

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

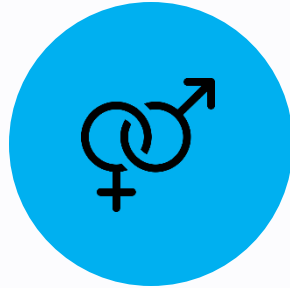


\ Profils des répondants [1/2]

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%**



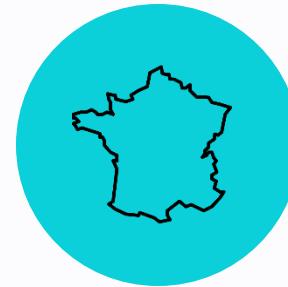
Secteur d'activité

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%**



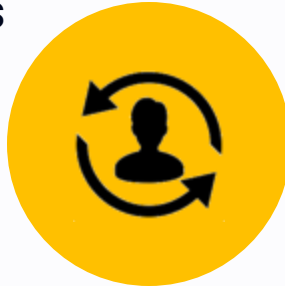
Bassin parisien Ouest : **8%**
Est : **7%**
Bassin parisien Est : **7%**
Nord : **5%**

\ Profils des répondants [2/2]

Base : 1515 répondants

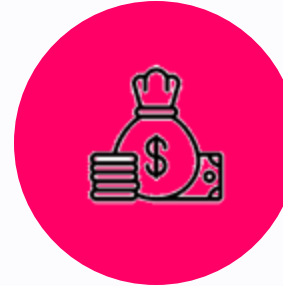
Nombre total de salariés

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%**

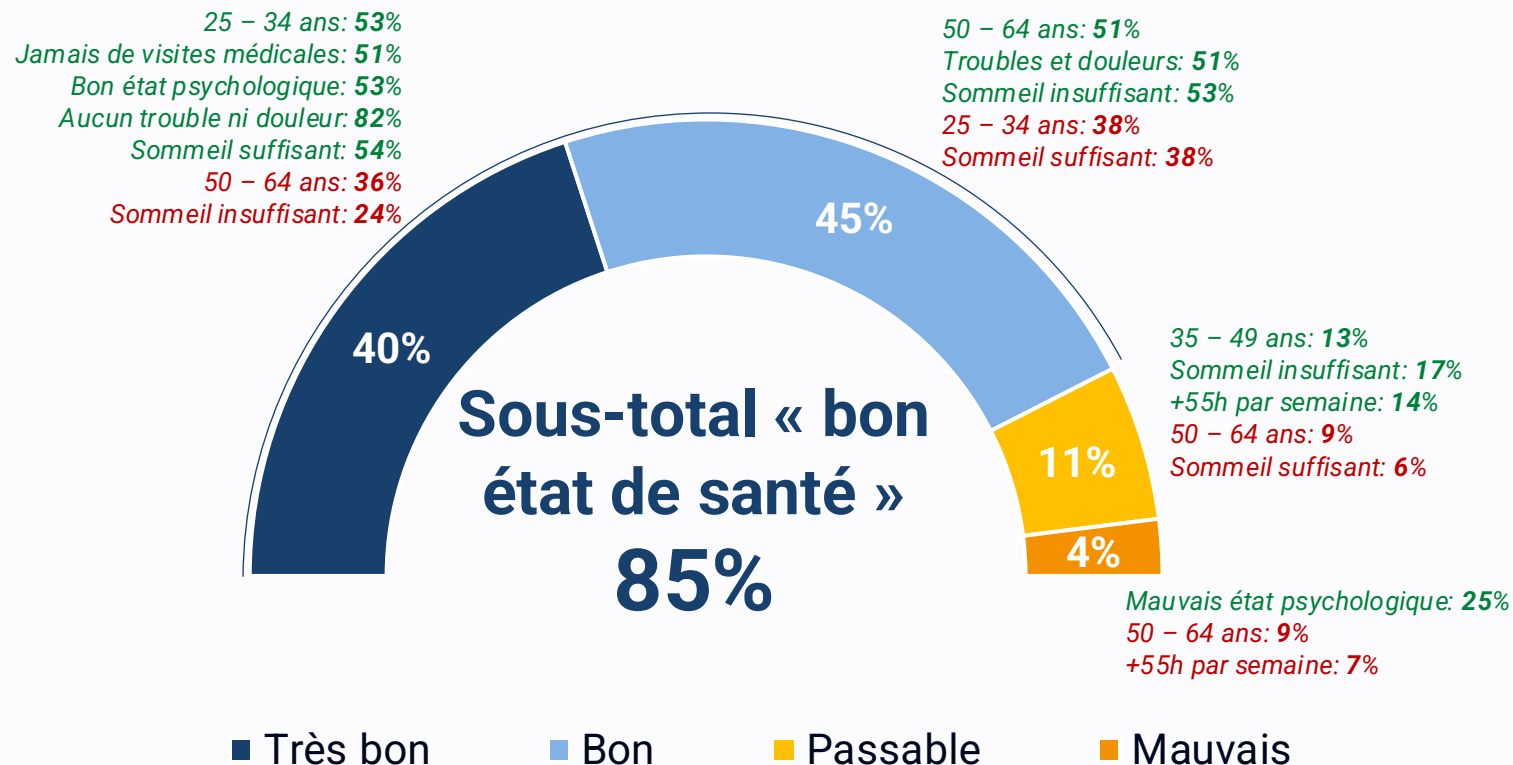
VISION BAROMÉTRIQUE



**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

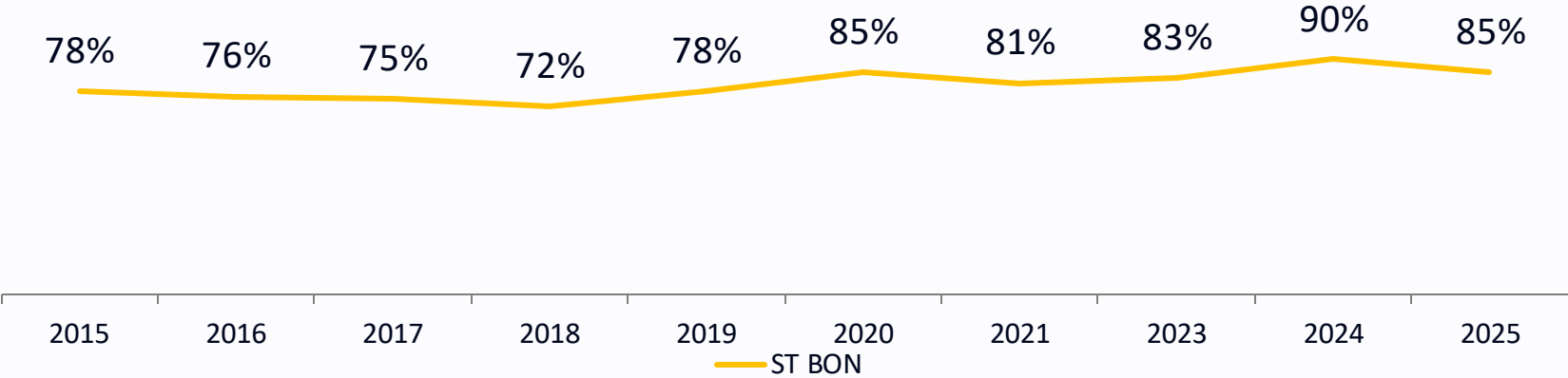


Vision barométrique

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

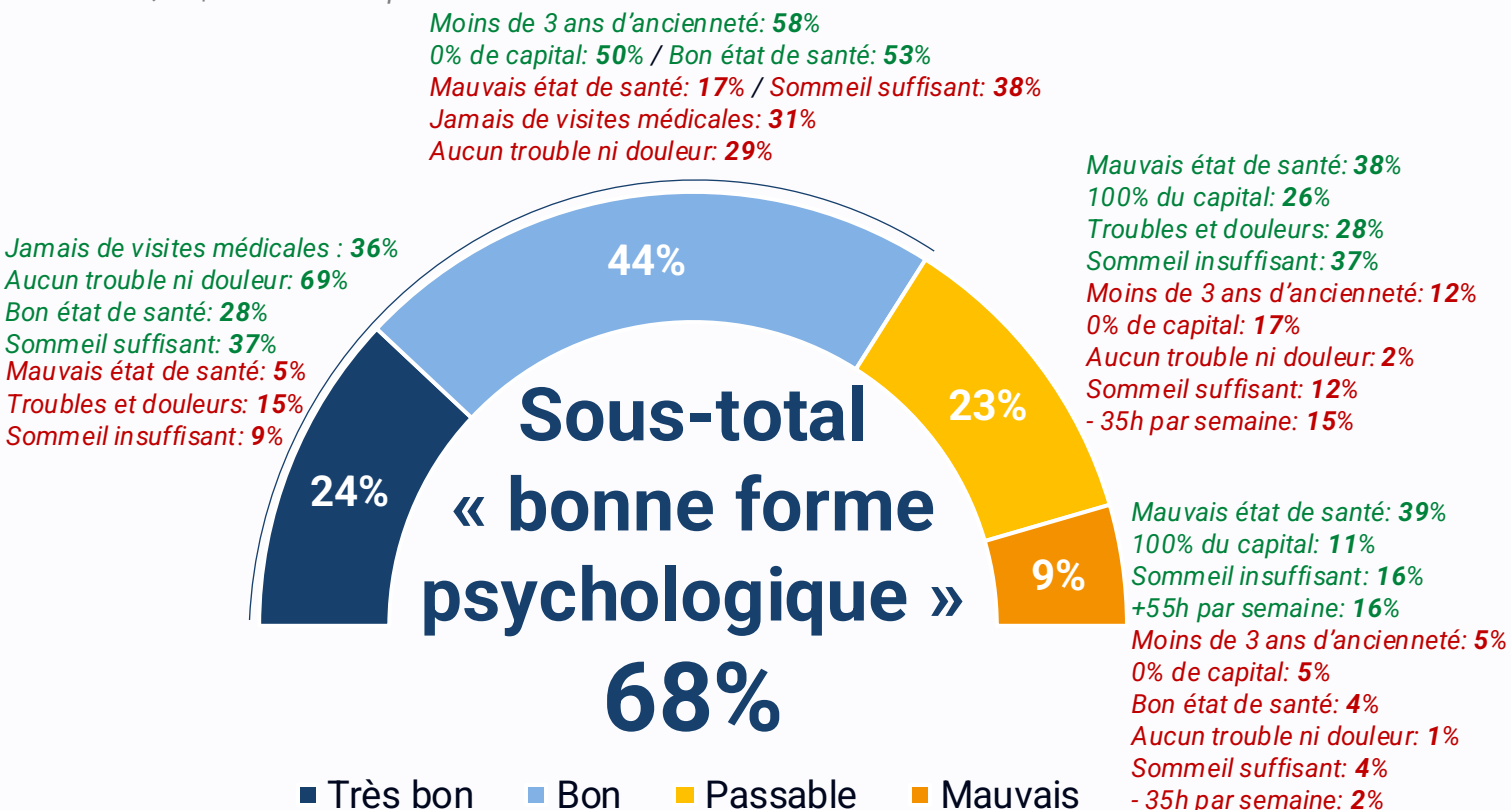


	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
ST BONNE SANTE PHYSIQUE	78%	76%	75%	72%	78%	85%	81%		83%	90%	85%
TRES BON	31%	28%	28%	31%	28%	60%	45%	(question posée différemment en 2022)	41%	46%	40%
BON	47%	48%	47%	41%	50%	25%	36%		42%	44%	45%
PASSABLE	18%	19%	21%	23%	18%	9%	13%		13%	8%	11%
MAUVAIS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

Un peu plus des 2/3 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

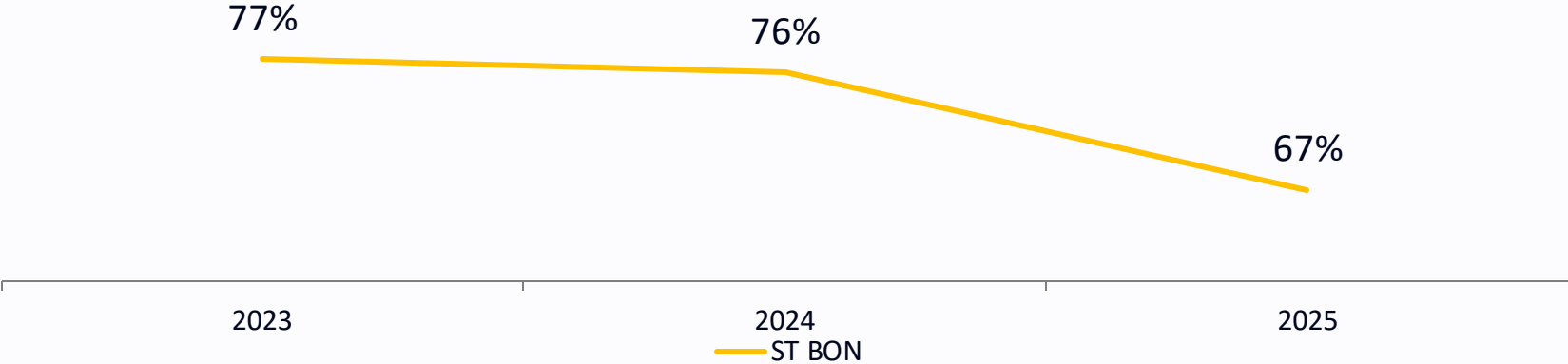


Vision barométrique

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

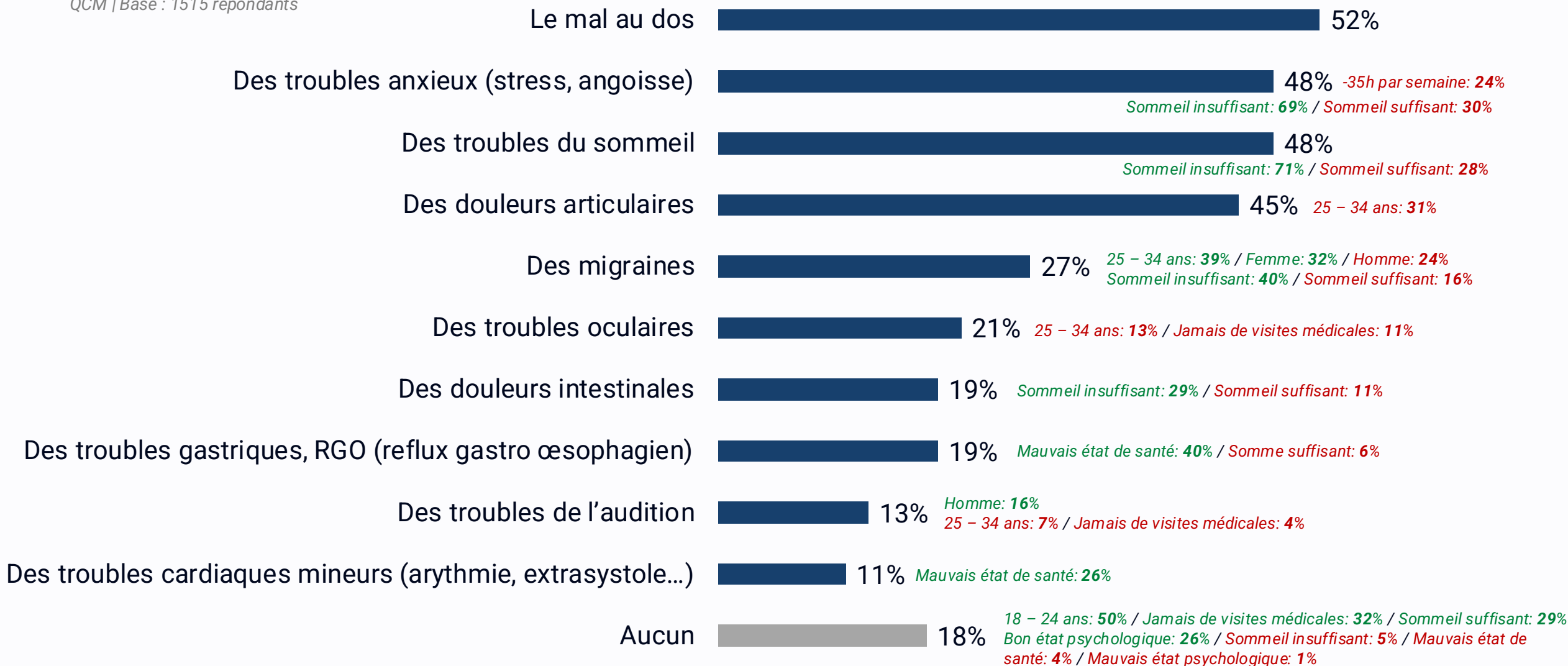


	2015 - 2022	2023	2024	2025
ST BONNE SANTE PSYCHOLOGIQUE		77%	76%	67%
TRES BON	(question posée différemment)	30%	28%	24%
BON		47%	48%	43%
PASSABLE		19%	18%	23%
MAUVAIS		4%	6%	9%

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

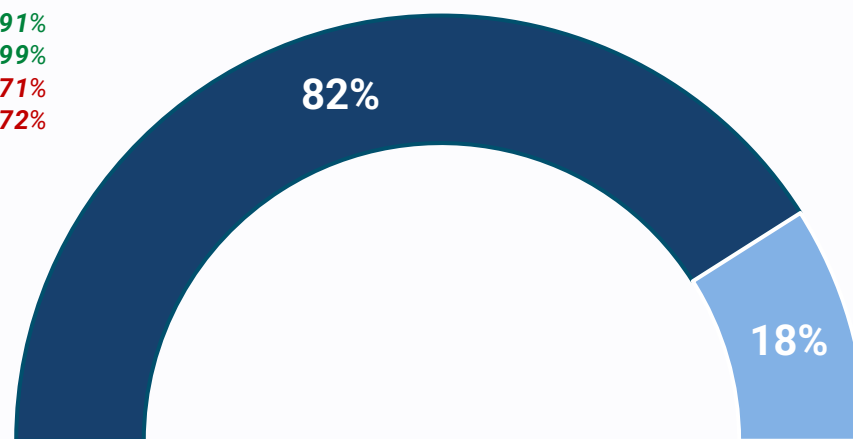
	Mal de dos	Troubles anxieux	Douleurs articulaires	Troubles du sommeil	Migraines	Douleurs intestinales	Troubles gastriques	Troubles oculaires	Troubles audition	Troubles cardiaques	Aucune
2025	52%	48%	45%	48%	27%	19%	19%	21%	13%	11%	18%
2024	47%	X	38%	36%	22%	14%	14%	18%	9%	8%	29%
2023	46%	X	39%	38%	21%	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%**



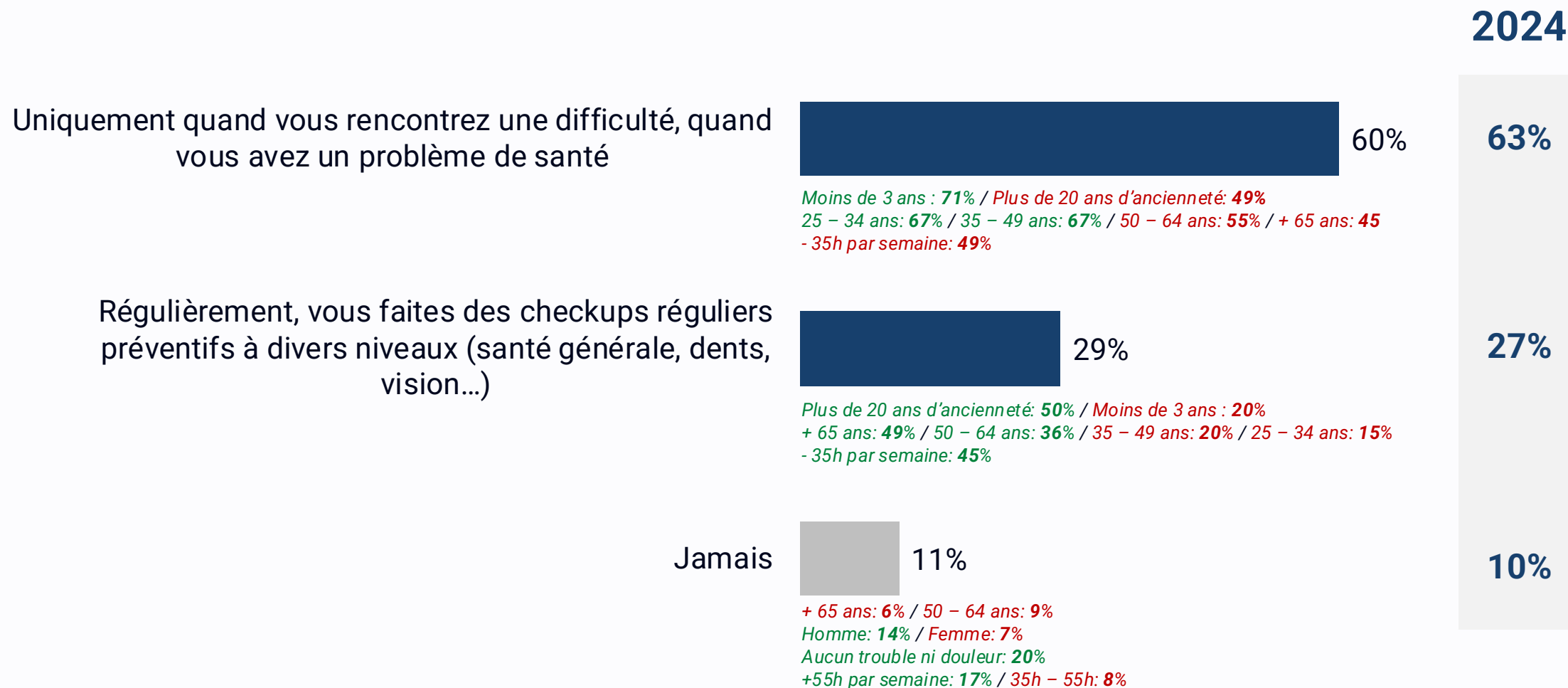
Bon état psychologique: **26%** / Jamais de visites médicales: **32%**
Sommeil suffisant: **29%** / - 35h par semaine: **28%**
Sommeil insuffisant: **5%** / Mauvais état de santé: **4%**
Agriculture: **9%**

■ 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 ?

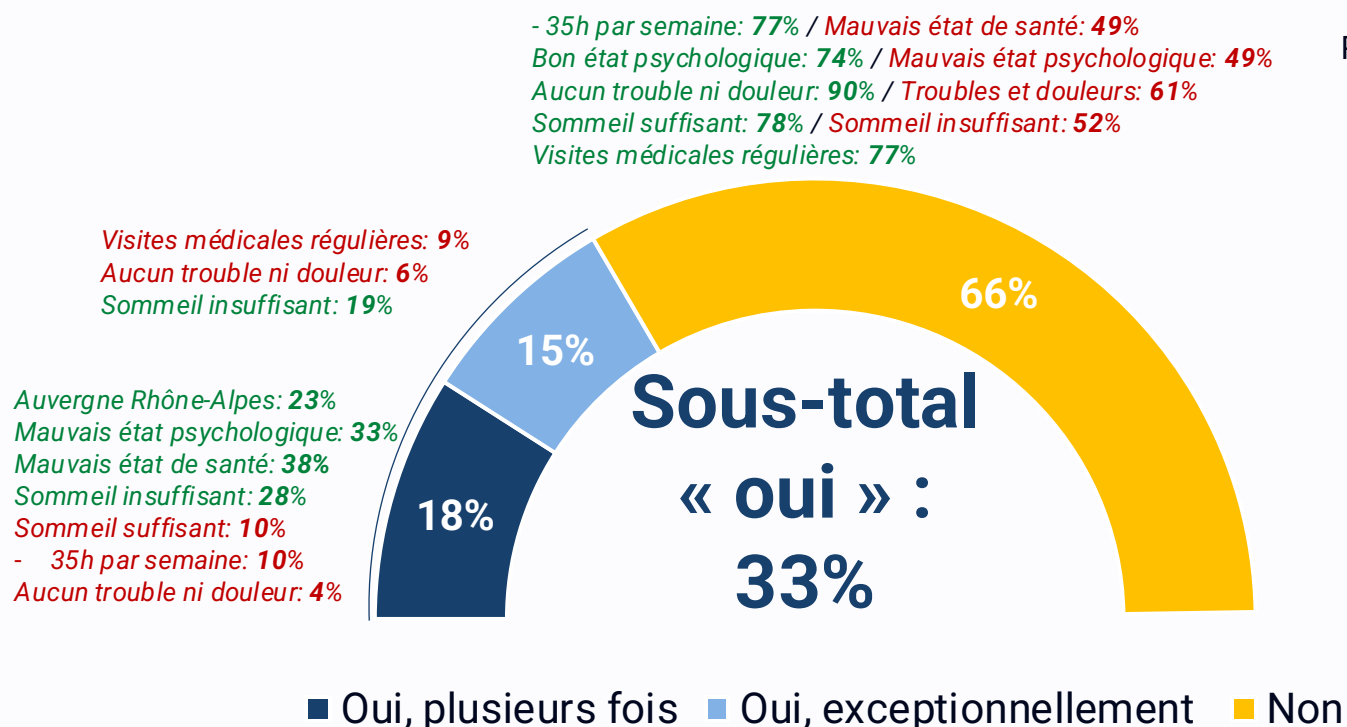
QCU | Base : 1515 répondants



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

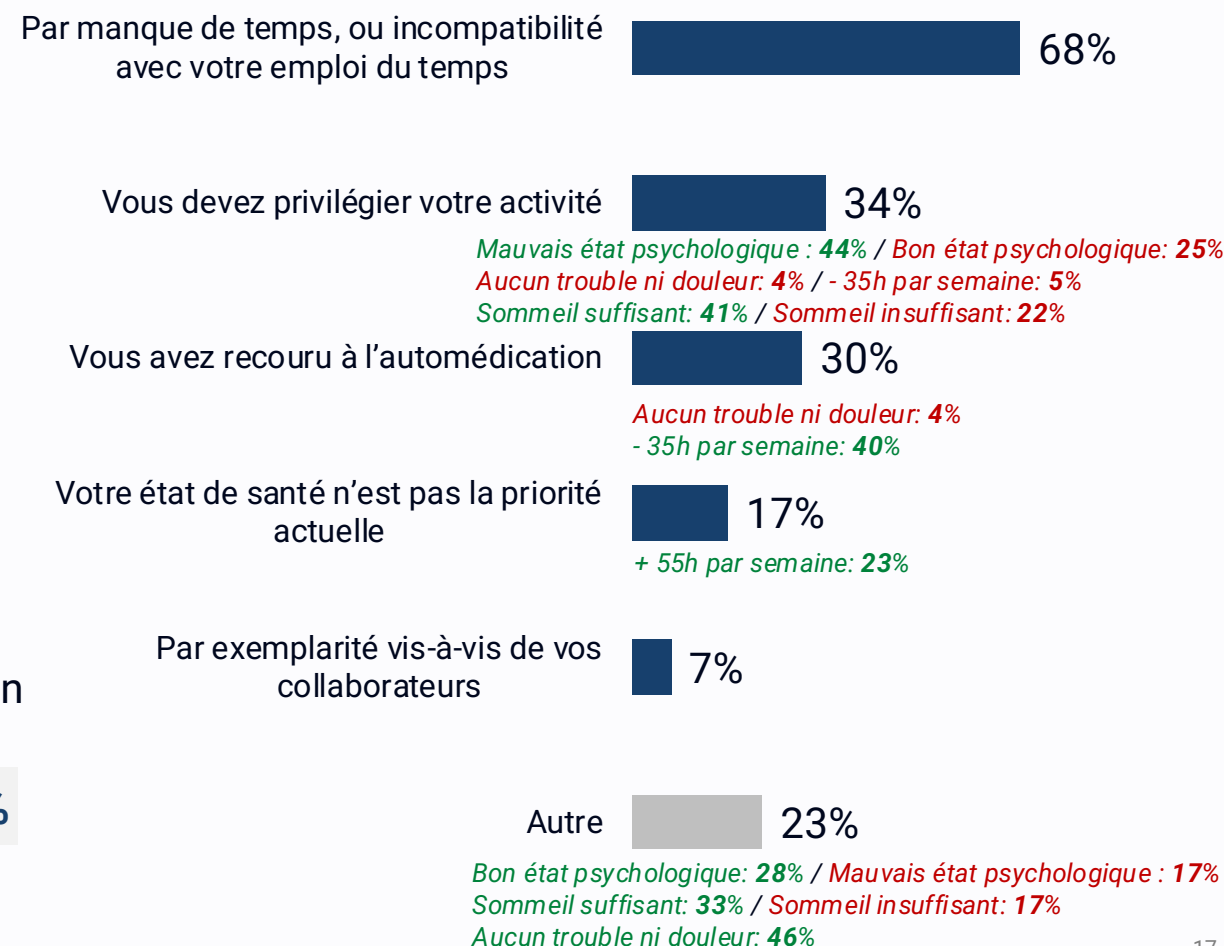


2024	15%	17%	69%
------	-----	-----	-----

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

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

Drogues illégales (toutes substances psychoactives)

Non, je ne consomme aucune de ces substances

Alcool



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

Tabac



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



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



25 - 34 ans: 5%

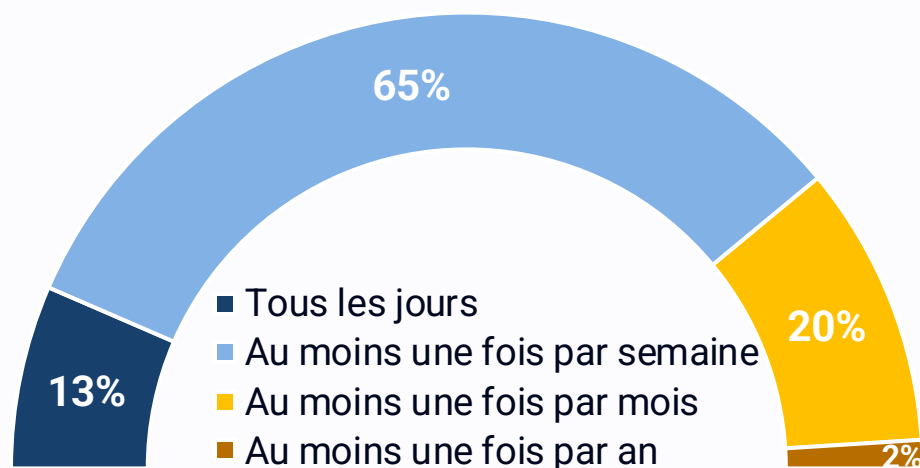


Secteur public: 51% / Santé humaine: 47% / Café, hôtel, restaurant: 26% / Construction: 25%
+ 65 ans: 46% / 50 - 64 ans: 40% / 35- 49 ans: 34% / 25 - 34 ans: 31%
Femme: 48% / Homme: 30% / Aucun trouble ni douleur: 49%

**\ 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.**

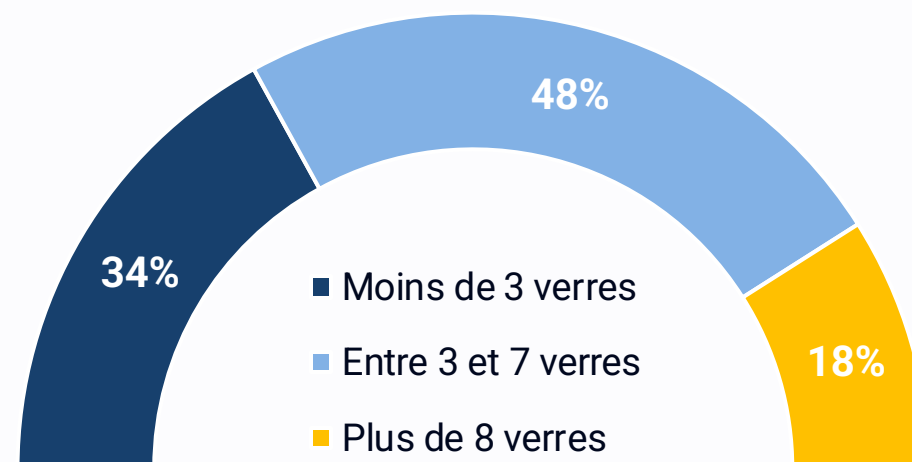
Q15. A quelle fréquence consommez-vous de l'alcool ?

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 ?

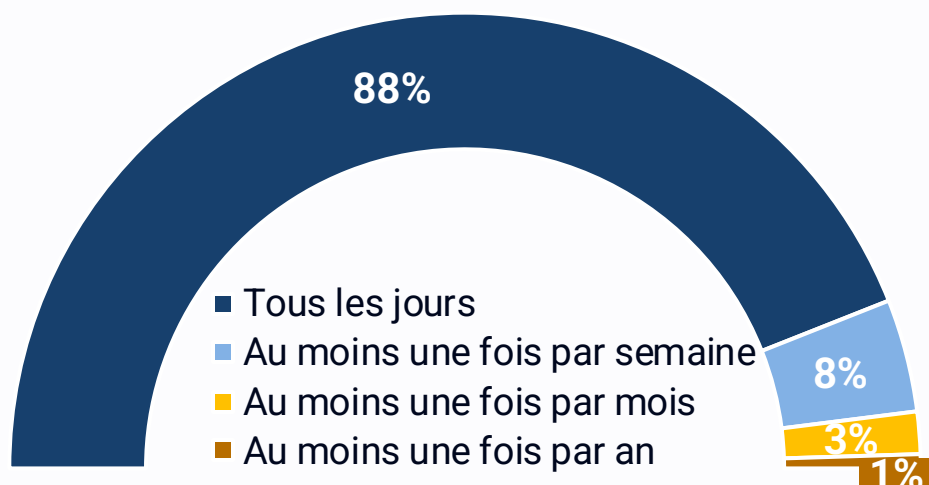
QCU | Base : 815 répondants

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

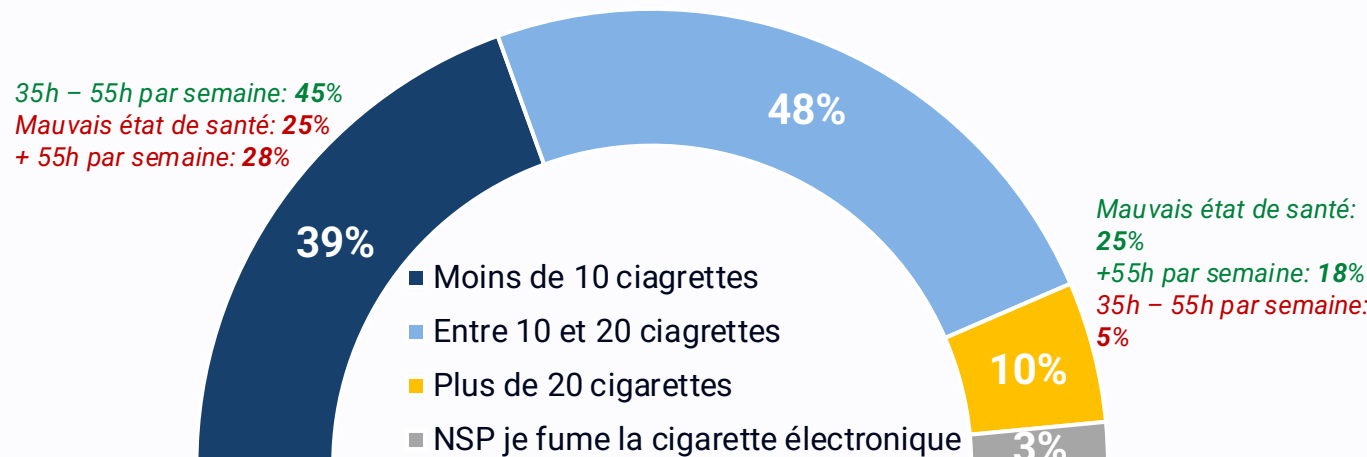
Q17. A quelle fréquence consommez-vous des cigarettes ou cigarette électronique ?

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%

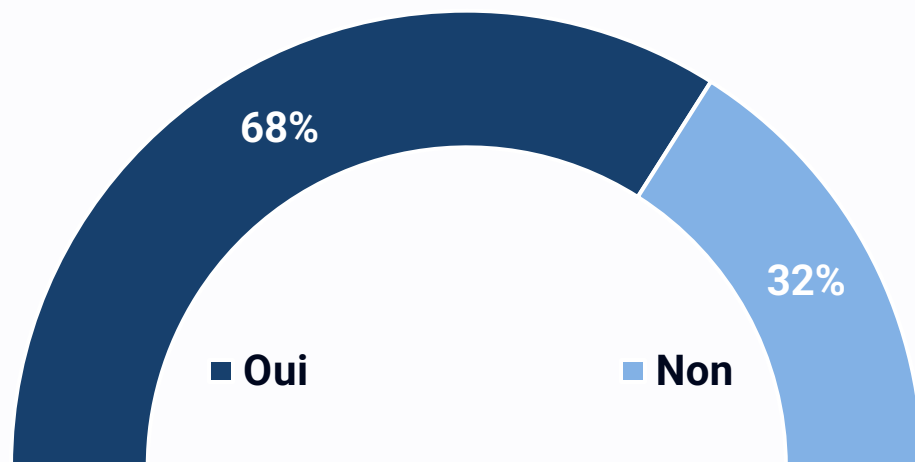
Près de 7 dirigeants sur 10, dans les 2% déclarant consommer des drogues illégales, ont consommé une autre substance illicite dans l'année écoulée.

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

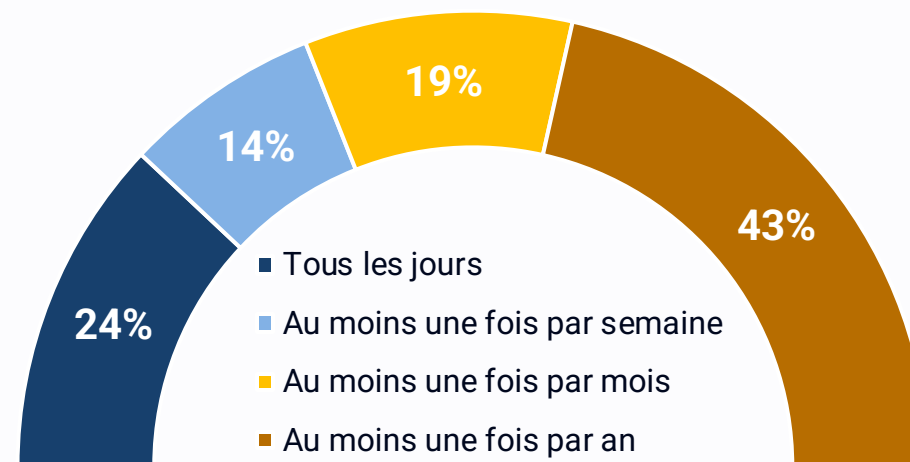
Base faible



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

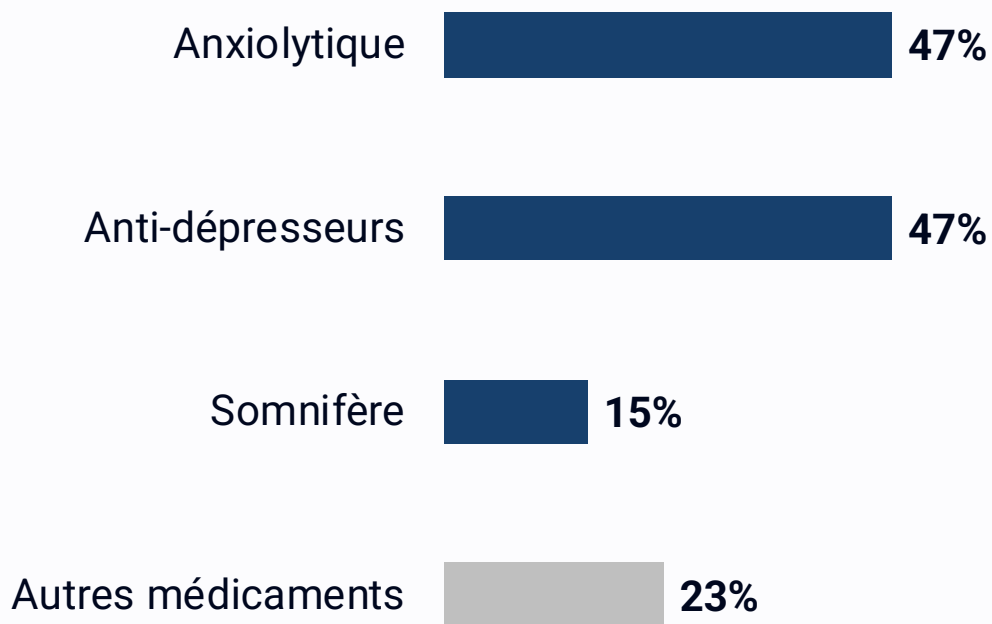
Q24. Quels types de médicaments consommez-vous ?

QCM | Base : 81 répondants

Base faible



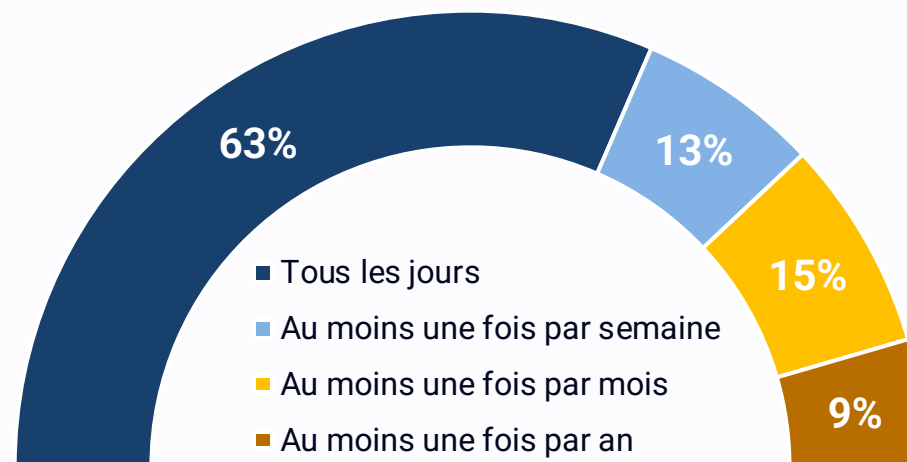
Réponses données en moyenne : 1,3



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

QCU | Base : 68 répondants

Base faible



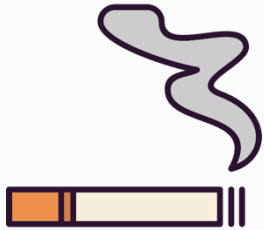
Consommation des Français
21% des Français consomment des médicaments contre l'anxiété et la dépression
(Source INRS)

\ 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%

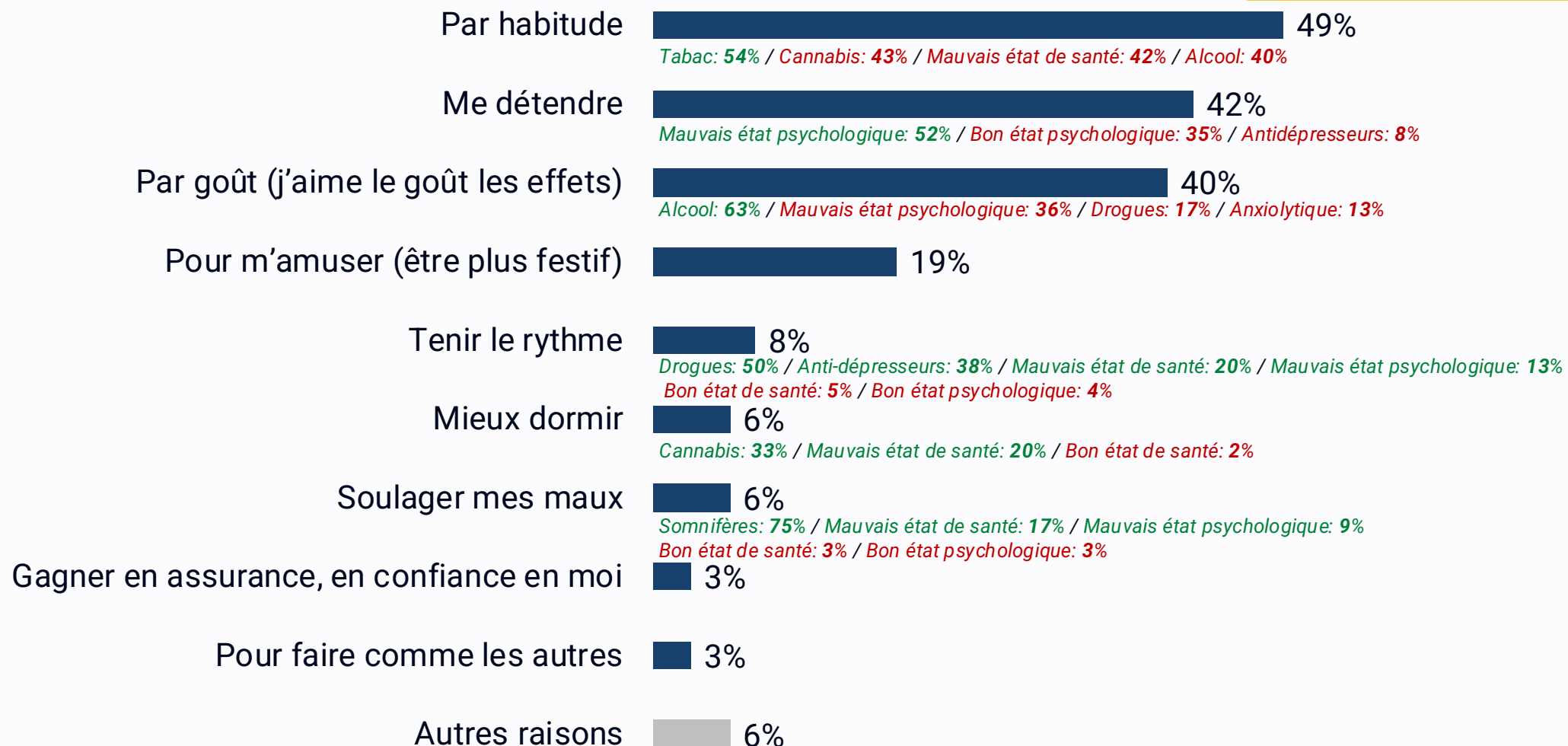
Autre 5%

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

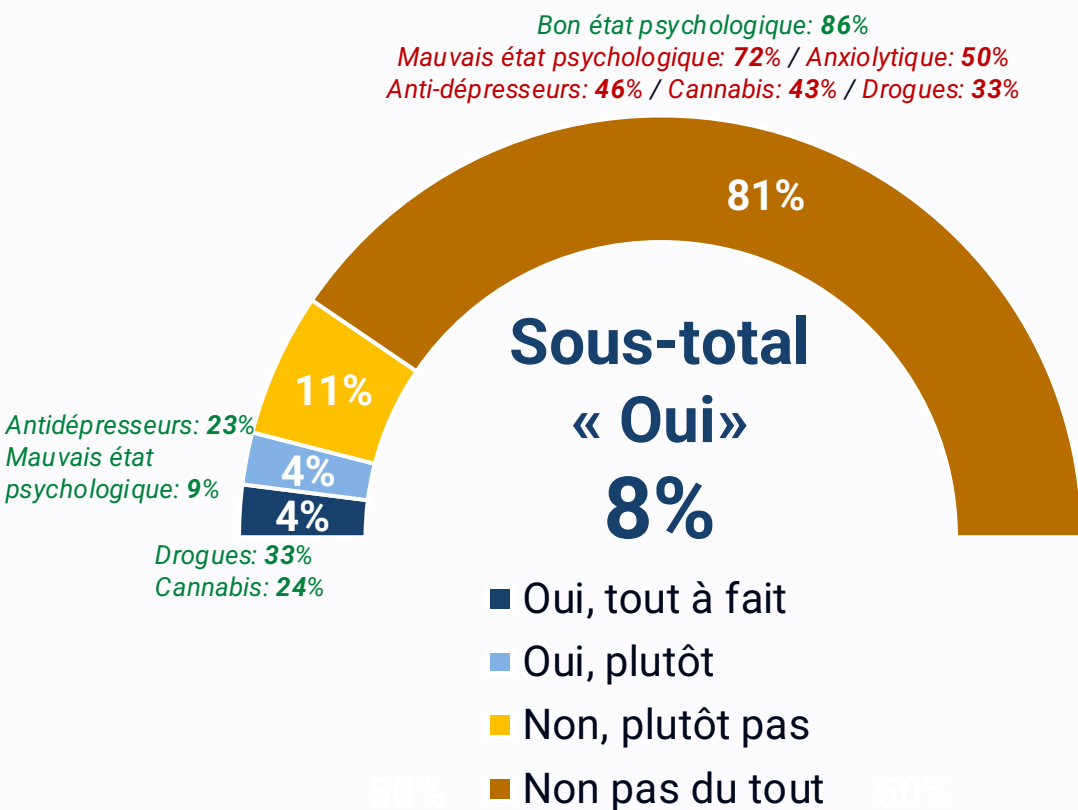
Réponses données en moyenne : 1,8



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 ?

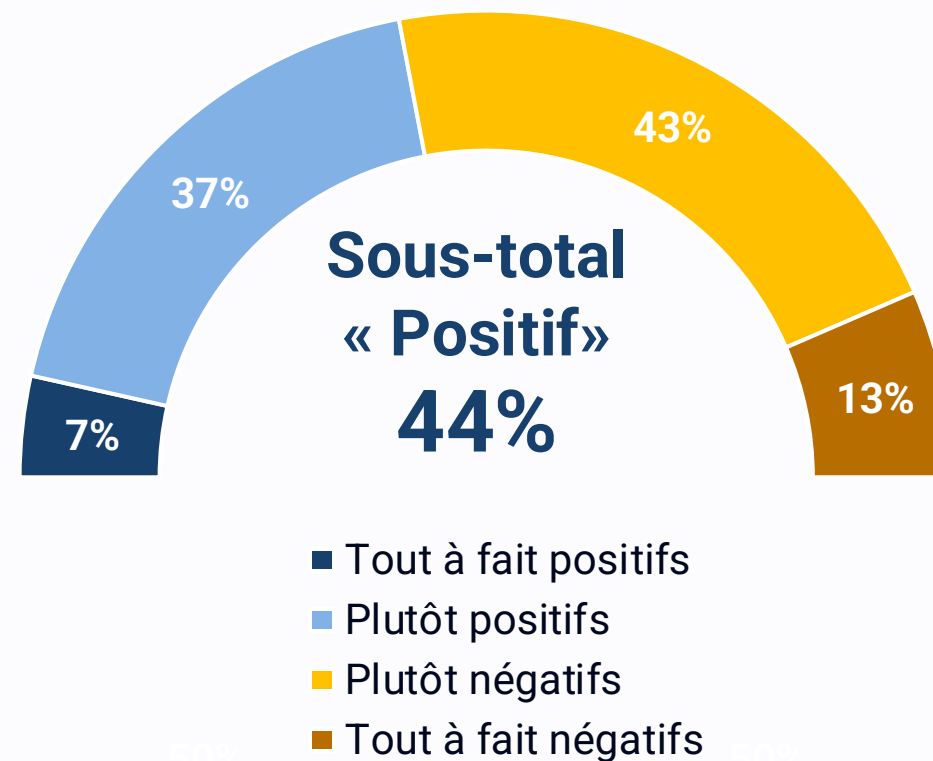
QCU | Base : 354 répondants – Consommateurs à risque



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



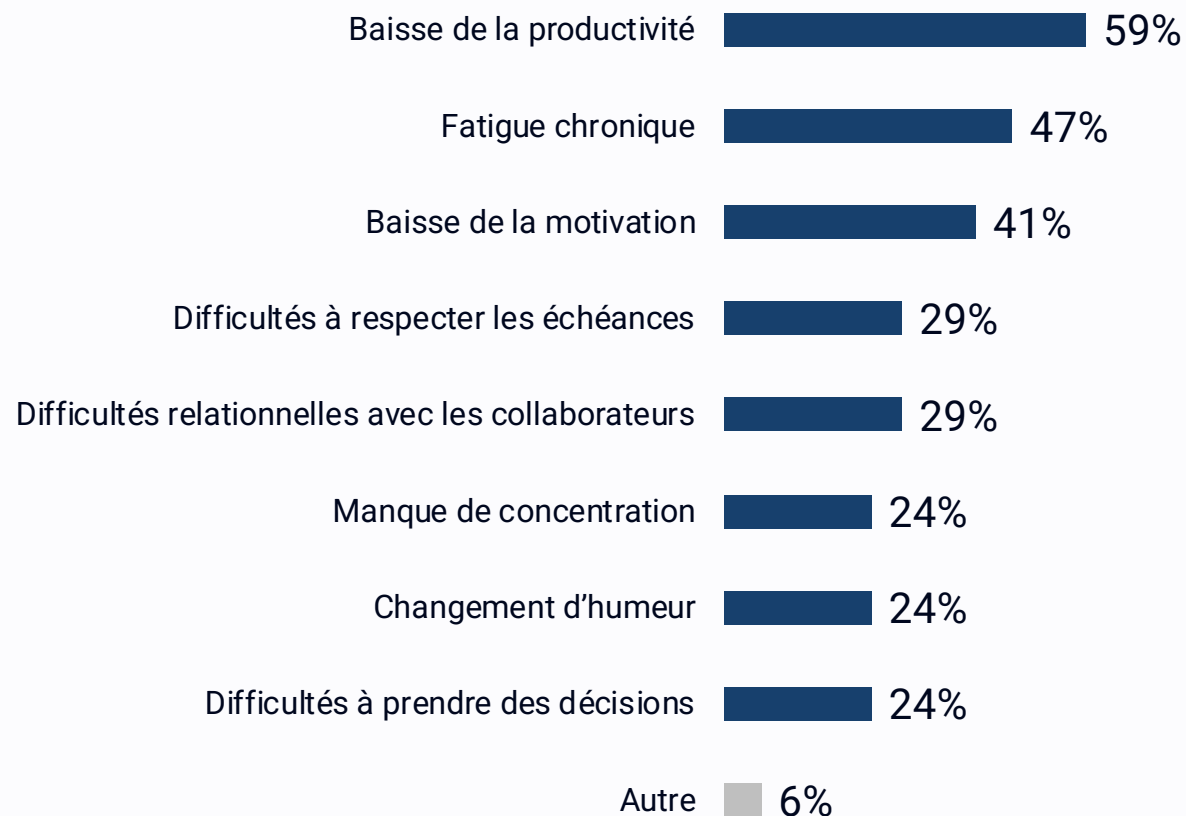
Q31. Comment ?

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

Base faible



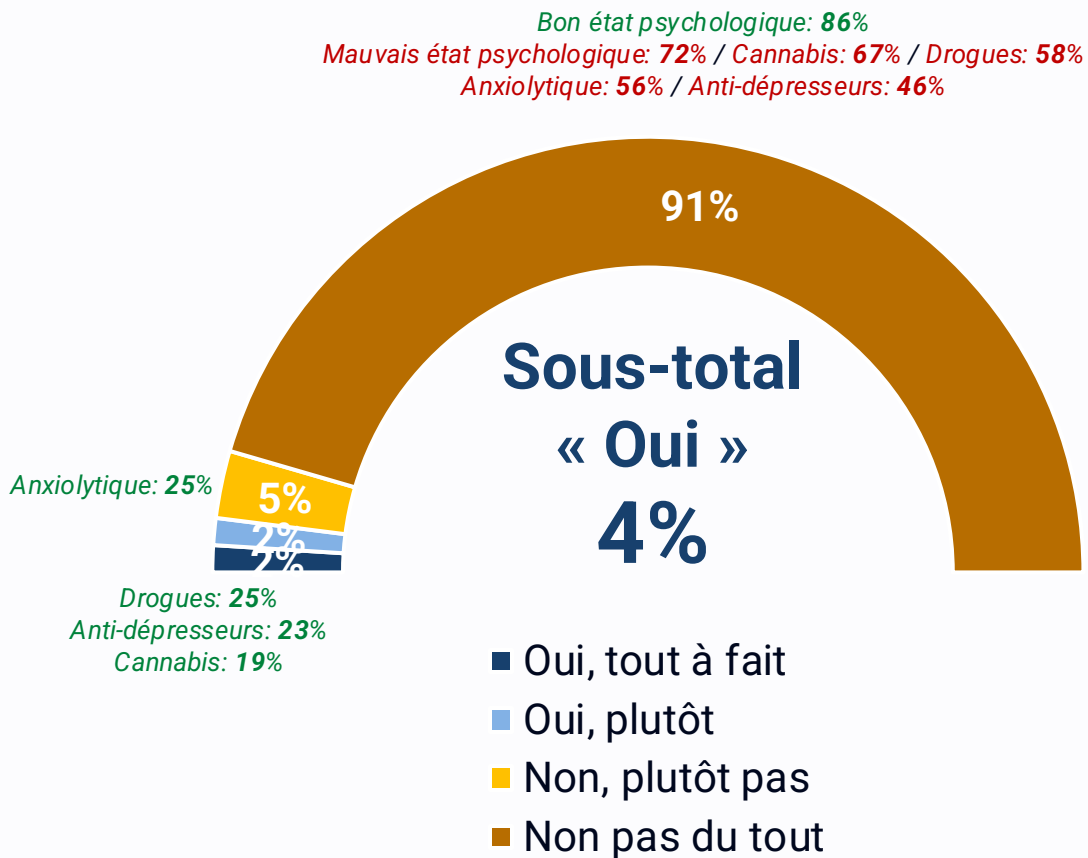
Réponses données en moyenne : 2,8



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?

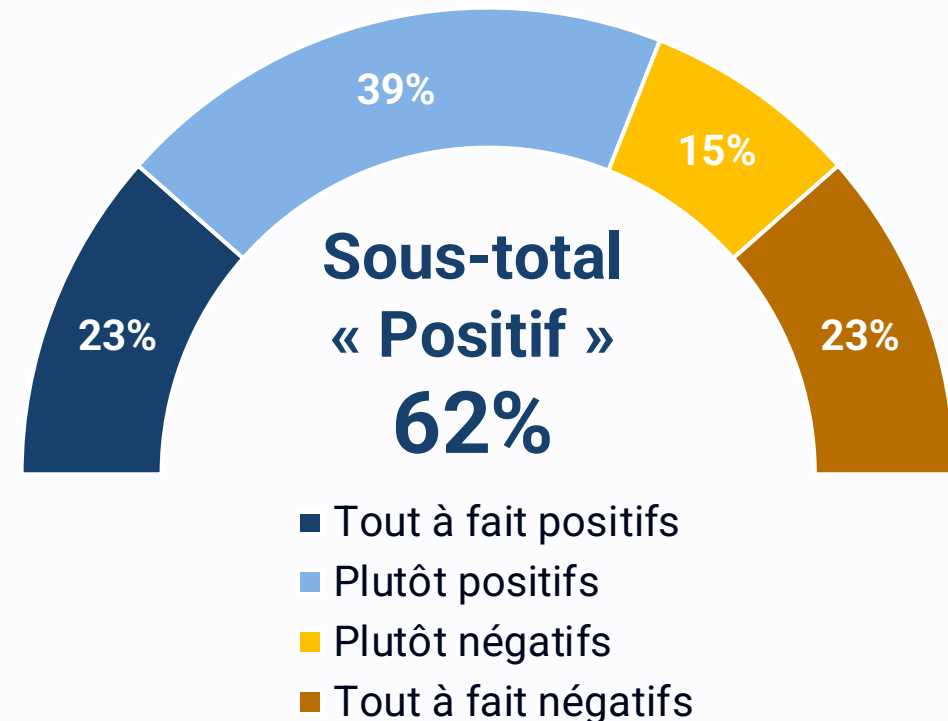
QCU | Base : 354 répondants – Consommateurs à risque



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

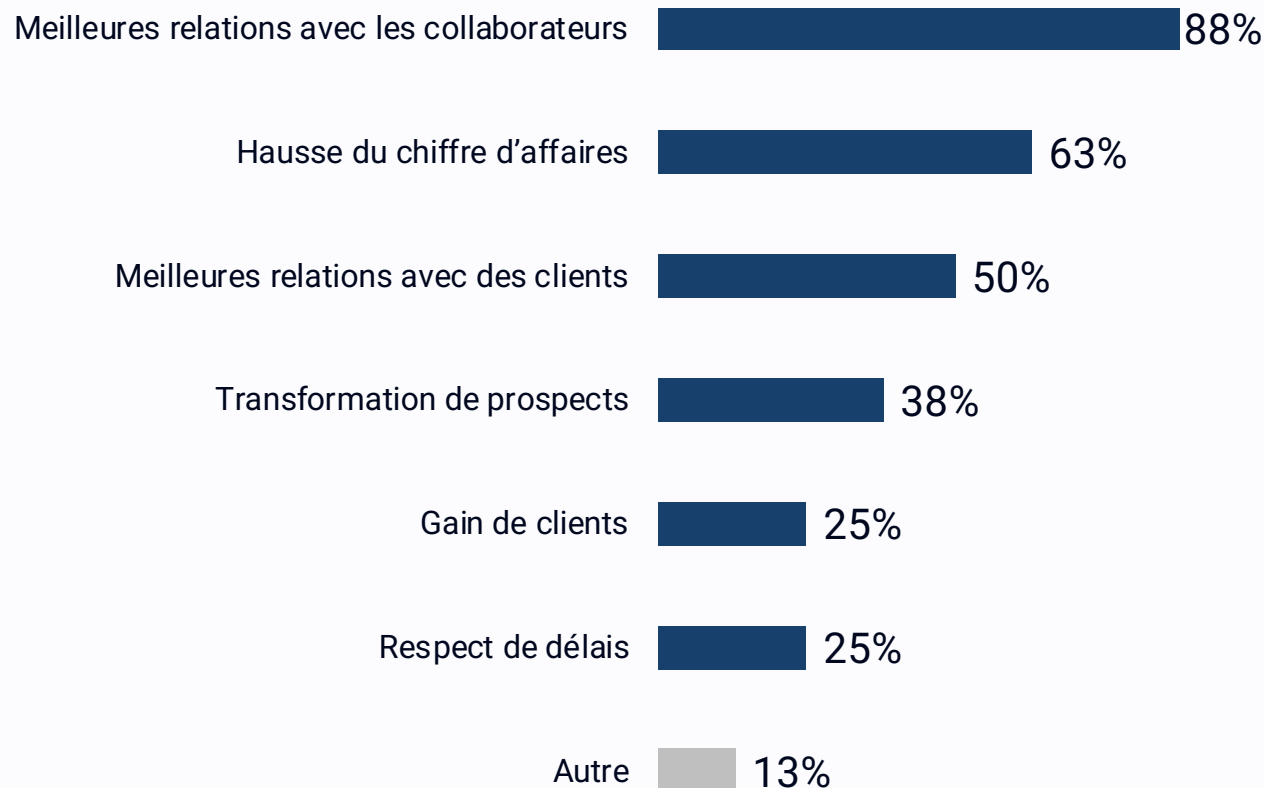
Q34. Comment ?

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



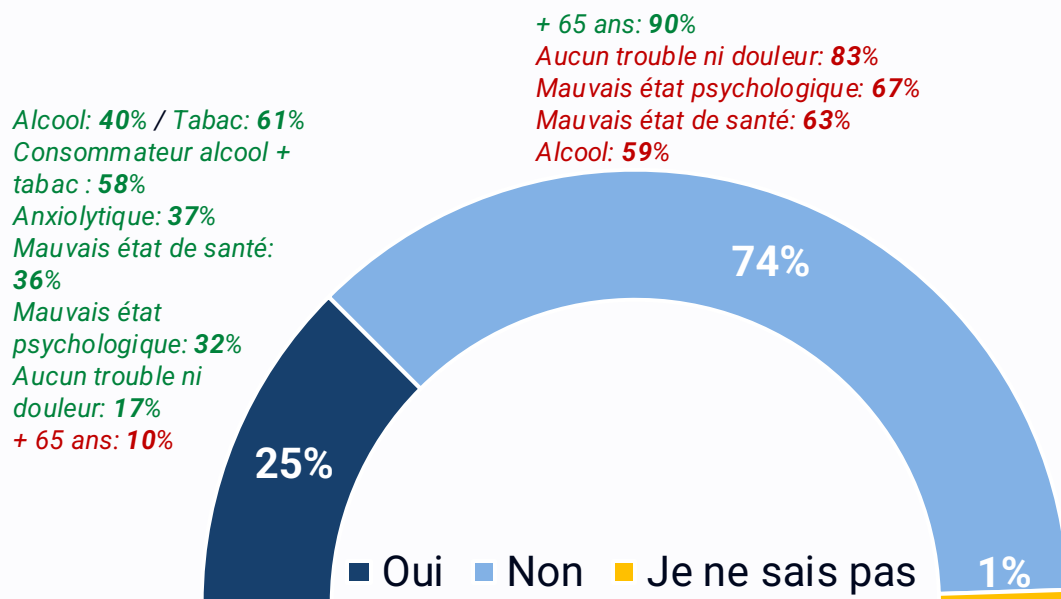
Réponses données en moyenne : 2,2



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

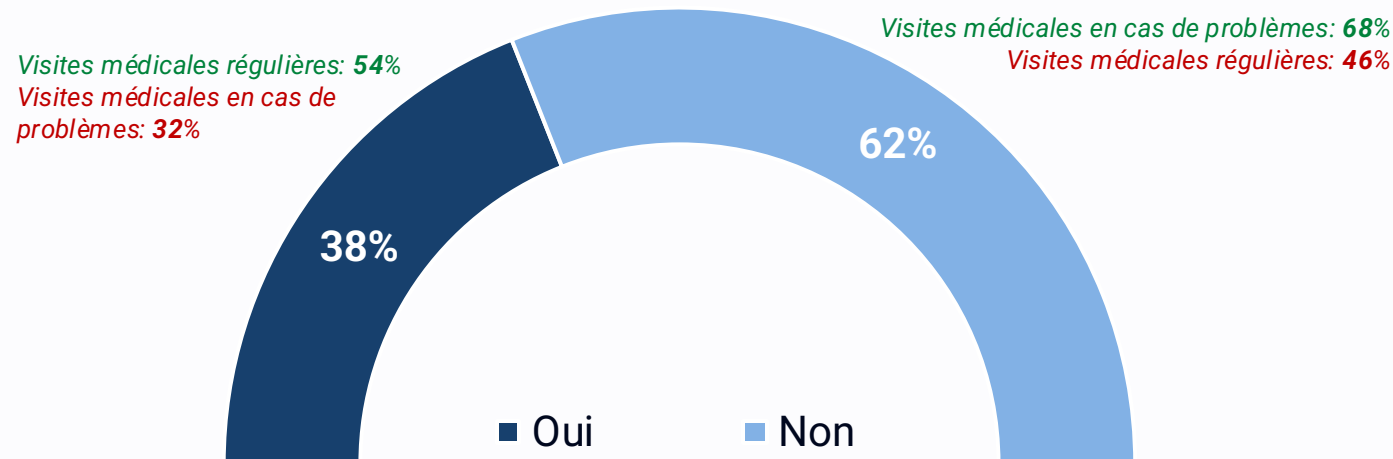
Q36. Pensez-vous souffrir, ou avoir déjà souffert, d'une addiction ?

QCU | Base : 1515 répondants



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

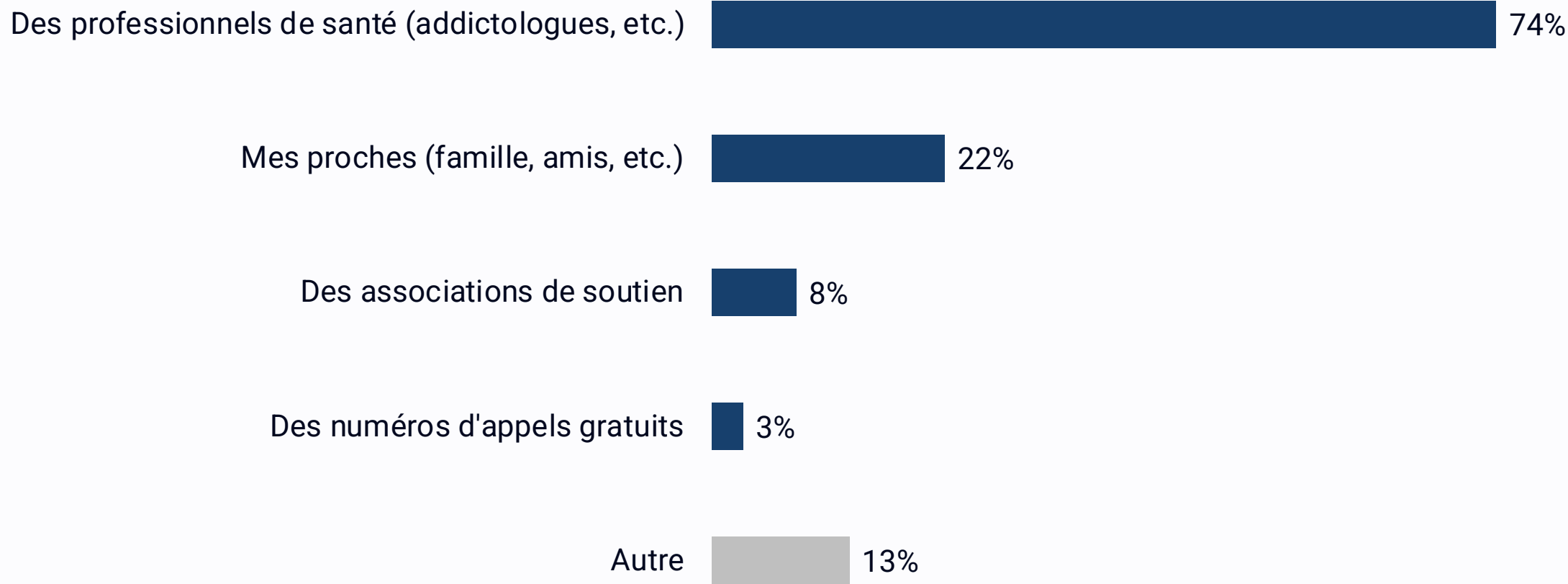
QCU | Base : 377 répondants



\ 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



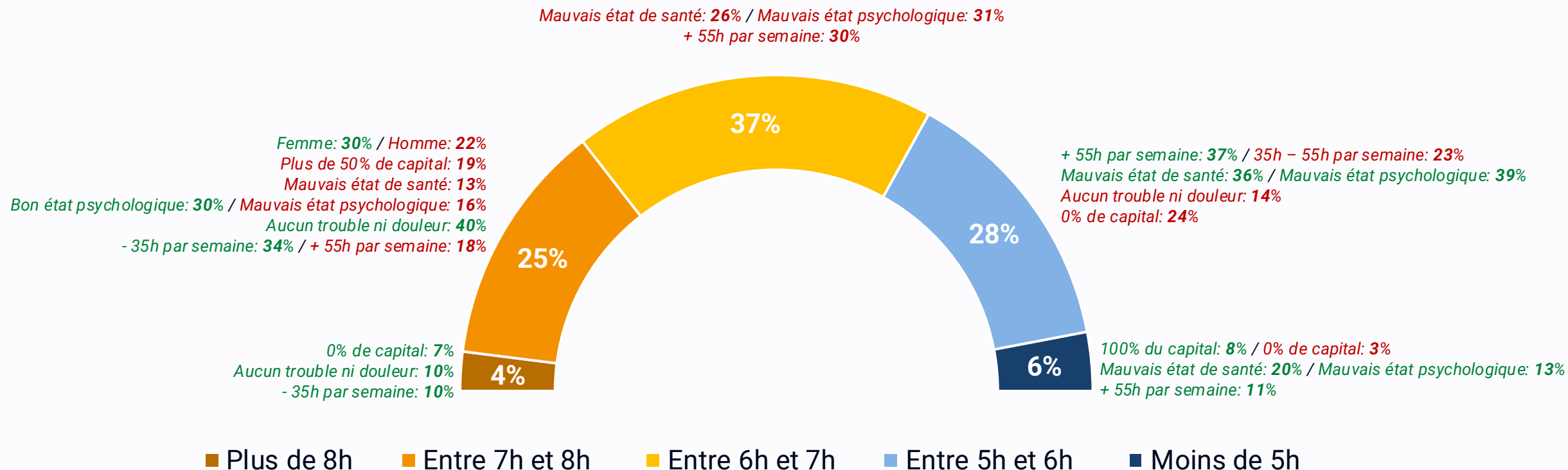
FOCUS SUR LE SOMMEIL

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

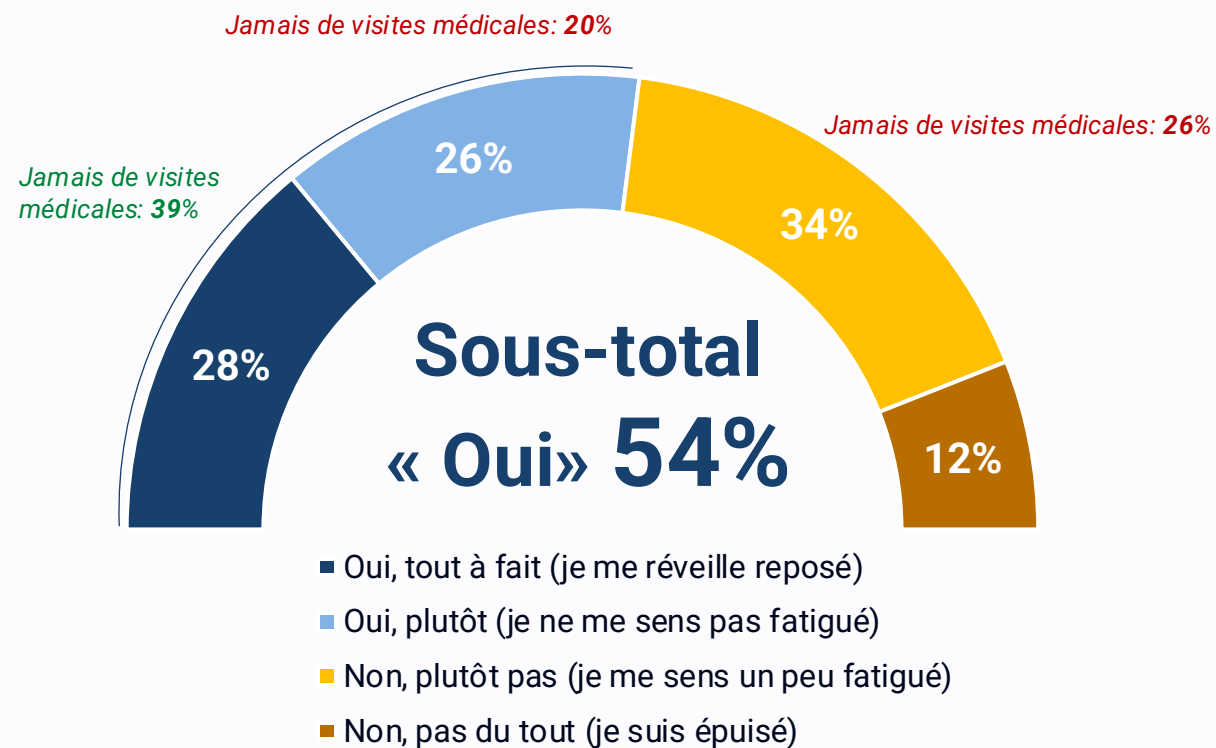


Sommeil des Français
Les Français dorment en moyenne entre 6h58 et 6h35 par jours
(Source Odoxa)

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

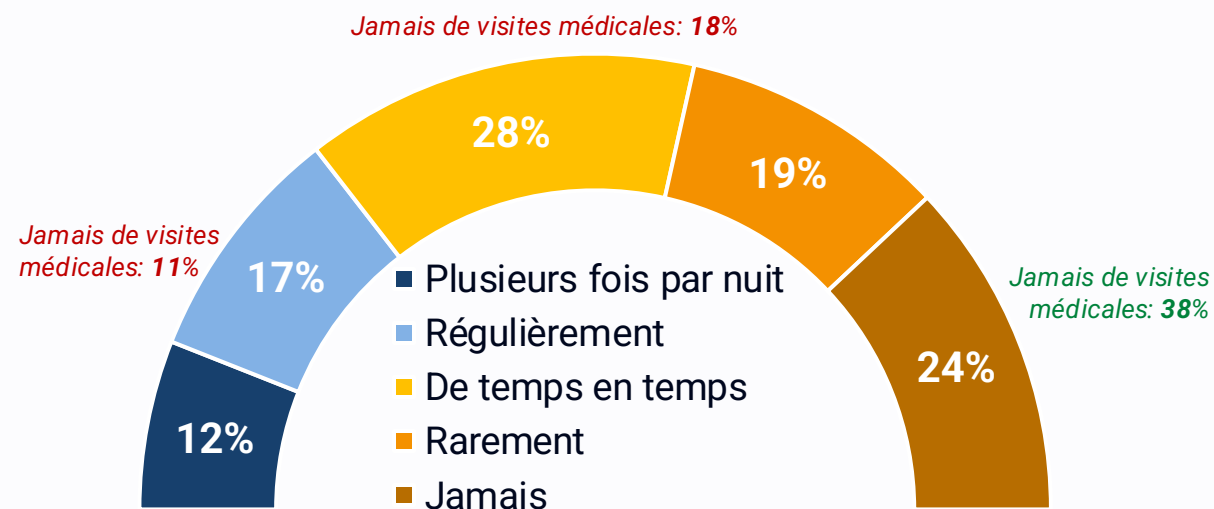
Q40. Avez-vous le sentiment de dormir assez ?

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 ?

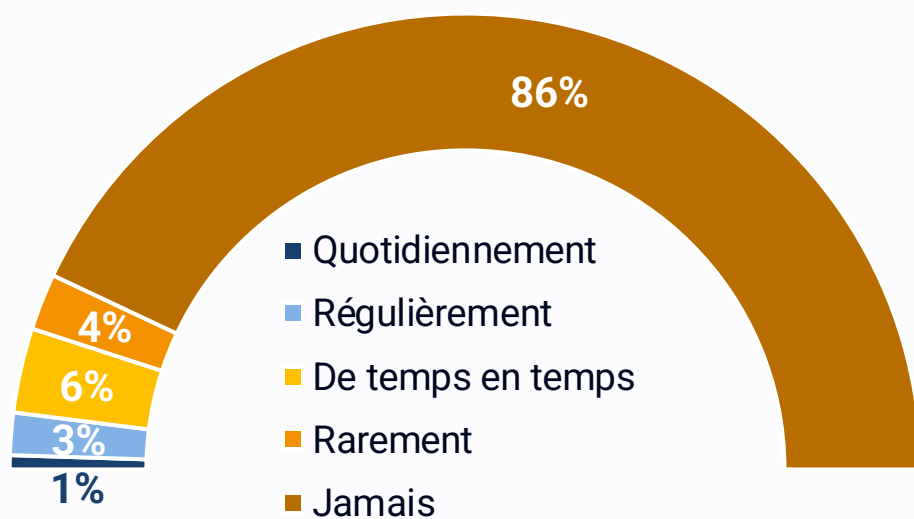
QCU | Base : 1515 répondants

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%)

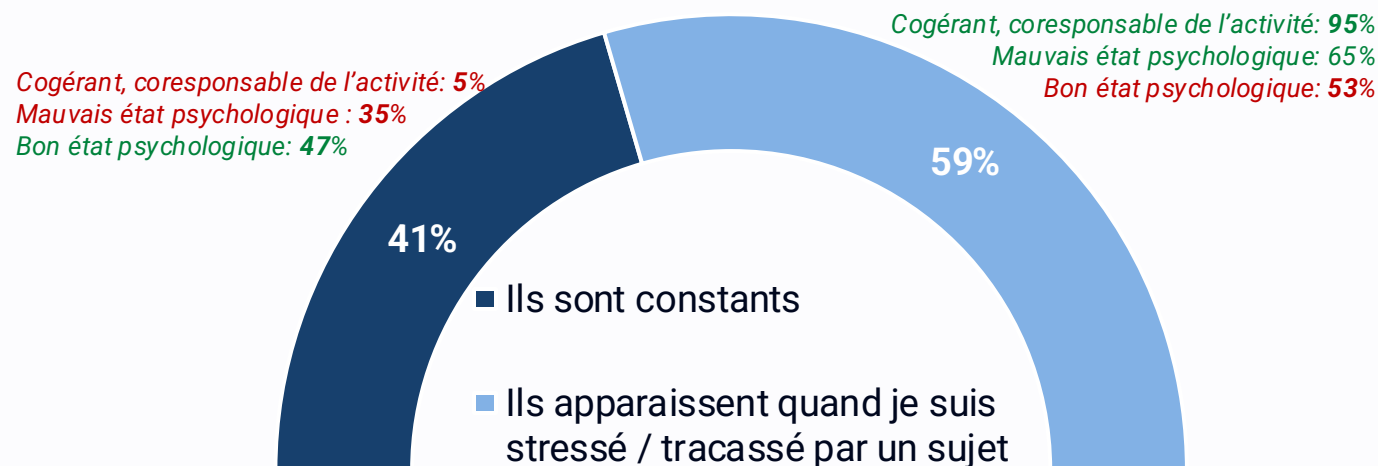
Q42. Prenez-vous des médicaments pour dormir ?

QCU | Base : 441 répondants



Q43. Quand apparaissent vos troubles du sommeil

QCU | Base : 441 répondants

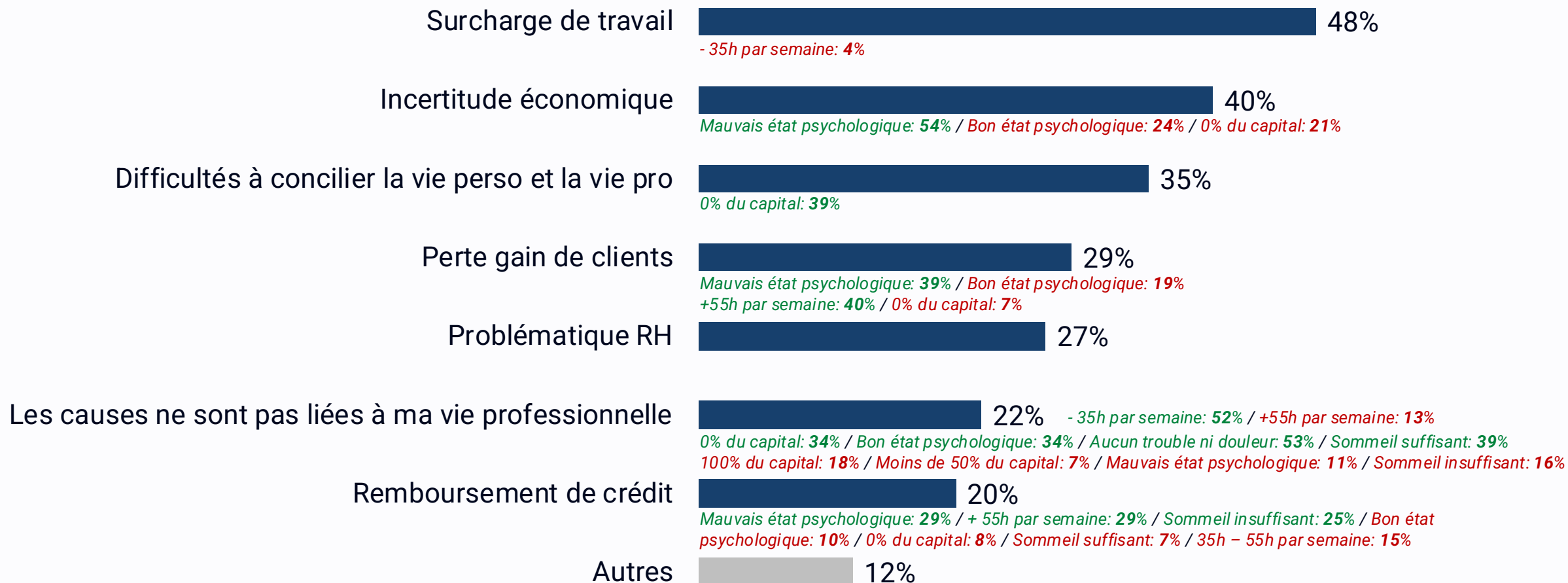


La surcharge de travail constitue la première cause de troubles du sommeil (48%), ensuite on trouve l'incertitude économique (40%) et le mauvais équilibre vie pro/perso (35%)

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

