


## ENQUÊTE



## SANTÉ & BIEN-ÊTRE DES SALARIÉS

### OBJECTIFS

- Dresser un état des lieux de la **santé** et du **bien-être** des **salariés**
- Identifier les **sujets** qui les intéressent pour **mieux les accompagner**

**69%**  
des répondants se considèrent en bonne santé

**31%**  
s'estiment plutôt en mauvaise santé



Plus l'âge avance, plus la perception de son état de santé a tendance à se dégrader.

### STRESS

**42%** des répondants se sentent **stressés**

→ **dans 7 cas sur 10**, la principale cause de stress est **liée au travail**

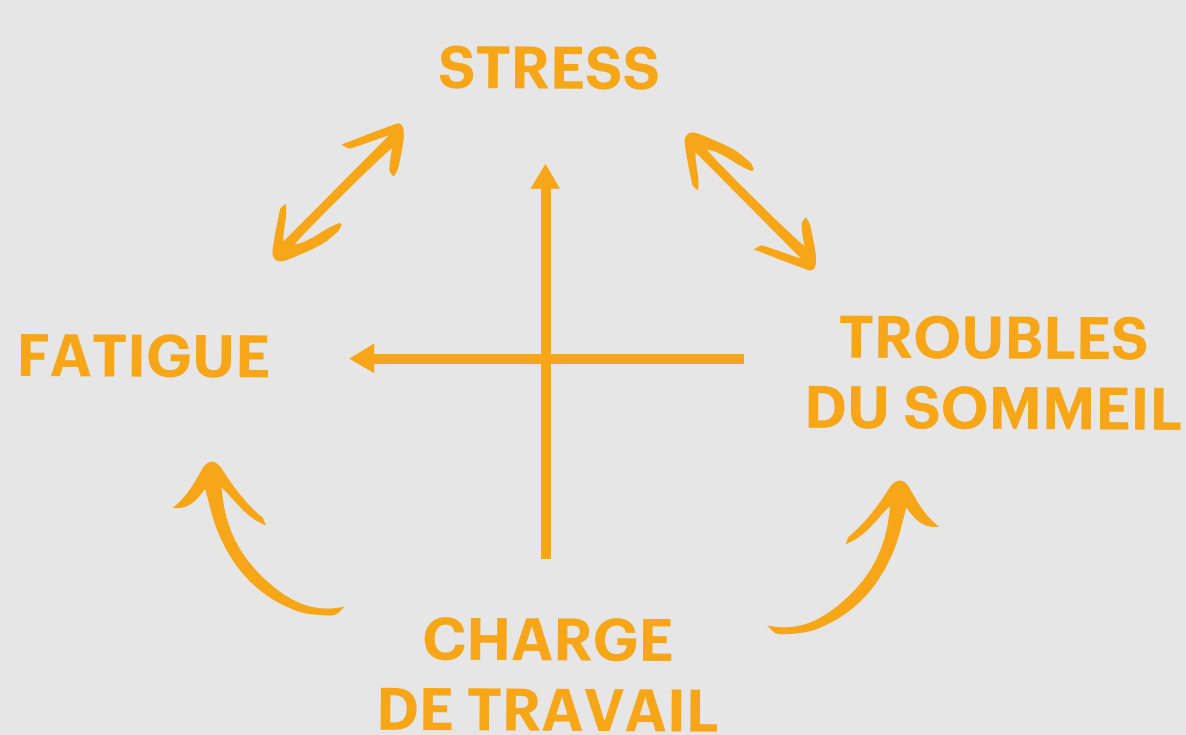
Les femmes sont plus sujettes au stress, notamment en lien avec la vie de famille et le quotidien.

### SOMMEIL

**79%** des répondants rencontrent des **troubles du sommeil**

- Réveils pendant la nuit
- Difficultés à s'endormir
- Réveils précoces
- Sensation de ne pas dormir

**40%** se sentent **fatigués** le matin au réveil



Charge de travail, stress, troubles du sommeil, et fatigue **SONT FORTEMENT LIÉS.**

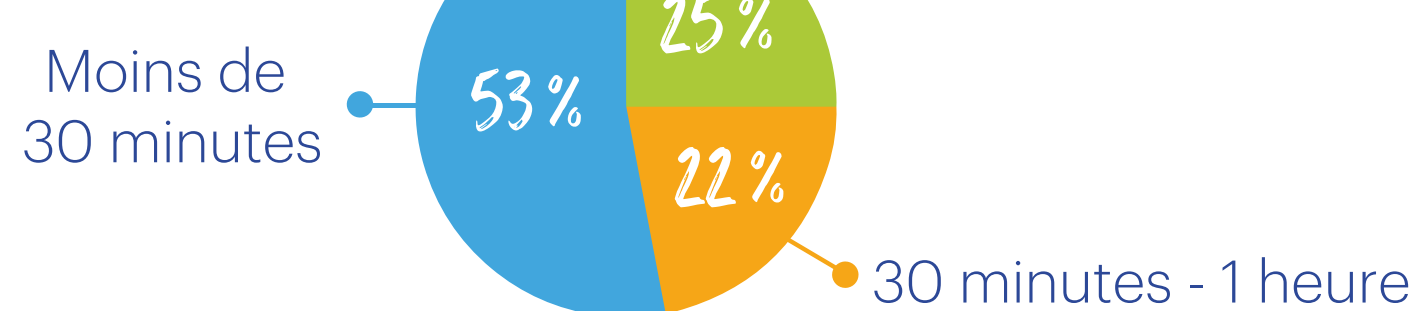
### ALIMENTATION

**42%** des répondants estiment avoir un **mauvais** équilibre alimentaire



L'équilibre alimentaire a tendance à s'améliorer avec l'âge et est mieux noté par les répondants vivants en couple (vs les célibataires / divorcés)

### MOBILITÉ

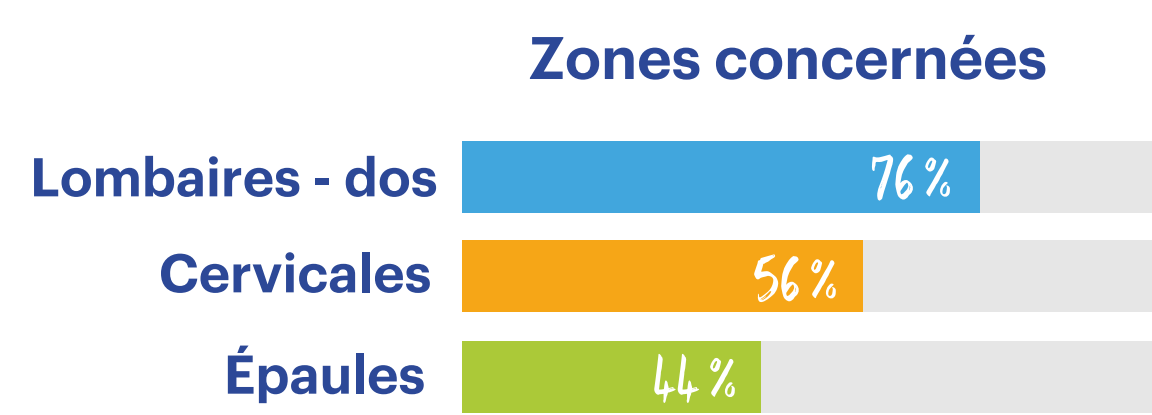


Plus de la moitié des répondants marchent **moins de 30 minutes par jour**

**1/3** ne pratique **aucune** activité sportive

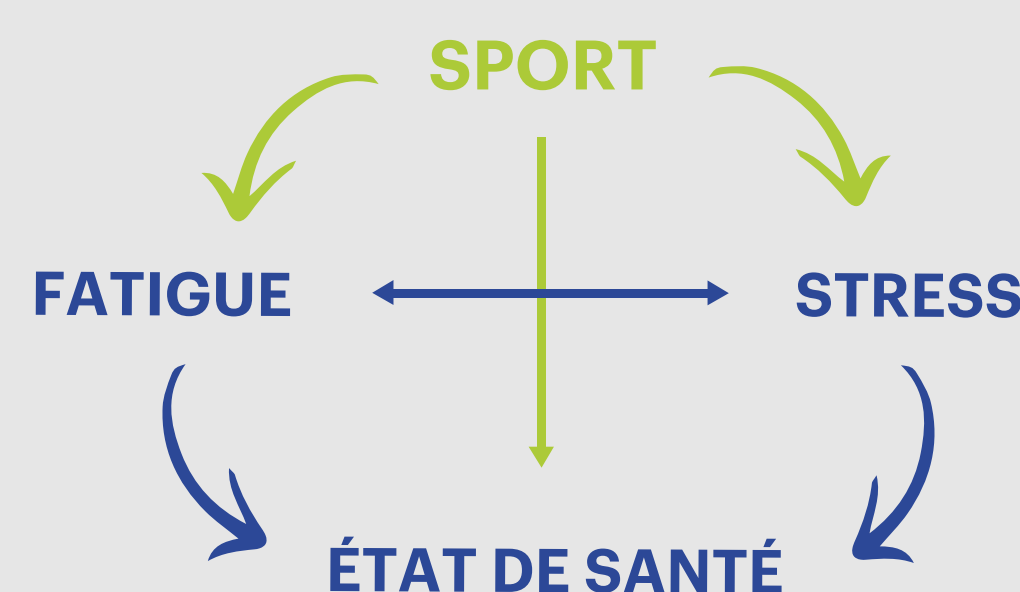
### DOULEURS

**62%** des répondants ont ressenti des **douleurs** en lien avec leur **posture au travail** au cours des 12 derniers mois



Les femmes sont plus sujettes à ces douleurs.

La pratique d'activités sportives permet de diminuer son niveau de stress et de fatigue et d'améliorer sa perception de son état de santé.



### ÉQUILIBRE PRO/PERSO

**52%** des répondants estiment avoir un **mauvais équilibre** entre leur **vie personnelle** et leur **vie professionnelle**.

Cet équilibre est encore plus difficile à trouver pour les célibataires, les salariés qui travaillent plus de 50 heures par semaine ainsi que pour les parents ayant des enfants à charge.

### APPÉTENCE BIEN-ÊTRE

**36%** des répondants seraient **intéressés par un accompagnement**, particulièrement pour réduire leur **stress**, améliorer leur **sommeil**, leur **alimentation** et leur **pratique sportive**.

**9 RÉPONDANTS SUR 10** souhaiteraient que cet accompagnement soit mis en place par **Alptis**.



Questionnaire en ligne  
10 minutes environ



Réalisé du  
**26/09 au 19/10 2023**



**1 130 répondants**  
Salariés couverts par un contrat d'assurance Alptis (santé ou prévoyance)