

# LES RÉSULTATS DE NOTRE PROJET PILOTE : UN PLAIDOYER EN FAVEUR DES PROGRAMMES DE SANTÉ DU SOMMEIL

En 2016, Desjardins a mené une étude pour connaître la prévalence des troubles du sommeil en entreprise et leurs impacts sur les employés et les employeurs. **Plus de 40 % des adultes souffrent de problèmes de sommeil**, ce qui a une incidence majeure sur leur santé et leur productivité. (Vous pouvez télécharger le sommaire des résultats de l'étude à partir de ce site.)

Les résultats de l'étude ont été renversants. Desjardins a ainsi décidé de collaborer avec HALEO, une compagnie de soins de santé canadienne, et le Sleep Health Institute de la Brigham and Women's Hospital de Boston, afin de mener un projet pilote auprès de ses propres employés. **Pendant six mois, pas moins de 1 800 employés ont participé au dépistage des troubles du sommeil** et, pour plusieurs, à la phase de traitement. Voici un sommaire des résultats de ce projet pilote.

Projet pilote réalisé par

**HALEO** 

En collaboration avec le  
**Sleep Health Institute**



**Desjardins**  
Assurances

VIE • SANTÉ • RETRAITE

## PARTICIPATION

**35 %** des **1 800 employés** ayant reçu le questionnaire ont participé au programme.

C'est un excellent résultat pour ce type de sondage.

## HABITUDES DE SOMMEIL



La majorité des employés dépistés utilisent régulièrement un appareil électronique dans leur chambre à coucher moins d'une heure avant de dormir, ce qui perturbe le cycle de sommeil-éveil.



Ils dorment en moyenne **6,8 heures** par nuit, soit 1,1 heure de moins que nécessaire.

5/10



**40 %** ont rapporté avoir une qualité de sommeil de **5 ou moins sur 10**

## PRÉVALENCE DES TROUBLES DU SOMMEIL

**58 %** des employés dépistés sont à risque de souffrir d'au moins un trouble du sommeil.

**PLUS DE 80 %** des participants présentant un risque de trouble du sommeil ont accepté d'être contactés par HALEO.

Cela démontre l'intérêt et la volonté des employés de participer à un tel programme.



Les résultats étaient similaires pour les hommes et les femmes, peu importe l'âge, le type d'emploi et le salaire.

## RETOUR SUR L'INVESTISSEMENT (RSI)

**10 X**



La diminution des coûts d'absentéisme et de présentéisme pour les employés traités par HALEO représente **10 fois** le coût du dépistage et des traitements (hypothèse calculée sur une période de trois ans).

## RÉPONSE AU TRAITEMENT

**89 %** des employés souffrant d'insomnie et ayant complété la thérapie ont amélioré la qualité de leur sommeil.



**54 %** d'entre eux sont en rémission complète.



La détresse psychologique a diminué chez près de la moitié des employés concernés.

## IMPACT DES TROUBLES DU SOMMEIL



Les employés à risque de souffrir d'un trouble du sommeil ont presque **4 fois** plus de chance de souffrir de symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression que ceux qui ne sont pas à risque.



Les coûts liés à l'absentéisme et au présentéisme sont **34 %** plus élevés pour un individu souffrant d'insomnie que pour un bon dormeur.

La majorité des employés ayant participé au programme – **considérés à risque ou non** – ont remarqué une amélioration de leur sommeil, et de leur qualité de vie personnelle et professionnelle.

« Ce programme a permis d'améliorer : »

- ✓ MON SOMMEIL **71,3 %**
- ✓ MON TRAVAIL **67,5 %**
- ✓ MA VIE **69,5 %**

Cela démontre que le programme peut profiter à tous les employés, et non seulement à ceux qui souffrent de troubles du sommeil.

« On a été impressionné de voir que nos employés ont répondu en grand nombre à notre appel et ont participé au projet avec enthousiasme. Cela démontre qu'il y a un réel besoin pour ce type de solution.

Un programme sur le sommeil fait partie intégrante d'une stratégie globale en santé, car il améliore grandement la qualité de vie personnelle et professionnelle des employés. »

**Marc-André Malboeuf**

Vice-président, Ressources humaines  
Desjardins



**Desjardins**  
Assurances  
VIE • SANTÉ • RETRAITE

Projet pilote réalisé par  
**HALEO**

En collaboration avec le **Sleep Health Institute**