

Le coût caché du manque de sommeil – et les solutions à notre portée

Le manque de sommeil influe sur les lieux de travail au Canada. Nous avons enquêté auprès de 2 000 employés et employées et 400 employeurs pour en comprendre les effets et envisager des solutions. Voici nos constats :

Le manque de sommeil est un problème de santé caché

- **43 %** des employés et employées au Canada dorment moins des 7 heures recommandées pour favoriser leur santé.
- **20 %** vivent de l'insomnie clinique*.

*Selon les réponses à l'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI). L'insomnie est un trouble du sommeil se caractérisant par des difficultés persistantes à s'endormir, à maintenir le sommeil ou à obtenir un sommeil réparateur, malgré la possibilité de le faire. Source : American Academy of Sleep Medicine (AASM) – International Classification of Sleep Disorders (ICSD-3)

- Le manque de sommeil touche plus les jeunes, les femmes et les personnes ayant une maladie chronique.

La productivité en paye le prix

- **1 personne sur 3** indique que le manque de sommeil affecte son travail.
- Ce chiffre atteint **72 %** pour les personnes vivant de l'insomnie clinique.
- Absence : moyenne de **3 à 8** jours par an.
- Perte de productivité : moyenne de **7 à 12** heures par semaine.

Régimes de garanties collectives : une excellente source de soutien

Des solutions pour traiter les causes profondes du manque de sommeil.

Soutien en santé mentale :

- La thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie, couverte par beaucoup de régimes collectifs, est très efficace.
- Le Counseling en ligne, par Dialogue : les professionnels de la santé mentale autorisés de Dialogue offrent du soutien pour régler divers problèmes, dont le l'hygiène du sommeil.

Les soins virtuels :

- Les Soins virtuels Sun Life, par Dialogue : diagnostics, traitements et aiguillage vers des spécialistes.
- Du soutien pour la ménopause aide à régler des problèmes de sommeil.
- Le Programme d'aide aux employés Sun Life, par Dialogue², offre du soutien pour l'anxiété liée au manque de sommeil.

Encadrement pour les maladies chroniques :

- La Pharmacie virtuelle, par Pillway , offre un accompagnement gratuit pour le diabète et les maladies respiratoires – améliorant la gestion de la maladie et la qualité du sommeil qui y est associée.

Non disponible au Québec.**

Sommeil et santé du personnel sont liés

- La promotion des outils offerts aide les employés à mieux dormir – et à mieux travailler.

Téléchargez le rapport. Voyez le coût du manque de sommeil et les solutions offertes.

sunlife.ca/sommeil

Des questions? Nous sommes là pour vous aider. Communiquez avec votre représentant aux Garanties collectives de la Sun Life.

sunlife.ca/garantiescollectives

Source : Sondage de la Sun Life/Ipsos auprès des employeurs et des employées et employés canadiens Ipsos/Sun Life Survey of Canadian Employees and Employers, 2025

¹Dialogue est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs au service Counseling en ligne, par Dialogue, proviennent de Dialogue, et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité au service et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.

²Dialogue est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs aux services des Soins virtuels Sun Life, offerts par Dialogue, proviennent de Dialogue, et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité au service et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.

³SHG Pharmacy Inc. et SHG West Pharmacy Inc., qui exercent leurs activités sous la bannière Pillway, sont détenues partiellement par Simpill Health Group Inc. À titre de renseignements et aux fins de divulgation, la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, détient une participation partielle dans Simpill Health Group Inc. Les services de pharmacie sont fournis par Pillway. La Sun Life se réserve le droit de mettre fin aux programmes d'encadrement en tout temps, sans préavis. **Ces programmes sont actuellement offerts aux participants et participantes des régimes de garanties collectives de la Sun Life, sauf au Québec.