REPOZE

Accompagnement au sommeil

“Vos nuits se préparent le jour”

RÉSULTATS DU BAROMÈTRE REPOZE 2026

Sommeil, fatigue et performance au travail

Enquête menée de mai à septembre 2026 par questionnaire en ligne.
Données déclaratives, échantillon non représentatif.

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

LE BAROMÈTRE REPOZE 2026

Une enquête sur la fatigue au quotidien,
ses répercussions professionnelles
et les attentes pour mieux récupérer.

396	23	5
Répondants uniques	Questions	Thématiques

- **THÉMATIQUES**

Sommeil | Fatigue & récupération | Impacts professionnels | Habitudes & comportements | Attentes

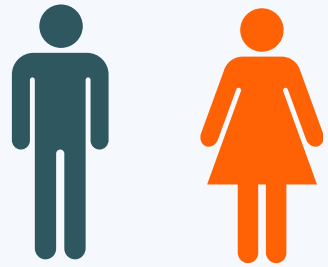
- **PÉRIODE** Mai à septembre 2026
- **FORMAT** Questionnaire en ligne
- **ÉCHANTILLON** Volontaire, non représentatif.

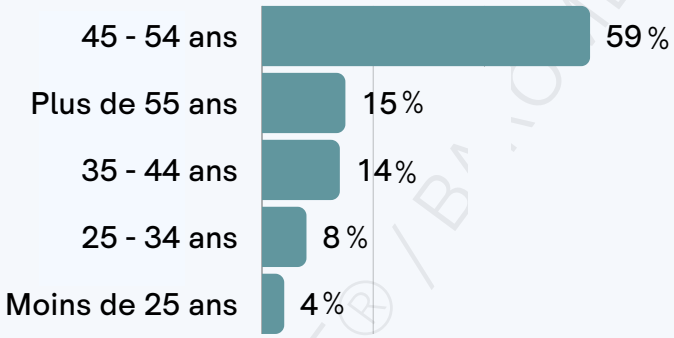
Ces résultats reflètent les impressions déclarées des répondants ayant répondu au questionnaire

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

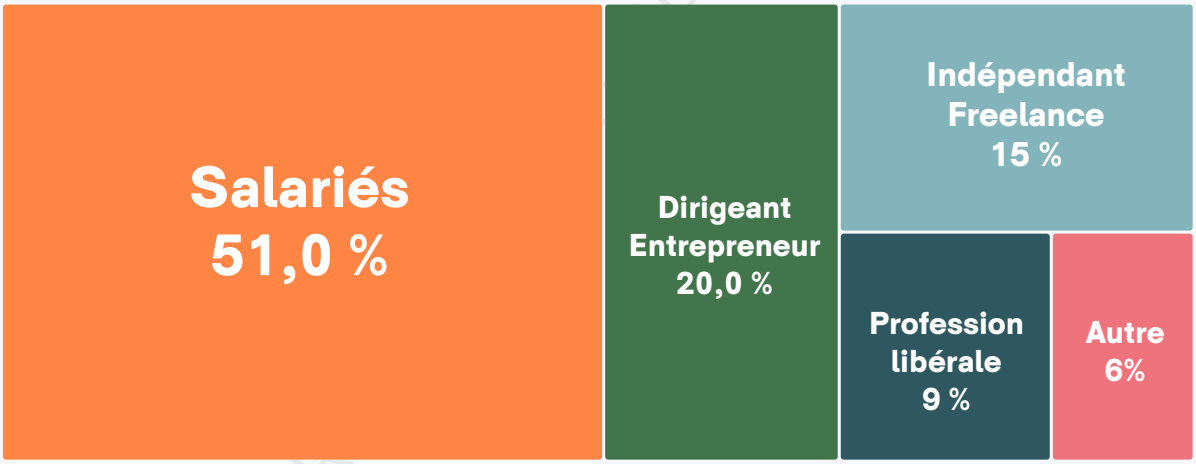
Profil des répondants

Un échantillon majoritairement féminin, composé principalement d'actifs de 45 à 54 ans, aux situations professionnelles variées.





SITUATION PROFESSIONNELLE



ENVIRONNEMENT DU QUOTIDIEN

47 %
travaillent en présentiel

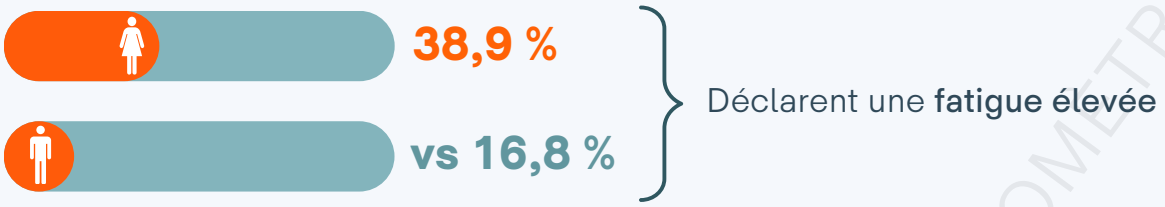
42%
travaillent en hybride
Présentiel + TT

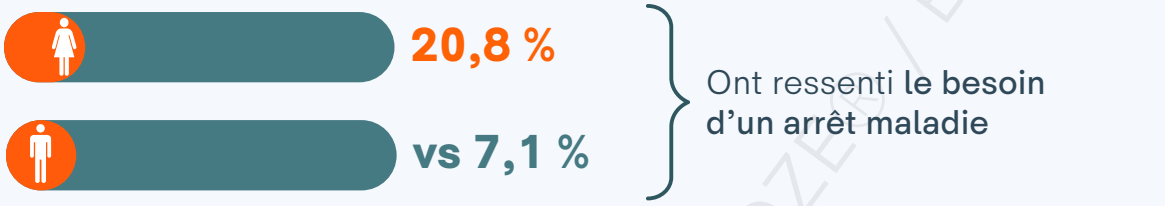
80 %
ont au moins
un enfant à charge

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

Des différences selon les profils et des attentes concrètes pour mieux récupérer au travail.

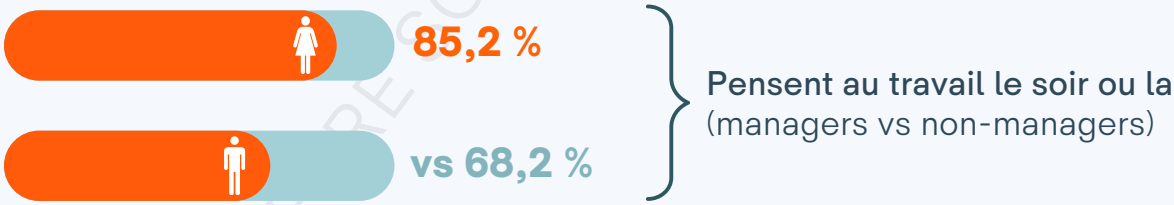
UN ÉCART FEMMES-HOMMES DANS NOTRE ÉCHANTILLON

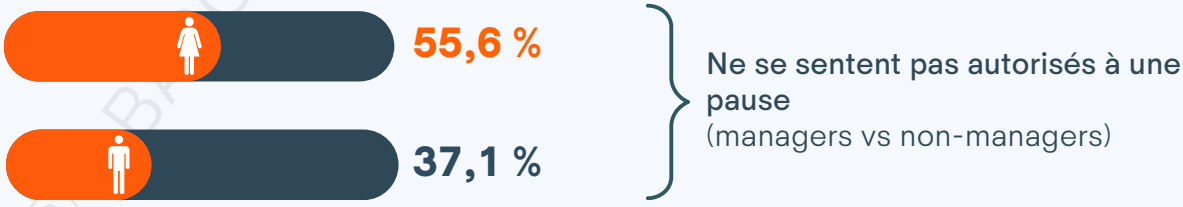




Un écart est observé entre les femmes et les hommes ayant répondu.
Cette enquête ne permet pas d'en déterminer les causes.(n=283 femmes vs n=113 hommes)

MANAGERS : PLUS DE PENSÉES LIÉES AU TRAVAIL, MOINS DE PAUSES SANS CULPABILITÉ





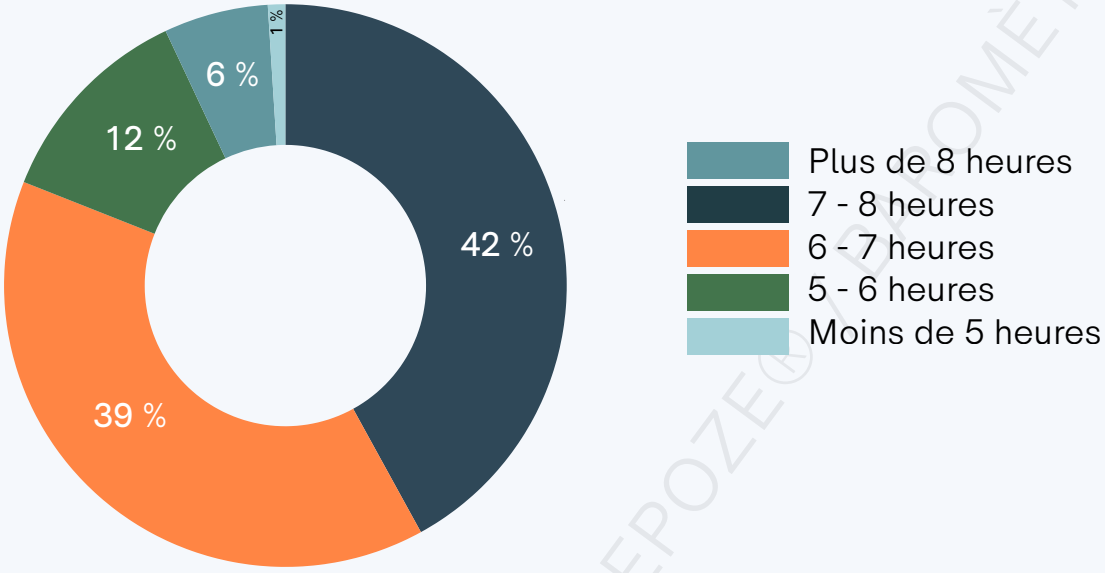
Parmi les répondants exerçant une fonction managériale (n=196) comparés aux non-managers (n=132), dirigeants et indépendants exclus de cette comparaison.
Cette enquête ne permet pas d'en déterminer les causes.

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

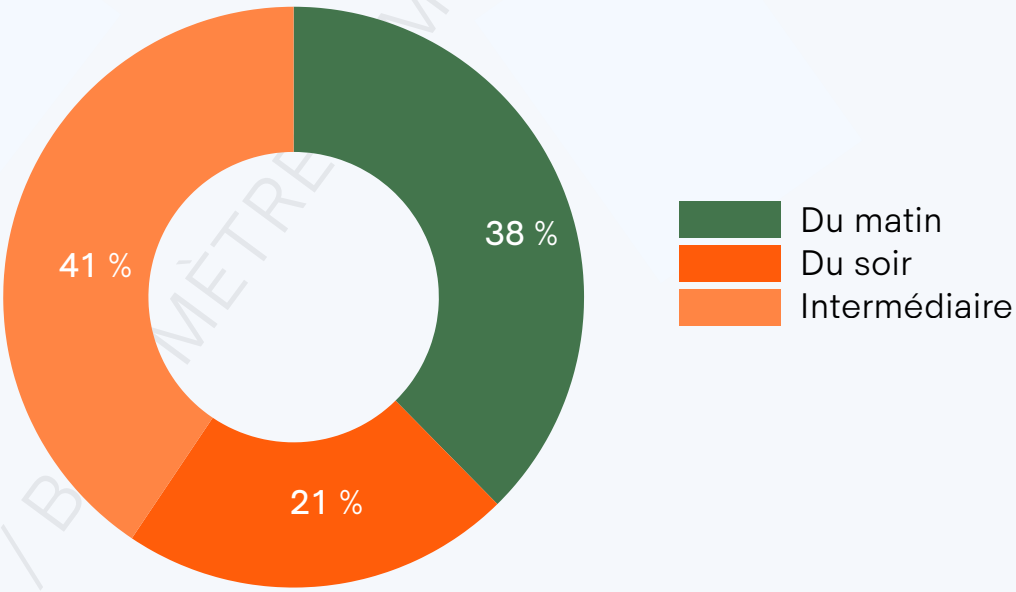
REPOZE® BAROMÈTRE SOMMEIL - REPOZE® / BAROMÈTRE SOMMEIL

Sommeil

NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL EN MOYENNE



INTUITIVEMENT, VOTRE CHRONOTYPE ?

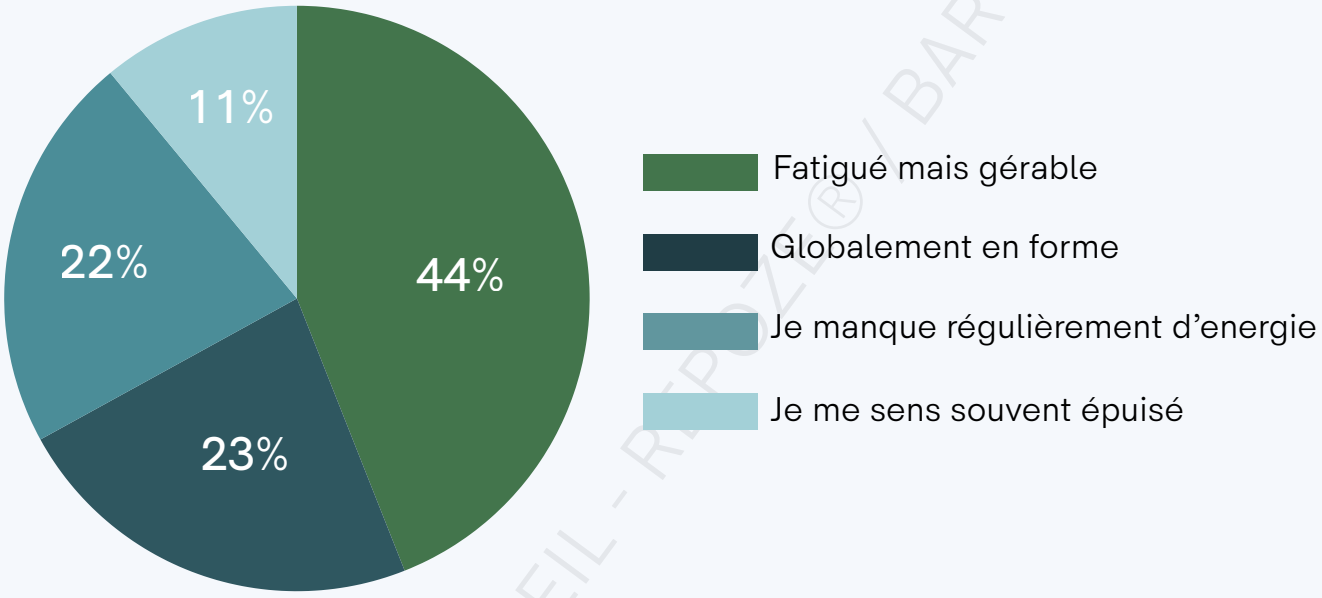


© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

Fatigue
& récupération

Des nuits qui ne permettent pas toujours de récupérer, des pensées professionnelles qui se prolongent le soir : ce que rapportent les répondants.

ÉVALUATION DU NIVEAU DE FATIGUE AUJOURD'HUI



SENTIMENT DE RÉCUPÉRATION EN FONCTION DE LA DURÉE DE SOMMEIL

71,8 %

disent mal récupérer
("certains jours" ou "rarement")
chez ceux qui dorment
moins de 7h par nuit

49,2 %

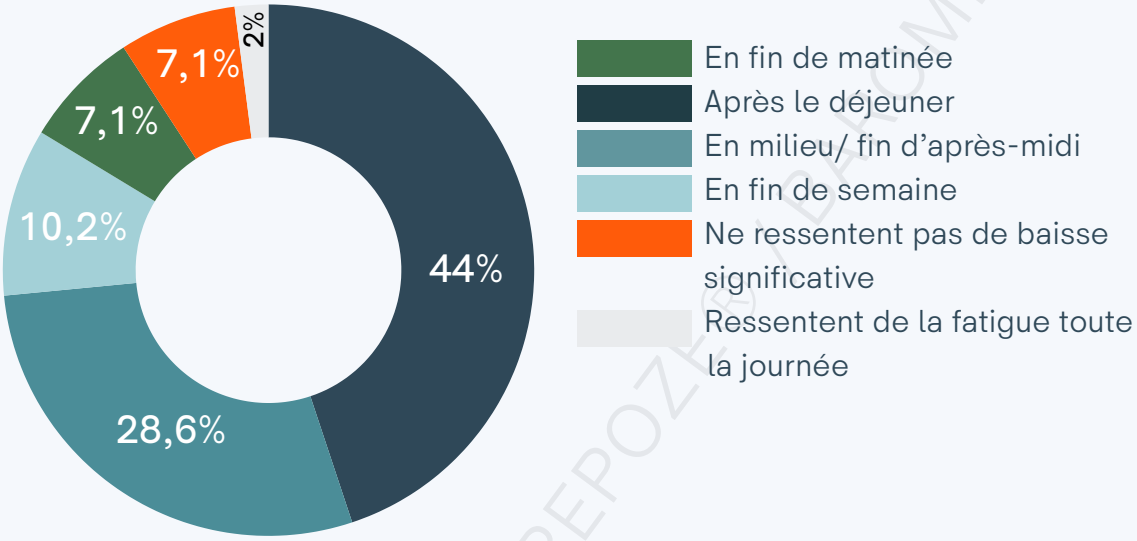
disent mal récupérer
("certains jours" ou "rarement")
chez ceux qui dorment
entre 7h et 8h ou + par nuit

Dans cet échantillon, dormir davantage est associé à une meilleure récupération, mais près d'une personne sur deux dormant plus de 7 heures déclare encore mal récupérer.

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

Fatigue
& récupération

À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE VOTRE ÉNERGIE BAISSE ?



LA SIESTE, UN RECOURS FRÉQUENT POUR RÉCUPÉRER

42,6 % font une micro-sieste **en semaine** pour compenser la fatigue professionnelle

62,9 % Besoin de sieste **le week-end** pour récupérer de la fatigue de la semaine

LA GRASSE MATINÉE COMME TEMPS DE RÉCUPÉRATION

47,9 % Besoin de faire une grasse matinée au moins **occasionnellement** le week-end

21,6% Besoin **souvent ou systématiquement** de faire une grasse matinée le week end

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

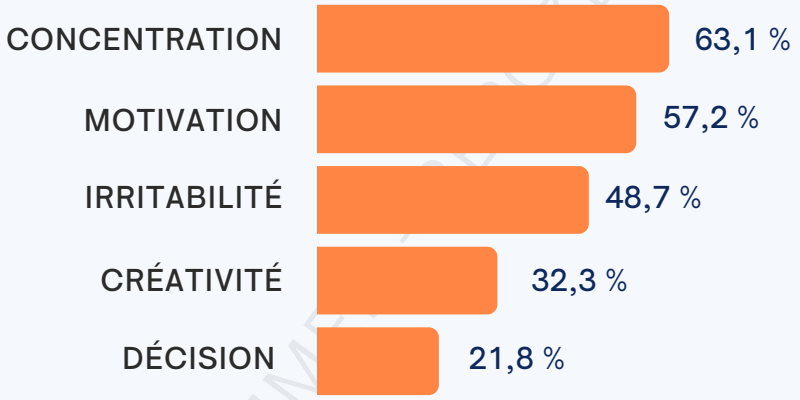
Impacts professionnels

Ce que la fatigue change au quotidien

La fatigue pèse sur le quotidien professionnel. S'accorder une vraie pause sans culpabilité reste difficile pour une majorité des répondants.

LES EFFETS DE LA FATIGUE LES PLUS CITÉS

Question posée : "Sur quels aspects du quotidien professionnel, la fatigue se fait-elle le plus sentir ?" *Réponses à choix multiples.*



QUAND LA FATIGUE PÈSE SUR LA VIE PROFESSIONNELLE

52,8 %

déclarent que leur fatigue a influencé certaines décisions professionnelles importantes

- 40,2% "dans une certaine mesure"
- 12,6% "clairement")

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

Impacts professionnels

LA FATIGUE IMPACTE LA CAPACITÉ À TRAVAILLER

17%

des répondants déclarent avoir déjà ressenti le besoin de se mettre en arrêt de travail pour cause de fatigue.

FAIRE UNE VRAIE PAUSE : PAS SI SIMPLE

Question posée : “Vous sentez-vous autorisé à faire de vraies pauses, sans culpabilité dans votre environnement de travail ?”



29,0 % se sentent autorisés à faire une vraie pause sans culpabilité



71,0 % répondent “Parfois”, “Rarement” ou “Non” à cette question

UNE DECONNEXION MENTALE DIFFICILE À APPLIQUER



80,3 %

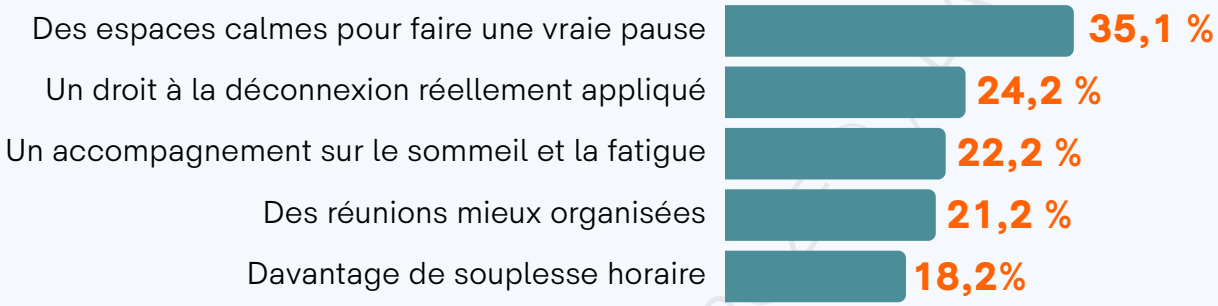
pensent à leur travail le soir ou la nuit, “régulièrement” ou “tous les jours”

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

Attentes

PRÉSERVER SON ÉNERGIE AU TRAVAIL

« Parmi ces propositions, lesquelles vous sembleraient les plus utiles pour préserver votre énergie au travail ? »



Réponses à choix multiples.

SI AUTRE, QUE PROPOSERIEZ VOUS ?

“*Avoir des **solutions pour mieux dormir** - insomnies régulières*”

“*Un **accompagnement pour les jeunes parents, puis pour la ménopause** et spécifiquement autour du sommeil.*”

“ *Une mise en place d’une **nap room**.*”

“***Gestion des réunions** (téléphones, PC fermés) pour avoir une concentration optimale.*”

“*Une acceptabilité de la **micro-sieste** après le déjeuner, voire un espace dédié.*”

“***Des micro-habitudes** à mettre en place.*”

Réponses à choix multiples, possibilité de préciser dans le champ libre “Autre” : Sélection qualitative, verbatims non représentatifs.

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

REPOZE® / BAROMÈTRE SOMMEIL - REPOZE® / BAROMÈTRE SOMMEIL

CE QUE CE BAROMÈTRE MET EN LUMIÈRE :



LA FATIGUE EST LARGEMENT PRÉSENTE

- 76,8 % des répondants déclarent **ressentir une fatigue**.
- 61,0 % disent **ne récupérer que certains jours ou rarement**.

La fatigue apparaît donc comme une expérience fréquente dans notre échantillon, et pas comme un phénomène marginal.



DORMIR PLUS NE SUFFIT PAS TOUJOURS

Parmi les répondants des catégories

- “dort 7-8 heures”
- et “dort plus de 8 heures”

près de **50 % déclarent une récupération incomplète**.
Une durée de sommeil plus longue ne s’accompagne donc pas systématiquement d’un sentiment de bonne récupération.



LA RÉCUPÉRATION SE GÈRE PENDANT LA JOURNÉE DE TRAVAIL

71,0 % ne se sentent pas toujours autorisés à faire une vraie pause sans culpabilité. Les répondants citent notamment des espaces calmes, une déconnexion réellement appliquée et davantage de souplesse comme leviers d’amélioration.

Merci à vous qui avez contribué
à ce premier Baromètre Repoze !

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..

POUR ALLER PLUS LOIN :

Les résultats de ce Baromètre mettent en lumière des enjeux concrets autour du sommeil, de la fatigue et de la récupération.

Repoze accompagne leur compréhension et leur mise en pratique des à travers des formats pédagogiques, des outils et des accompagnements destinés aux individus comme aux organisations.

Pour approfondir ces résultats
ou imaginer un projet ensemble :
contact@repoze.fr
www.repoze.fr
@repoze.paris

NEW

L'ACTUALITÉ REPOZE

À paraître en novembre : **Pourquoi mon ado ne dort pas ?**

Couchers tardifs, réveils difficiles, fatigue, irritabilité, écrans, stress scolaire…
À l'adolescence, les rythmes changent et les repères aussi.

REPOZE prépare un guide pour aider les parents à décoder ce qui se joue, repérer ce qui fragilise les nuits et trouver la juste façon d'intervenir sans créer de tension.

.

→ Rejoignez la liste d'attente pour le découvrir en priorité :

© Repoze 2026. Sauf exceptions légales, toute reproduction ou adaptation des textes, graphiques et éléments de présentation de ce document nécessite une autorisation écrite préalable. Demandes : contact@repoze.fr.
Source à mentionner pour toute citation des résultats : « Baromètre Repoze 2026 — enquête auprès de 396 répondants volontaires, échantillon non représentatif ».

© Repoze 2026 — Tous droits réservés. Usage réservé au destinataire..