

ÉTUDE

60 % DES TRAVAILLEURS BELGES ESTIMENT NE PAS DORMIR ASSEZ

Une étude d'Attentia révèle que 6 travailleurs sur 10 souffrent d'un manque de sommeil hebdomadaire. Un déficit aux **répercussions directes sur la santé** et la productivité au sein des entreprises.

Le manque de sommeil est devenu un défi structurel pour le monde du travail en Belgique. Selon une enquête menée par le prestataire de services RH Attentia auprès de 1 500 travailleurs, 59 % des répondants déclarent ne pas dormir suffisamment au moins une fois par semaine. Pour 18 % d'entre eux, cette fatigue constitue même une réalité quotidienne.

UNE CONCENTRATION DIMINUÉE

Les répercussions de ce déficit sur le lieu de travail sont importantes puisque 90 % des travailleurs concernés estiment que leur fatigue altère leurs performances professionnelles.

Les effets se font principalement sentir sur la concentration (61 %), suivie de la motivation (48 %), de la productivité (38 %) et enfin de la mémoire ainsi que des capacités cognitives (37 %).

Le docteur Edelhart Kempeneers, directeur Bien-être chez Attentia, rappelle l'importance capitale de cette hygiène de vie : « Avec l'alimentation et l'activité physique, le sommeil constitue l'un des piliers fondamentaux de notre santé ». Il met également en garde les entreprises sur les risques accrus. « Un manque de sommeil chronique n'est pas seulement un problème de

santé individuel », prévient le médecin. « Il représente également un risque pour les organisations ». Selon lui, cette situation est lourde de conséquences : « La fatigue augmente le risque d'erreurs humaines et d'accidents du travail et peut, à terme, conduire à des absences de longue durée pour maladie ».

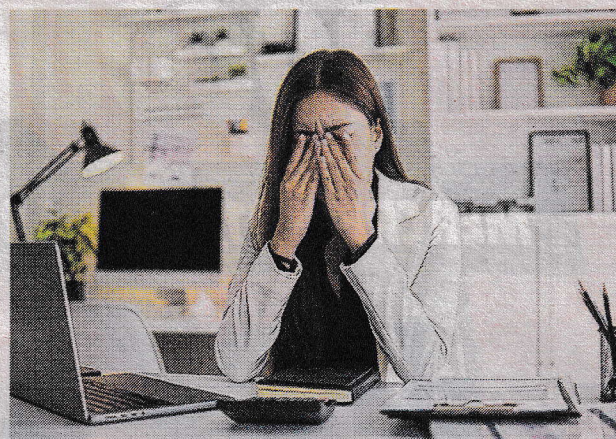


« Un éclairage dynamique et plus intense contribue à renforcer la vigilance pendant la journée »

Edelhart Kempeneers

DIRECTEUR BIEN-ÊTRE CHEZ ATTENTIA

L'enquête met également en lumière des inégalités marquées au sein de la population active. Les femmes sont davantage touchées avec 65 % de plaintes contre 54 % chez les hommes. Un fossé générationnel est aussi visible, les moins de 35 ans étant les plus impactés (66 %), suivis par les 35-54 ans (60 %) et les 55 ans et plus



Un travailleur sur deux (50 %) a déjà été malade ou a déjà souffert de troubles physiques liés à la fatigue. © Wattanaracha

(52 %). Enfin, les parents ayant des enfants de moins de 18 ans vivant encore au foyer déclarent plus souvent une fatigue hebdomadaire, atteignant 64 % contre 56 % pour les travailleurs sans enfant à charge.

DES PROBLÈMES SOUS-JACENTS

Pour Attentia, ce manque de sommeil est souvent le symptôme de problèmes sous-jacents comme le stress ou des pathologies telles que l'apnée du sommeil.

Le Dr Kempeneers insiste sur le rôle actif que peuvent jouer les employeurs : « Les employeurs disposent de leviers très concrets pour enrayer cette spirale négative ».

Il précise les solutions envisa-

geables : « Cela peut commencer par un dépistage simple et accessible de troubles, tels que l'apnée du sommeil, que les collaborateurs peuvent réaliser à domicile grâce à un capteur facile à utiliser ».

Edelhart Kempeneers préconise également l'accompagnement : « Nous constatons l'efficacité des séances de coaching ciblées. Pensons notamment aux travailleurs en équipes, qui apprennent à mieux gérer leur énergie entre les différents horaires, ou encore aux jeunes parents ». Enfin, des ajustements physiques sont possibles, « par exemple grâce à un éclairage dynamique et plus intense, qui contribue à renforcer la vigilance pendant la journée. » ■

BRUXELLES

Un blessé après une agression

Une personne a été blessée à l'arme blanche dans la nuit de vendredi à samedi à Bruxelles, dans la commune de Berchem-Sainte-Agathe, a confirmé la zone de police Bruxelles-Ouest. La personne n'est pas en danger de mort.

L'individu s'est fait agresser par deux individus vers 04h20, dans la nuit de vendredi à samedi, au niveau du parking Basilix, sur la commune de Berchem-Sainte-Agathe. La personne ne se serait pas laissée faire. À la suite d'une bagarre avec les deux agresseurs, l'individu a subi deux coups de couteau, un au bras et un à la jambe.

Le parquet de Bruxelles a été avisé des faits et l'enquête est en cours. ■

HOUYET

Un baigneur décède après avoir disparu dans la Lesse

Un baigneur a été retrouvé sans vie vendredi soir à Houyet (province de Namur) après avoir été signalé disparu alors qu'il se baignait dans la Lesse, a indiqué la zone Dinaphi samedi. Les services d'urgence ont été appelés aux alentours de 20h50 pour signaler la disparition. Un important dispositif a été déployé pour localiser et secourir l'individu, mais celui-ci a finalement été retrouvé sans vie. ■

EXCEPTIONNEL POUR LA SAISON

La Belgique écrasée par la chaleur

Les températures atteignent des sommets depuis vendredi. Et ce n'est pas fini à en croire les météorologues.

La Belgique a connu vendredi son premier véritable pic de chaleur estivale, avec un indicateur thermique national de +10 et des

Cette lourdeur s'est largement confirmée samedi.

Cette séquence n'est cependant qu'un début. Deux nouveaux pics sont attendus la semaine prochaine, avec un indicateur oscillant entre +10 et +11. Entre le 23 et le 26 juin, les maximales pourraient atteindre 20 à 27°C

exceptionnelles pour la saison.

Même lors des journées les moins chaudes (dimanche, lundi et jeudi prochains), les conditions resteront très estivales. Avec un indicateur de +7 à +8, le mercure affichera encore entre 26 et 33°C. Les nuits seront également très

vallées au sud du sillon Sambre-et-Meuse conservent une fraîcheur relative (10 à 16°C à l'aube).

UNE LÉGÈRE DIMINUTION DÉBUT JUILLET

Les dernières projections annoncent toutefois un changement. Dès le 29 juin et dé-

des valeurs plus modérées (+2 à +4). Les températures maximales redescendront alors entre 20 et 27°C, et les minimales entre 11 et 18°C. Après cette période de chaleur remarquable et durable, la Belgique retrouvera ainsi des conditions plus proches des normales saisonnières.