence consommez-vous du cannabis ?

QCU | Base : 27 répondants

Base faible



Tous les jours

63%

Au moins une fois par semaine

11%

Au moins une fois par mois

4%

Au moins une fois par an

22%

Q21. En moyenne, quand vous fumez du cannabis, combien de joints fumez-vous ?

QCU | Base : 21 répondants

Base faible



Moins de 1 joint

14%

Entre 1 et 2 joints

24%

Entre 2 et 4 joints

33%

Plus de 4 joints

29%

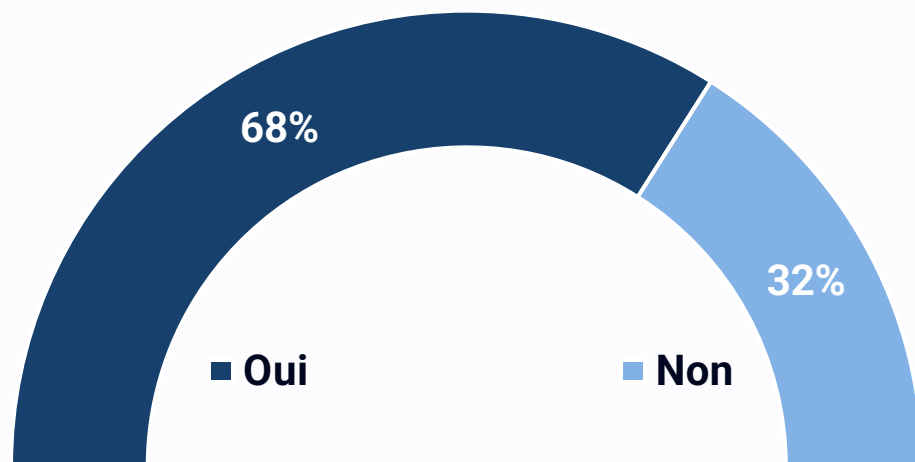
Près de 7 dirigeants sur 10, dans les 2% déclarant consommer des drogues illégales, ont consommé une autre substance illicite dans l'année écoulée.

Pour près d'un répondant sur deux, il s'agit d'une consommation annuelle

Q22. Avez-vous consommé une autre substance illicite (cocaïne, ecstasy/MDMA, champignons hallucinogènes, LSD, amphétamines, héroïne, crack) au moins une fois au cours des 12 derniers mois ?

QCU | Base : 34 répondants

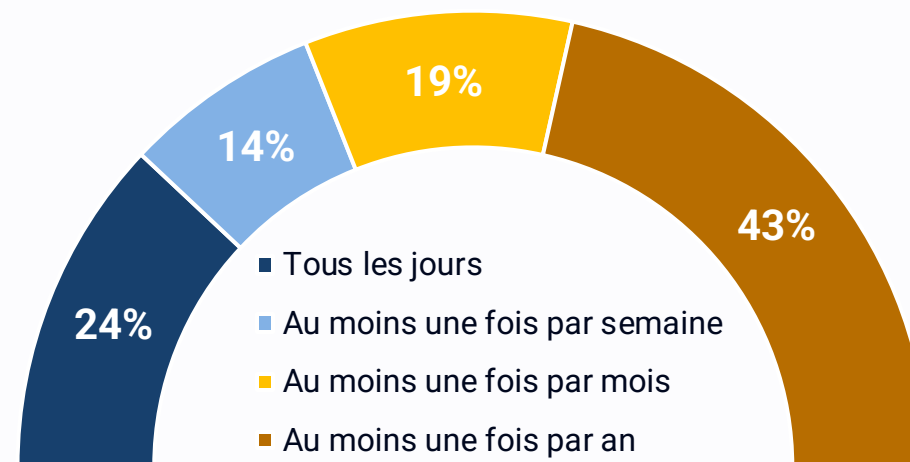
Base faible



Q23. A quelle fréquence consommez-vous une ou plusieurs de ces substances illicites ? (cocaïne, ecstasy/MDMA, champignons hallucinogènes, LSD, amphétamines, héroïne, crack)

QCU | Base : 21 répondants

Base faible



Consommation des Français

3,8% des Français ont consommé une autre substance illicite au cours des 12 derniers mois (Source OFDT)

5% des dirigeants déclarent consommer des médicaments contre l'anxiété et la dépression

Près de la moitié d'entre eux consomment des anxiolytiques et anti-dépresseurs, de manière quotidienne pour 63% d'entre eux

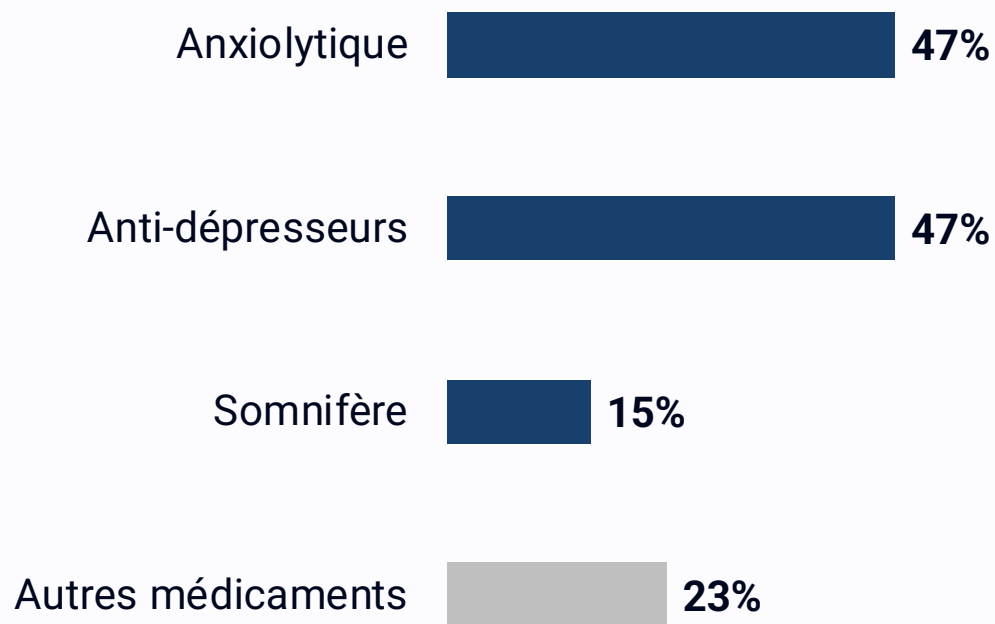
Q24. Quels types de médicaments consommez-vous ?

QCM | Base : 81 répondants

Base faible



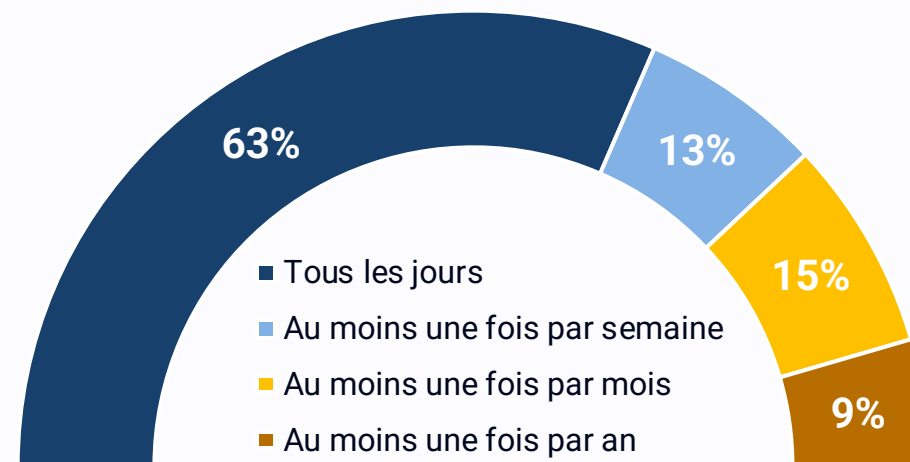
Réponses données en moyenne : 1,3



Q25. A quelle fréquence consommez-vous ce type de médicaments ?

QCU | Base : 68 répondants

Base faible



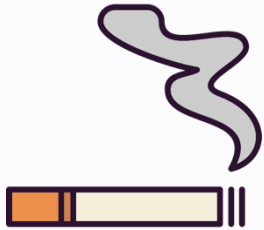
Consommation des Français
21% des Français consomment des médicaments contre l'anxiété et la dépression
(Source INRS)

\ Qui sont les consommateurs à risque ?



+ DE 8 VERRES
PAR SEMAINE

AU MOINS 1
FOIS PAR MOIS



FUMEUR
QUOTIDIEN

AU MOINS 1
FOIS PAR MOIS



23% Des dirigeants sont des consommateurs à risques

Les festivités personnelles représentent la majorité des occasions de consommations de substances (52%)

Q26. A quelles occasions consommez-vous de l'alcool et/ou du tabac et/ou de la drogue ?

QCM | Base : 354 répondants – Consommateurs à risque

Réponses données en moyenne : 1,5

Festivités personnelles (dîner entre amis, soirée dans un bar/boîtes de nuit, etc.) 52%

Consommateur alcool + tabac : 62%

Dans l'intimité (chez moi, etc.) 40%

Mondanités professionnelles (afterwork, déjeuner d'affaires, etc.) 30%

Aucune occasion spécifique 24%

Femme: 40% / Homme: 18%

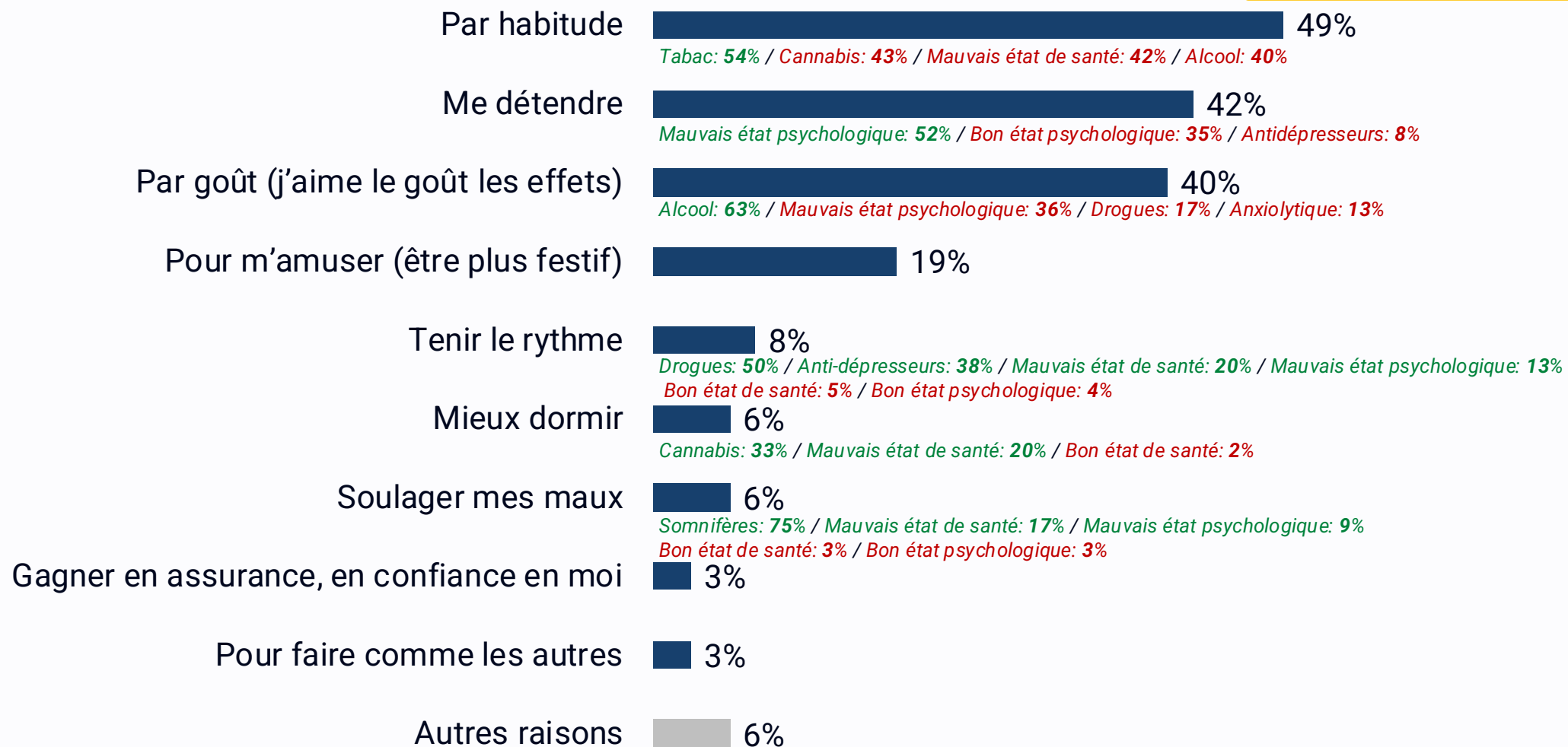
Autre 5%

Les principales raisons de consommation des substances sont l'habitude (49%), la recherche de détente (42%) et l'appréciation du goût/des effets (40%)

Q27. Pour quelles raisons consommez-vous ces substances ?

QCM | Base : 354 répondants – Consommateurs à risque

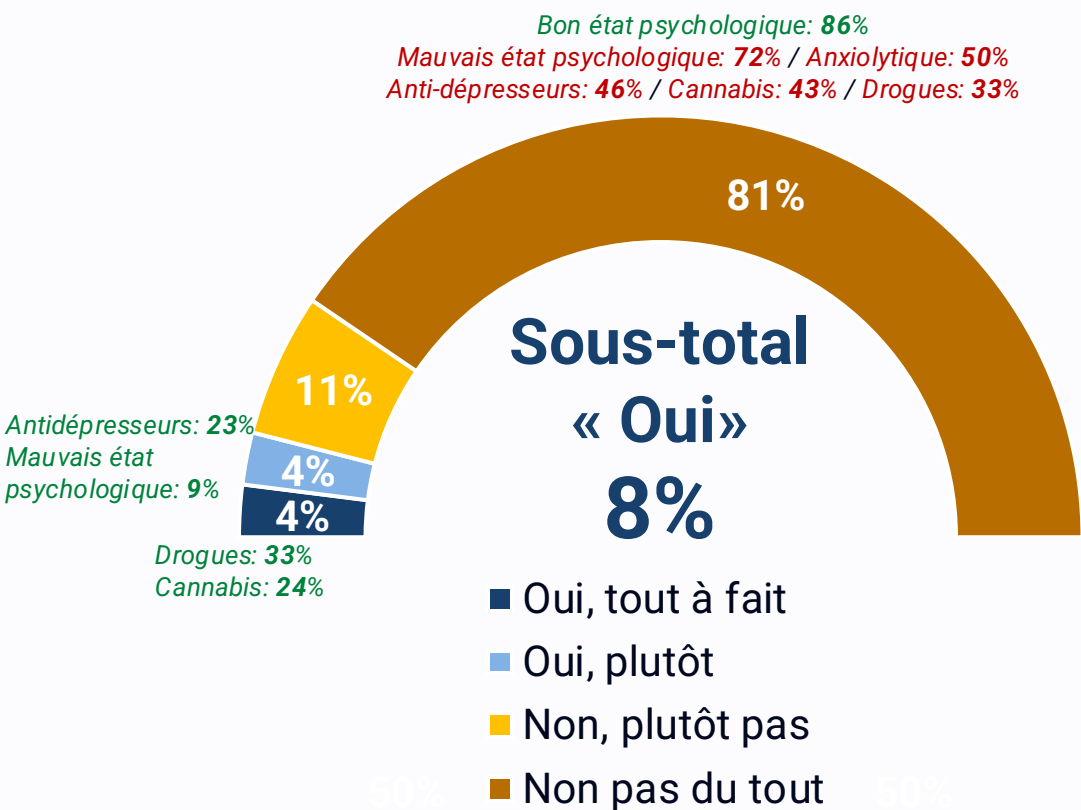
Réponses données en moyenne : 1,8



92% des dirigeants avec une consommation à risque déclarent que celle-ci n'a pas impacté leur travail en tant que dirigeant. Dans le cas où cette consommation a impacté leur fonction, les effets ont été négatifs pour 56% d'entre eux

Q28. Pensez-vous que la consommation de ces substances a impacté votre travail en tant que dirigeant ?

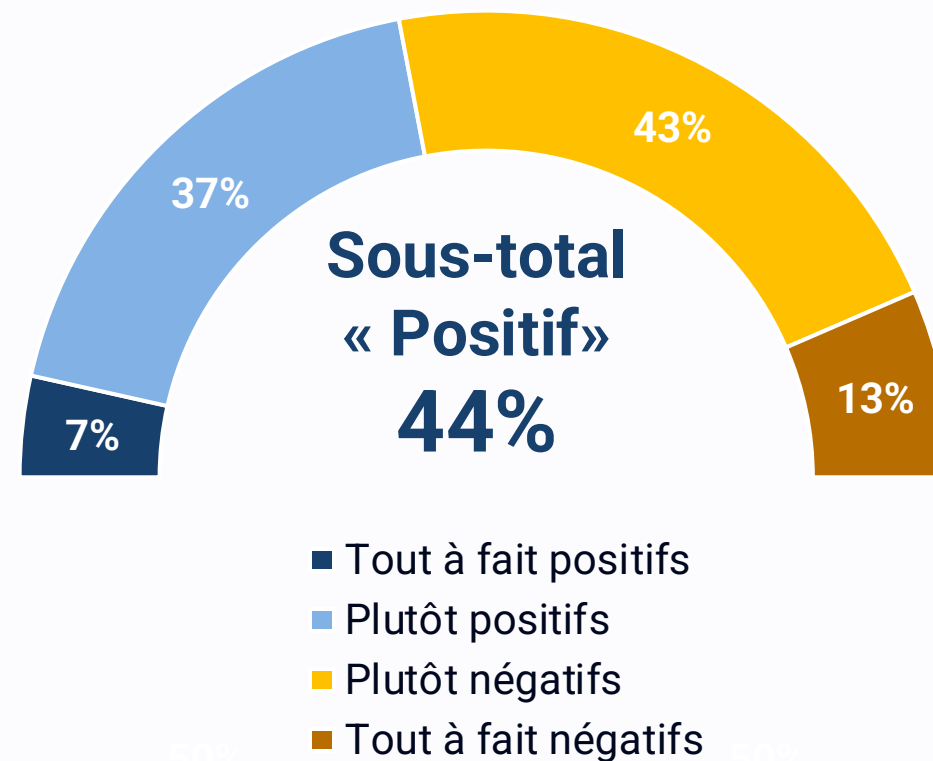
QCU | Base : 354 répondants – Consommateurs à risque



Q29. Les impacts sur votre travail ont été :

QCU | Base : 30 répondants – Consommateurs à risque

Base faible



Quand les effets ont été positifs : hausse de la motivation et de la productivité pour près d'un répondant sur deux
Quand les effets ont été négatifs : baisse de la productivité pour plus de la moitié des répondants et fatigue chronique pour près de la moitié d'entre eux

Q30. Comment ?

QCM | Base : 13 répondants – ST « impacts positifs travail »

Base faible



Réponses données en moyenne : 2,9



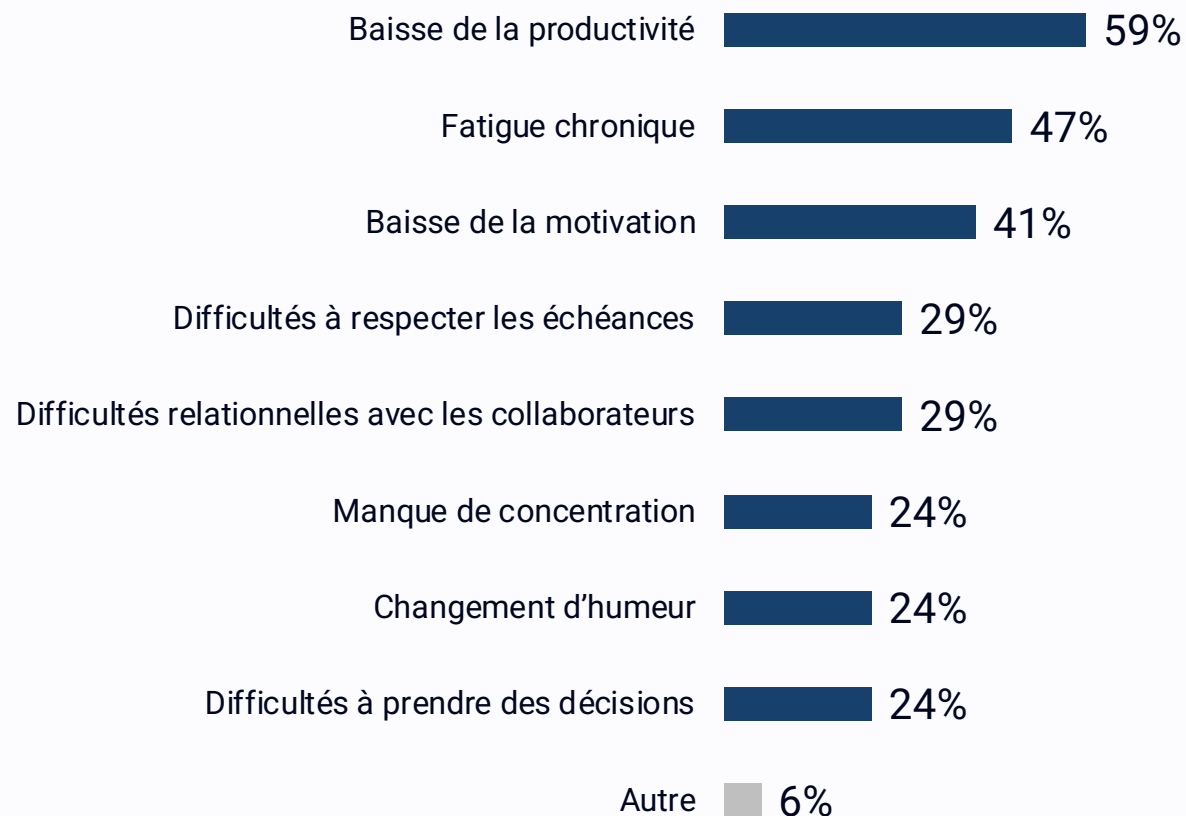
Q31. Comment ?

QCM | Base : 17 répondants – ST « impacts négatifs travail »

Base faible



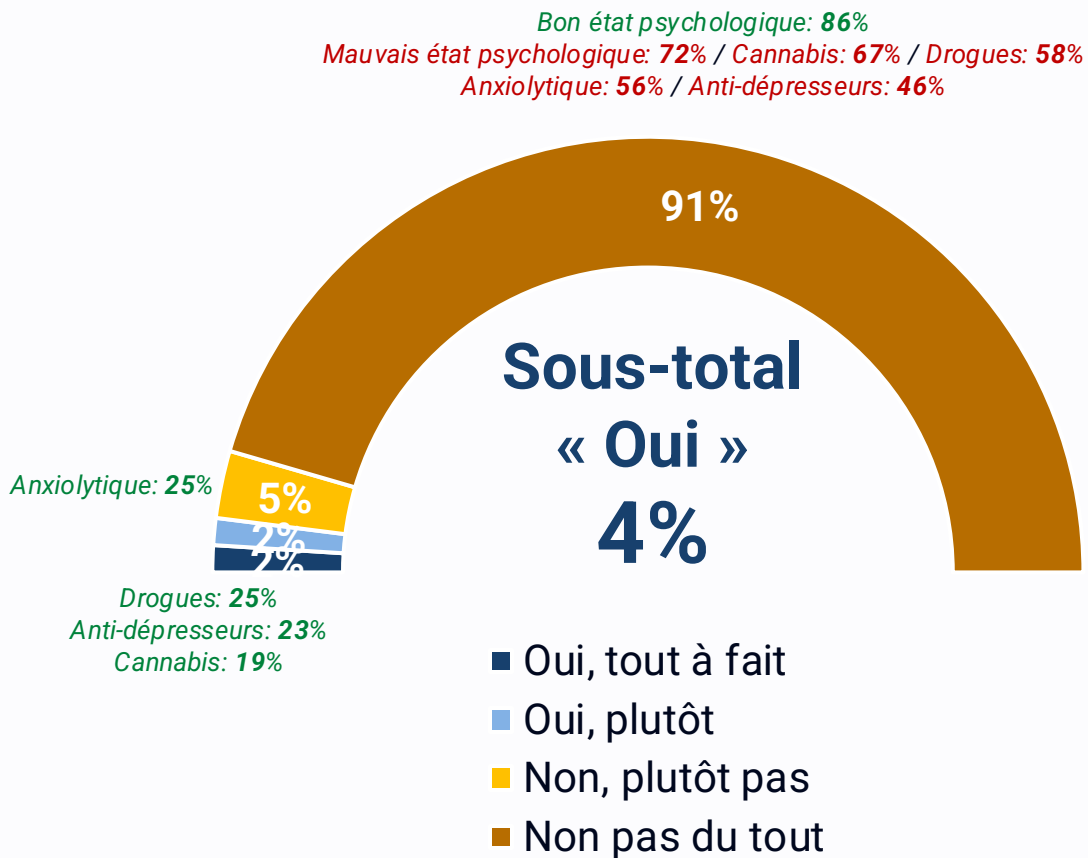
Réponses données en moyenne : 2,8



96% des dirigeants avec une consommation à risque déclarent que celle-ci n'a pas impacté leur entreprise. Quand c'est le cas, les impacts ont été, pour près des 2/3 des répondants, positifs.

Q32. La consommation de ces substances a-t-elle impacté votre entreprise?

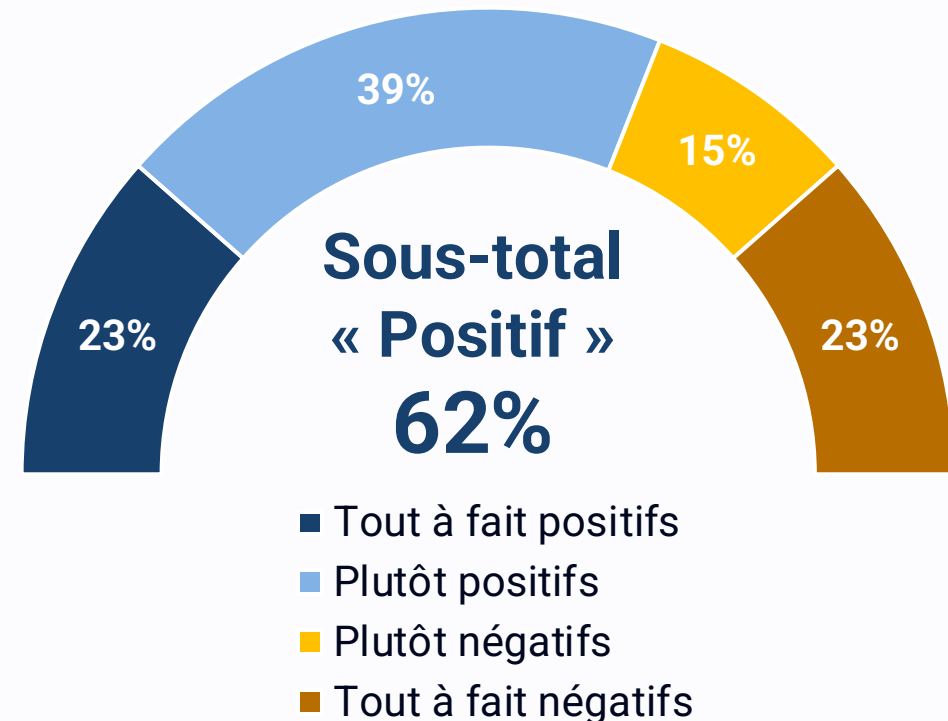
QCU | Base : 354 répondants – Consommateurs à risque



Q33. Les impacts sur votre entreprise ont été :

QCU | Base : 13 répondants – Consommateurs à risque

Base faible



Quand les effets ont été positifs : meilleures relations avec les collaborateurs pour 88% des répondants et hausse du chiffre d'affaires pour 63%
Quand les effets ont été négatifs : perte de clients pour 60% des répondants

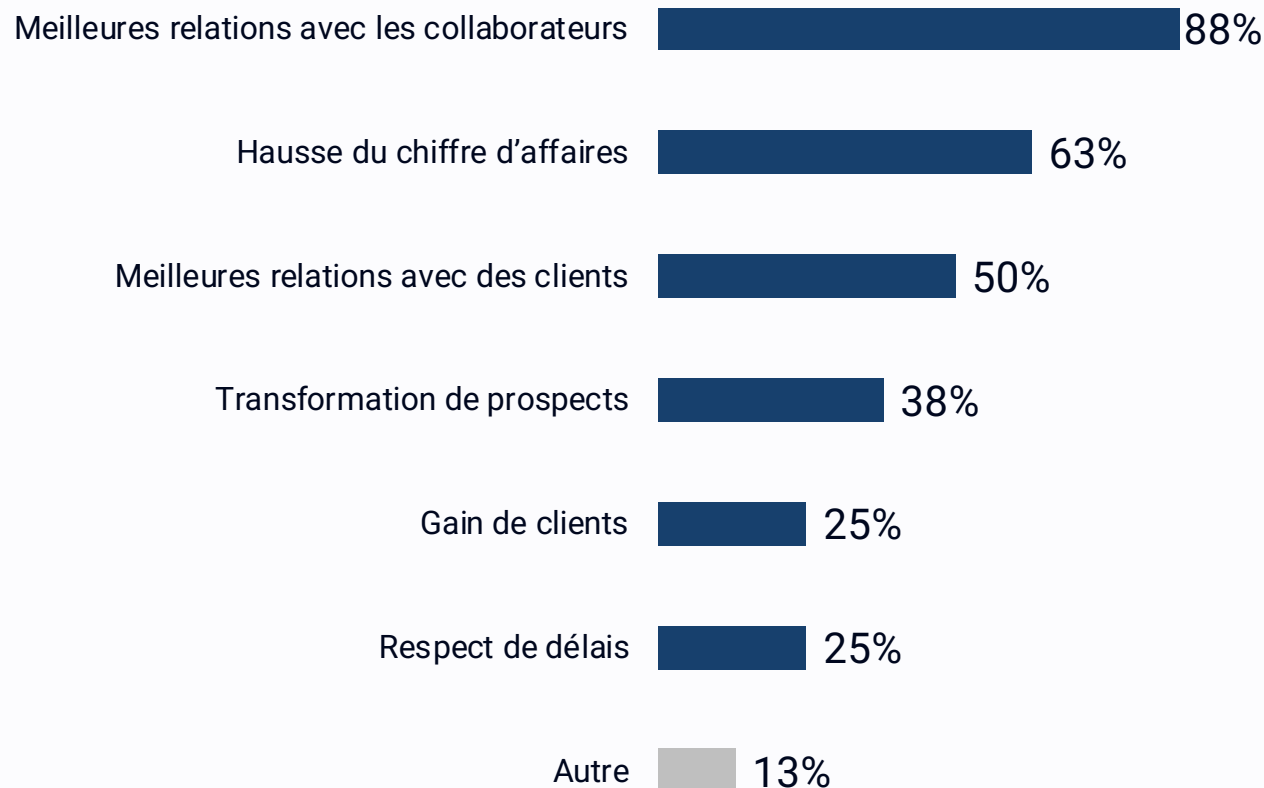
Q34. Comment ?

QCM | Base : 8 répondants – ST « impacts positifs entreprise »

Base faible



Réponses données en moyenne : 3



Q35. Comment ?

QCM | Base : 5 répondants – ST « impacts négatifs entreprise »

Base faible



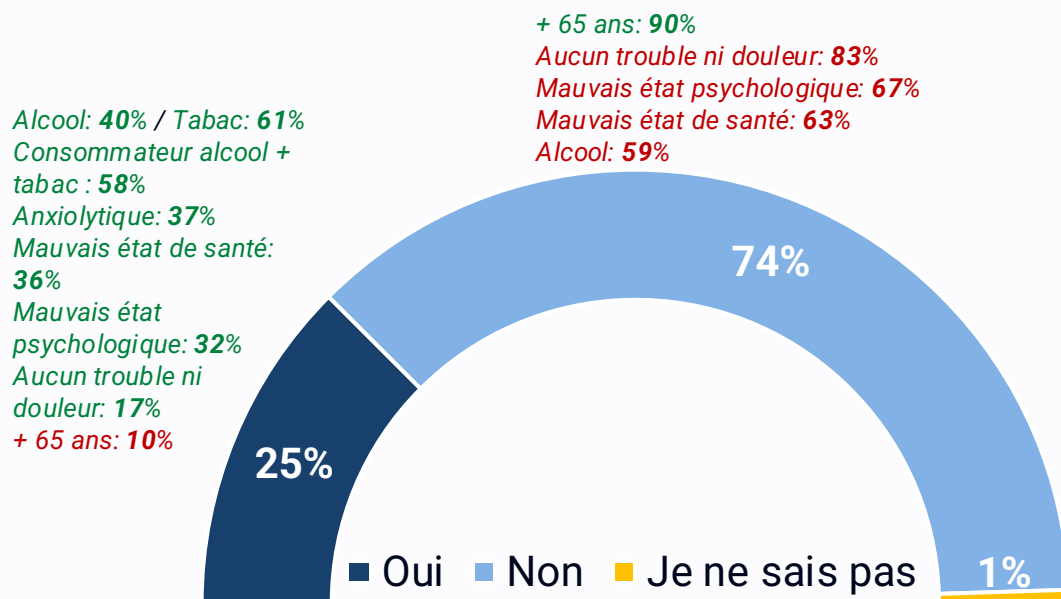
Réponses données en moyenne : 2,2



1/4 des dirigeants reconnaît souffrir ou avoir déjà souffert d'une addiction, parmi lesquels près des 2/3 n'ont pas cherché d'aide

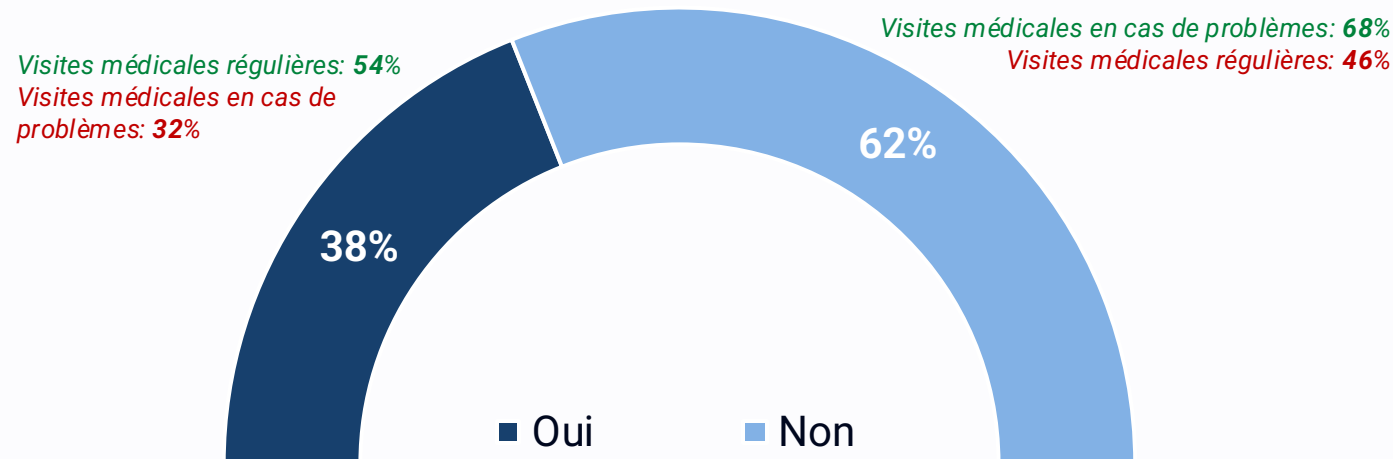
Q36. Pensez-vous souffrir, ou avoir déjà souffert, d'une addiction ?

QCU | Base : 1515 répondants



Q37. Avez-vous essayé de vous faire aider pour sortir de cette addiction ?

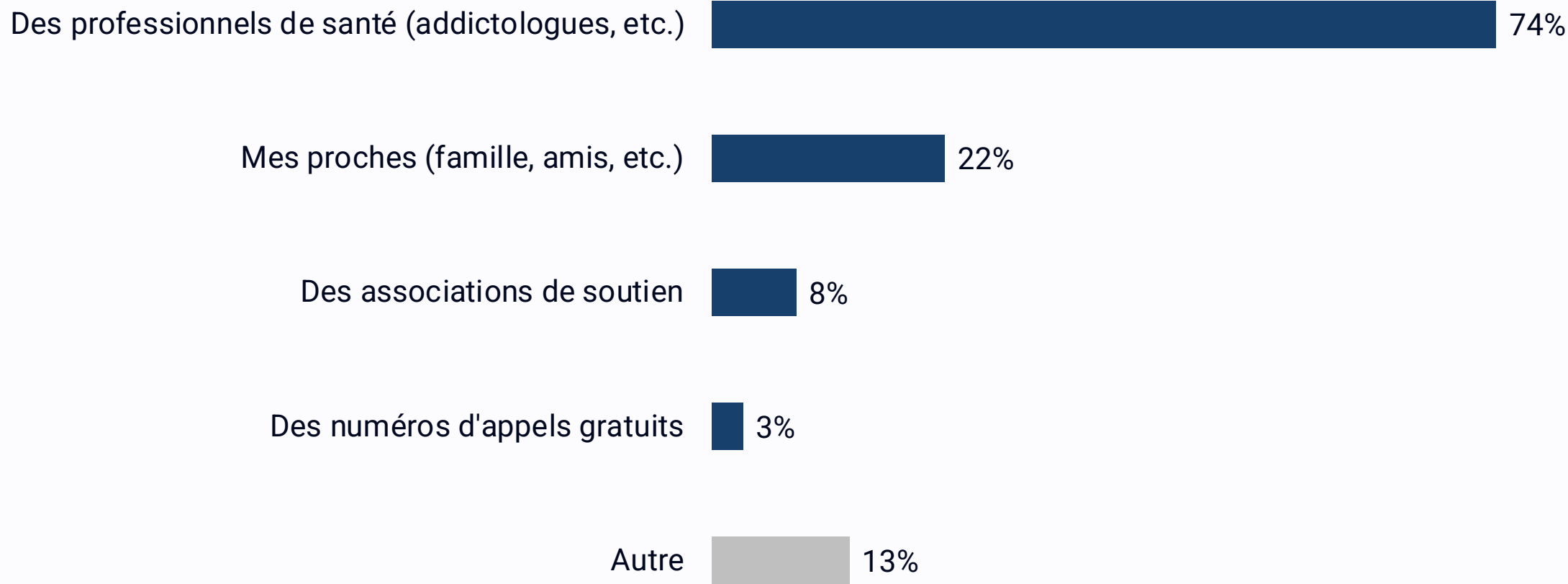
QCU | Base : 377 répondants



\ Près des ¾ des dirigeants souffrants ou ayant déjà souffert d'une addiction, ont fait appel à des professionnels de la santé quand ils ont cherché de l'aide

Q38. Qui vous a aidé ?

QCM | Base : 145 répondants



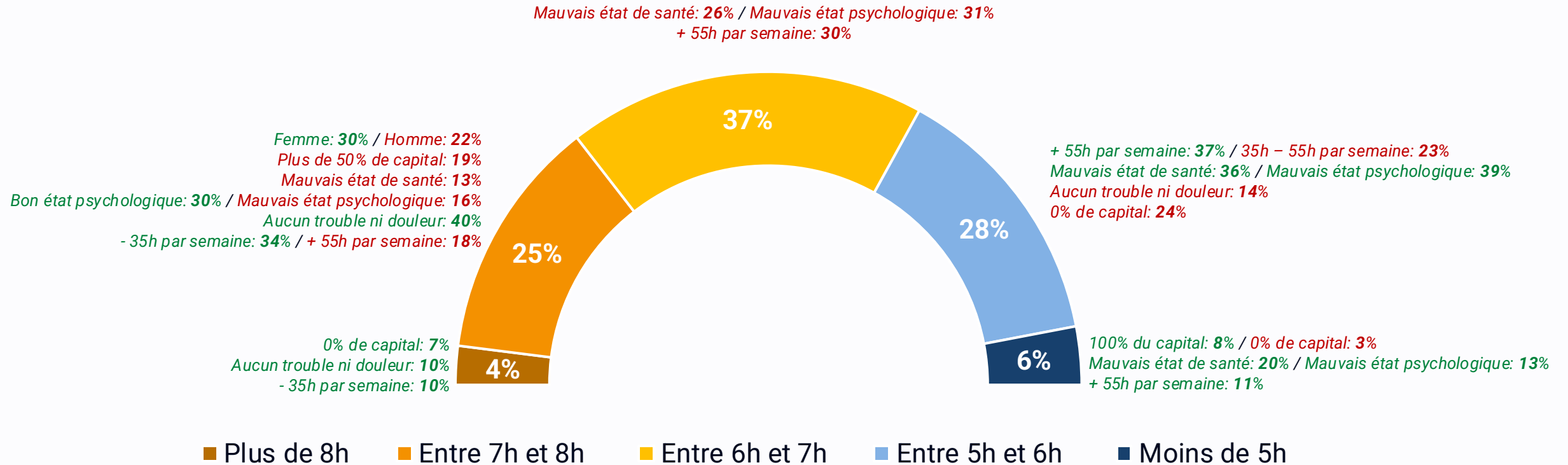
FOCUS SUR LE SOMMEIL

5

71% des dirigeants dorment moins de 7h par jours en moyenne (en semaine). Dont 34% dorment moins de 6h.

Q39. Combien d'heures en moyenne dormez-vous par nuit (en semaine) ?

QCU | Base : 1515 répondants

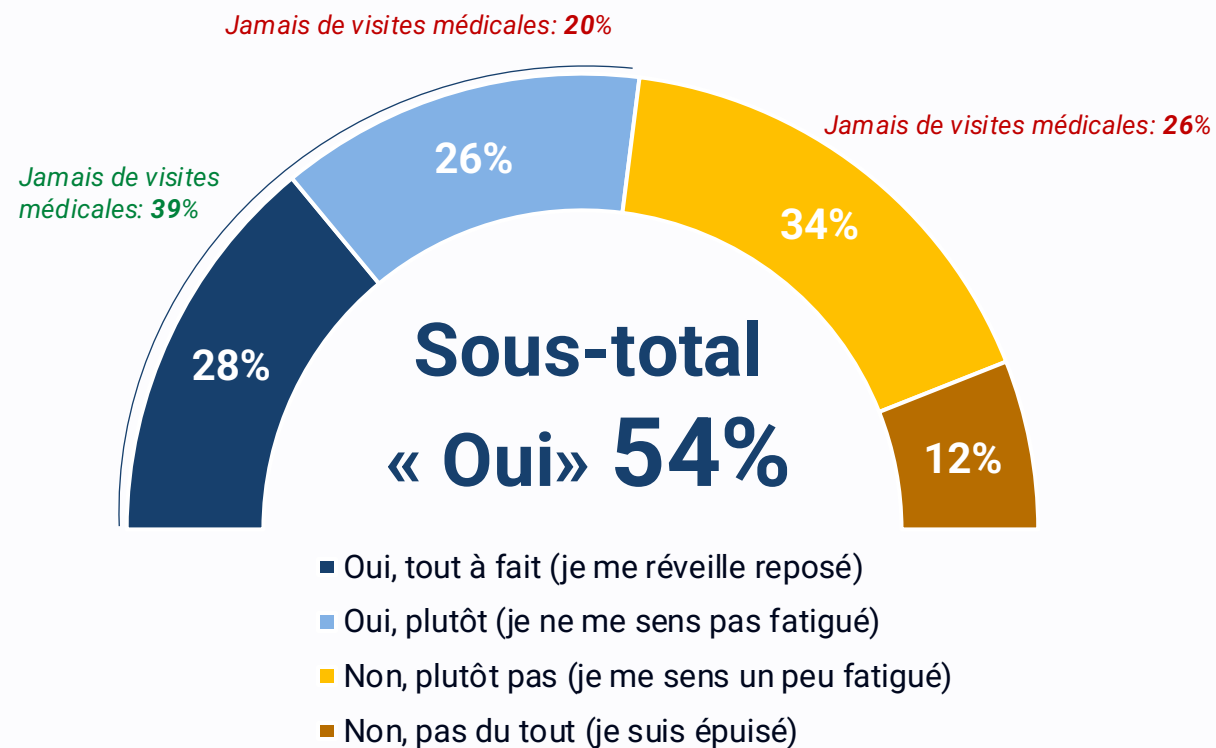


Sommeil des Français
Les Français dorment en moyenne entre 6h58 et 6h35 par jours
(Source Odoxa)

Plus de la moitié des dirigeants déclarent dormir suffisamment. 29% des dirigeants a des réveils nocturnes réguliers

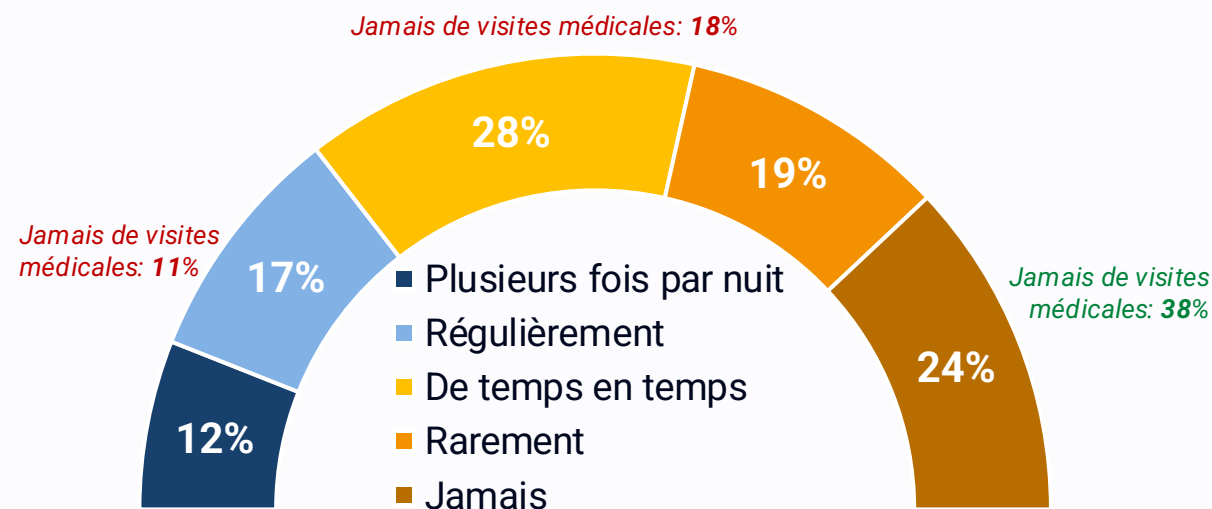
Q40. Avez-vous le sentiment de dormir assez ?

QCU | Base : 1515 répondants



Q41. Avez-vous des réveils nocturnes ?

QCU | Base : 1515 répondants



Différences significatives sur la qualité du sommeil

Q40. Avez-vous le sentiment de dormir assez ?

QCU | Base : 1515 répondants

Oui tout à fait (je me sens reposé)	28 %	+ 65 ans: 44% / - 35h par semaine: 38% Bon état psychologique: 37% / Aucun trouble ni douleur: 59%	35 – 49 ans: 22% / Troubles et douleurs: 21% Mauvais état de santé: 13% / Mauvais état psychologique: 9%
Oui plutôt (je ne me sens pas fatigué)	26 %	Bon état psychologique: 31%	Mauvais état de santé: 15% / Mauvais état psychologique: 17% + 55h par semaine: 22%
Non, plutôt pas (je me sens un peu fatigué)	34 %	Mauvais état psychologique: 46% Trouble et douleurs: 38%	+ 65 ans: 21% Bon état psychologique: 27% / Aucun trouble ni douleur: 11%
Non, pas du tout (je suis épuisé)	12 %	35 – 49 ans: 16% / + 55h par semaine: 19% Mauvais état de santé: 36% / Mauvaise état psychologique: 27%	50 – 64 ans: 9% / Aucun trouble ni douleur: 1% / 35h – 55h par semaine: 8% Bon état de santé: 8% / Bon état psychologique: 5%

Q41. Avez-vous des réveils nocturnes ?

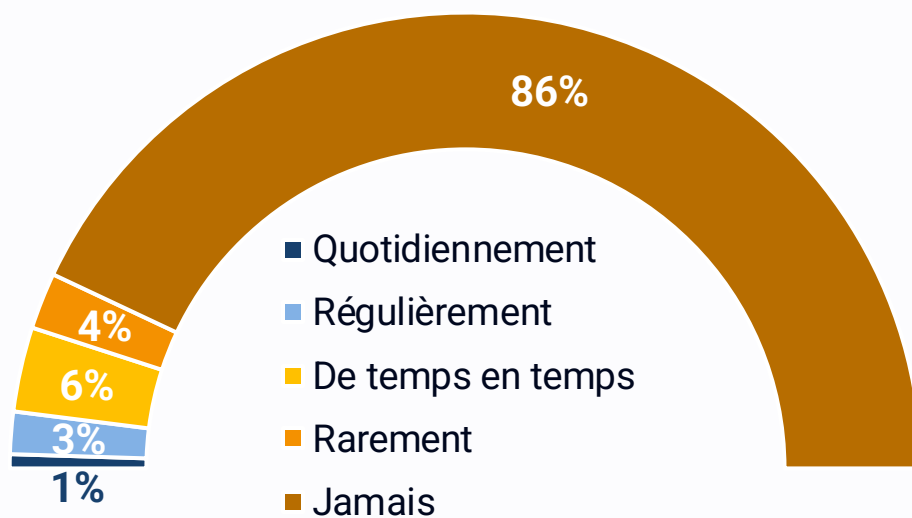
QCU | Base : 1515 répondants

Plusieurs fois par nuit	12 %	Mauvais état de santé: 25% / Mauvais état psychologique: 21% Femme: 16% / Sommeil insuffisant: 21%	Services aux particuliers: 8% Aucun trouble ni douleur: 3% / Sommeil suffisant: 4%
Régulièrement	17 %	Santé humaine: 25% / Agriculture: 29% / Sommeil insuffisant: 26% Mauvais état de santé: 24% / Mauvais état psychologique: 27%	Café, hôtel, restaurant: 10% / Sommeil suffisant: 9% Bon état psychologique: 12% / Aucun trouble ni douleur: 3%
De temps en temps	28 %		Secteur public : 20% Aucun trouble ni douleur: 19%
Rarement	19 %	Aucun trouble ni douleur: 24% Sommeil suffisant: 25%	Agriculture: 9% / Industrie: 12% / Sommeil insuffisant: 11% Mauvais état de santé: 11% / Mauvais état psychologique: 12%
Jamais	24 %	Industrie: 31% / Transport: 34% Aucun trouble ni douleur: 51% / Sommeil suffisant: 32%	Sommeil insuffisant: 16% / Troubles et douleurs: 18% / Santé humaine: 16% Mauvais état de santé: 15% / Mauvais état psychologique: 15%

Pour les dirigeants avec des troubles du sommeil, 86% d'entre eux ne prennent pas de médicaments pour dormir. Leurs troubles sont majoritairement liés à des contextes de stress (59%)

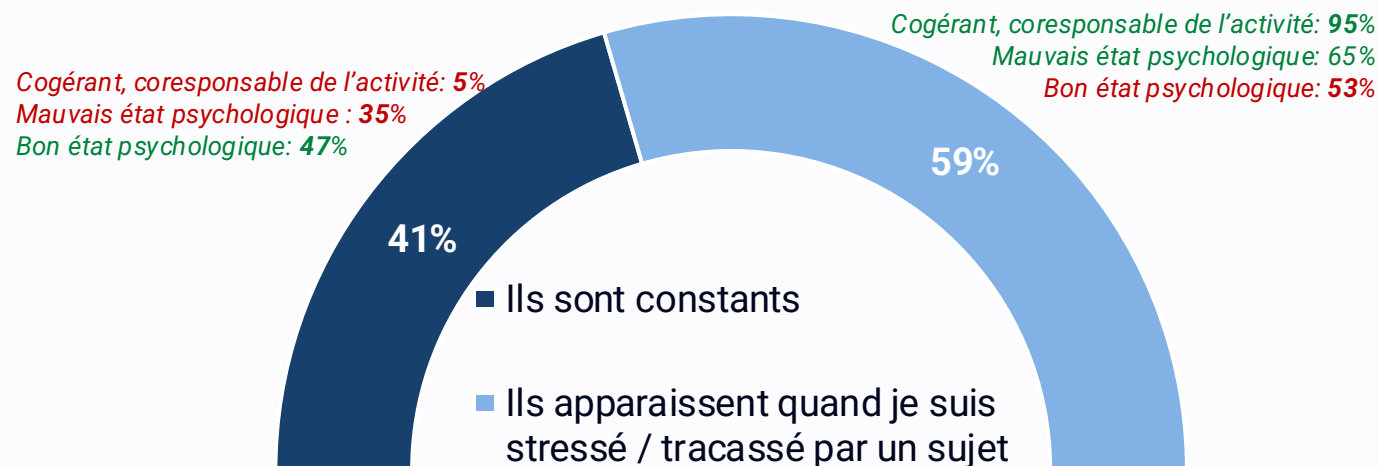
Q42. Prenez-vous des médicaments pour dormir ?

QCU | Base : 441 répondants



Q43. Quand apparaissent vos troubles du sommeil

QCU | Base : 441 répondants

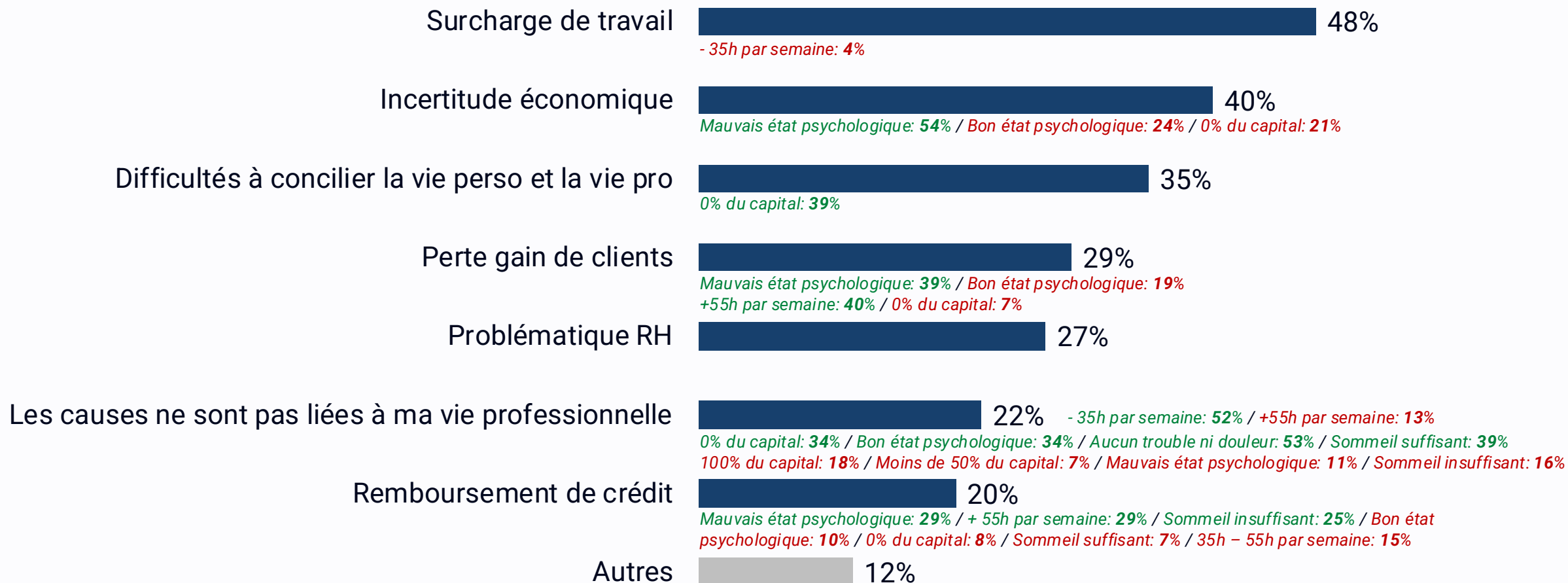


La surcharge de travail constitue la première cause de troubles du sommeil (48%), ensuite on trouve l'incertitude économique (40%) et le mauvais équilibre vie pro/perso (35%)

Q44. Quelles sont, d'après vous, les causes de vos troubles du sommeil ?

QCM | Base : 441 répondants

Réponses données en moyenne : 2,3



66% des dirigeants travaillent plus de 45h par semaine, dont 19% entre 55h et 65h par semaine et 18% plus de 65h par semaine

Q45. En moyenne, combien d'heures travaillez-vous par semaine ?

QCU | Base : 1515 répondants

