

RAPPORT DE RECHERCHE PRÉSENTÉ PAR LA SUN LIFE

À nous d'agir

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



Introduction

Le sommeil est essentiel à une bonne santé. Pourtant, des millions de Canadiens et Canadiennes sur le marché du travail ont du mal à jouir d'un sommeil de qualité. Le manque de sommeil augmente le risque de développer des maladies chroniques et des problèmes de santé mentale. Il est également à l'origine d'absences au travail, de préoccupations liées à la sécurité et d'une baisse marquée de la productivité¹.

C'est un problème qui ne fera probablement que s'aggraver. Au Canada, les gens rencontrent des difficultés croissantes pour obtenir un sommeil de qualité. Ces difficultés découlent de facteurs comme la prévalence accrue de l'anxiété, les problèmes de santé mentale et les maladies chroniques, l'incertitude financière, les modèles de travail exigeant une disponibilité constante et le temps d'écran excessif.

Afin de mieux comprendre cet enjeu essentiel lié au bien-être, la Sun Life s'est associée à Ipsos pour mener des sondages nationaux auprès de 2 000 personnes en emploi et de 400 employeurs en décembre 2025 (voir la section [À propos de l'étude](#)).

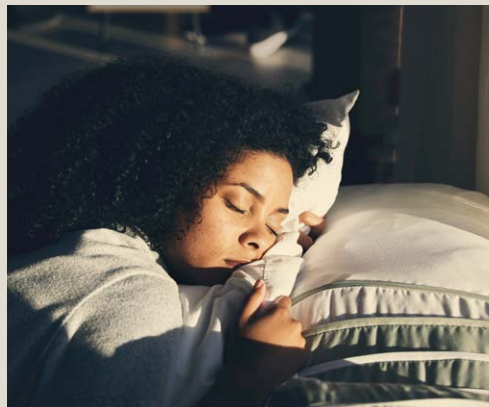
Grâce à une meilleure compréhension des troubles du sommeil, nous sommes plus à même d'offrir des ressources pertinentes, de promouvoir l'importance du sommeil comme facteur de bien-être et de faciliter l'accès à un soutien approprié.

Nos recherches montrent qu'il y a une crise du sommeil qui passe sous les radars dans les milieux de travail au Canada. En effet, 43 % des membres du personnel ne dorment pas assez de manière récurrente et n'atteignent pas la durée de sommeil recommandée, et un sur cinq présente une insomnie clinique. Il s'agit de bien plus qu'un simple désagrément. C'est un enjeu important de santé publique et de productivité au travail qui mérite qu'on s'y attarde.

Sean Simpson,
Vice-président principal, Ipsos



Sonner l'alarme : la crise du sommeil au travail, un phénomène méconnu



43 %

des personnes en emploi au Canada dorment systématiquement moins des 7 heures par nuit qui sont recommandées pour une bonne santé physique et mentale.



20 %

font de l'insomnie clinique*, trouble du sommeil entraînant des risques très importants pour la santé mentale et physique, ainsi que des répercussions sur les absences et la productivité au travail. De plus, 46 % des personnes sondées présentent un risque d'insomnie clinique*.



33 %

affirment que la qualité de leur sommeil a une incidence négative sur leur travail, qui se traduit par une baisse de productivité, des absences accrues et des préoccupations liées à la sécurité.

Source : Sondage de la Sun Life auprès des employées et employés canadiens, 2025.

* Selon les réponses à l'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI).

L'insomnie : bien plus qu'un trouble du sommeil occasionnel

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. Pour qu'un diagnostic clinique soit établi, ces symptômes doivent se manifester au moins trois nuits par semaine pendant trois mois ou plus. L'insomnie peut perturber considérablement la vie quotidienne et présente de graves risques pour la santé à long terme.

Source : American Academy of Sleep Medicine (AASM) – International Classification of Sleep Disorders (ICSD-3)

Perspectives des employés et employées

A close-up photograph of a person wearing a brown, textured knit sweater, sitting at a desk. They are holding a silver pen and writing in an open notebook. To the left, a silver laptop is open. In the background, there is a stack of three books. The scene is lit with soft, warm light, creating a focused and professional atmosphere.

PERSPECTIVES DES EMPLOYÉS ET EMPLOYÉES

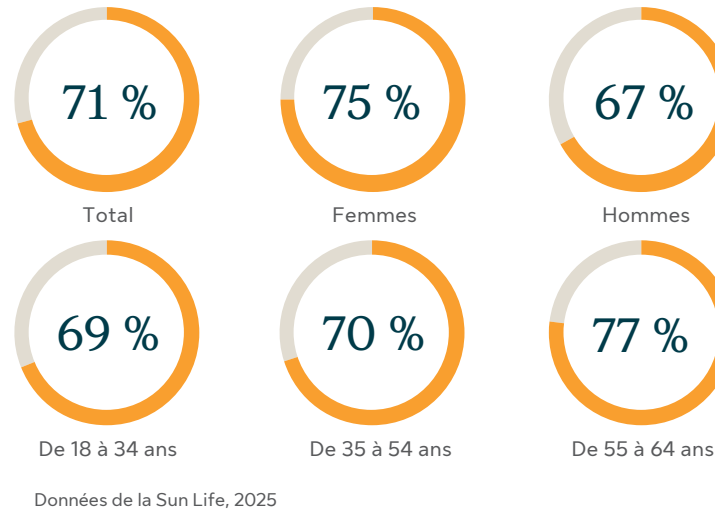
Attitude à l'égard du sommeil

La majorité des personnes sondées (71 %) se disent fortement en accord avec l'idée que le sommeil est fondamental pour une bonne santé. Les femmes et les personnes de 55 à 64 ans sont plus susceptibles de partager ce sentiment que les hommes et les plus jeunes (figure 1).

Notre étude a aussi révélé un changement d'attitude chez les personnes en emploi lorsque la réussite et le succès entrent en jeu. Plus du tiers (36 %) considèrent le fait de sacrifier son sommeil pour progresser comme une fierté, admirant les personnes qui ne dorment pas beaucoup pour réussir dans la vie. Cette culture de l'hyperproductivité est particulièrement répandue chez les jeunes de 18 à 34 ans, 43 % adhérant à cette vision.

FIGURE 1

Je suis tout à fait d'accord que le sommeil est essentiel à une bonne santé



Mesurer la qualité du sommeil grâce à l'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)

Pour mesurer la qualité du sommeil des personnes sondées, notre étude s'appuyait sur l'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI), un questionnaire de dépistage du sommeil fondé sur la recherche et validé cliniquement*.

L'ISI répartit les répondants et répondantes selon quatre catégories :

- **Absence de difficulté à dormir**
- **Insomnie subclinique** : difficultés de sommeil légères et persistantes avec risques pour la santé et possibilité de progression vers l'insomnie
- **Insomnie clinique (modérée)** : risques importants pour la santé physique et mentale, baisse de productivité et recours accru aux services de santé
- **Insomnie clinique (sévère)** : affection à risque élevé avec graves atteintes aux capacités physiques, mentales et fonctionnelles; trouble qui s'étend sur 24 heures et perturbe à la fois le sommeil nocturne et les activités diurnes

* L'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI) a été conçu par Charles M. Morin à l'Université Laval, en collaboration avec Célyne H. Bastien et Annie Vallières, chercheuses. L'étude de validation initiale a été publiée en 2001. L'ISI est un questionnaire d'auto-évaluation comprenant 7 questions qui permet d'évaluer la sévérité de l'insomnie, son incidence sur la vie quotidienne et les résultats de traitement. Son utilisation est recommandée par les grandes organisations spécialisées en médecine du sommeil et il figure dans les lignes directrices de pratique clinique pour l'évaluation et la gestion de l'insomnie à l'échelle mondiale.



PERSPECTIVES DES EMPLOYÉS ET EMPLOYÉES

Comment se porte le sommeil au Canada?

Au pays, plus de quatre personnes en emploi sur dix dorment une quantité d'heures insuffisantes par nuit, tandis qu'une sur cinq fait de l'insomnie clinique.

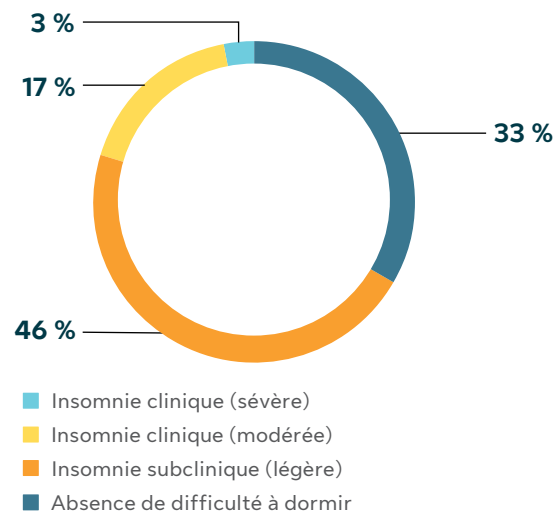
Selon notre étude, 43 % des employés et employées au pays dorment moins de 7 heures par nuit, soit en deçà de la norme de 7 à 9 heures recommandée pour une bonne santé.

L'examen des scores liés à l'ISI a révélé que 20 % des personnes sondées font de l'insomnie clinique (17 % de niveau modéré et 3 % de niveau sévère). Cette affection peut entraîner des risques très importants pour la santé physique et mentale, des atteintes aux capacités fonctionnelles et une utilisation accrue des services de santé. Nous avons également constaté que 46 % des répondants et répondantes font de l'insomnie subclinique (figure 2), trouble qui comporte des risques pour la santé, nuit à la productivité et peut progresser vers l'insomnie clinique.

Seuls 33 % des personnes sondées ont déclaré une absence de difficulté à dormir.

FIGURE 2

Répartition des scores de l'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)
Total d'employés et d'employées au Canada



Données de la Sun Life, 2025



Les troubles du sommeil connaissent une prévalence accrue chez les personnes atteintes d'une maladie chronique, ainsi que chez les femmes en péri-ménopause et ménopause.

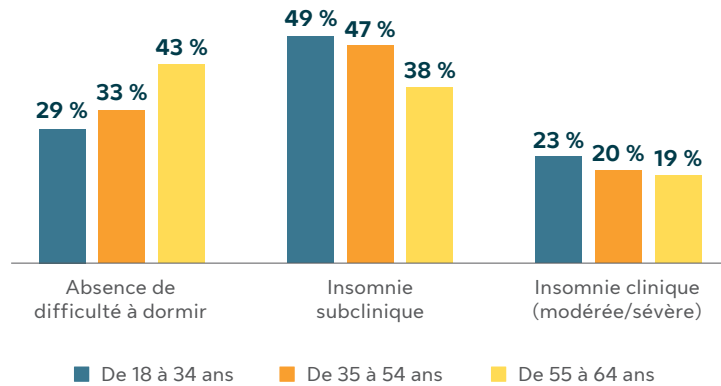
Les femmes sont plus susceptibles d'éprouver des difficultés à dormir

Nous avons observé que les femmes éprouvent nettement plus de difficultés à dormir que les hommes. En effet, ce ne sont que 30 % d'entre elles qui déclarent ne pas avoir de troubles du sommeil importants comparativement à 36 % des hommes. Les femmes sont aussi plus à risque de faire de l'insomnie clinique (24 %) que les hommes (19 %).

Pour les femmes en péri-ménopause et ménopause, la situation est particulièrement préoccupante. En effet, seuls 13 % d'entre elles déclarent une absence de difficulté à dormir alors que 33 % disent faire de l'insomnie clinique.

FIGURE 3

Répartition des scores de l'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI)



Données de la Sun Life, 2025

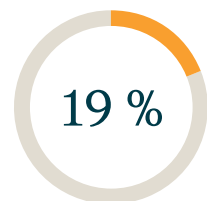
Les jeunes éprouvent plus de difficultés

Il ressort de notre étude que les troubles du sommeil sont particulièrement prévalents chez les jeunes en emploi de 18 à 34 ans. En plus d'être nettement moins susceptibles de déclarer ne pas avoir de difficultés à dormir, les membres de ce groupe sont plus à risque de faire de l'insomnie clinique (figure 3).

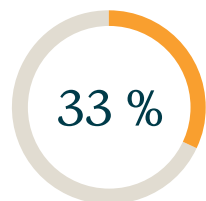


FIGURE 4

Personnes en emploi ayant une maladie chronique

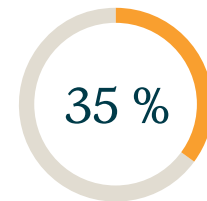


Absence de difficulté à dormir

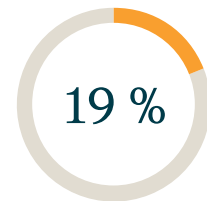


Insomnie clinique (modérée/sévère)

Personnes en emploi n'ayant pas de maladie chronique



Absence de difficulté à dormir



Insomnie clinique (modérée/sévère)

Données de la Sun Life, 2025

Le lien entre la qualité du sommeil et les maladies chroniques

Notre étude indique un lien étroit entre les maladies chroniques et les troubles du sommeil, 33 % des personnes sondées atteintes d'une maladie chronique faisant de l'insomnie. Ce ne sont que 19 % des personnes atteintes d'une maladie chronique qui ont déclaré ne pas éprouver de difficulté à dormir (figure 4). Des études ont établi l'existence d'une relation à caractère bidirectionnel entre la qualité du sommeil et les maladies chroniques, l'une agissant sur l'autre de manière réciproque².

En outre, l'insomnie clinique connaît une prévalence particulièrement élevée chez les personnes atteintes d'asthme, de migraines, de diabète et de troubles de santé mentale.

PERSPECTIVES DES EMPLOYÉS ET EMPLOYÉES

Qu'est-ce qui empêche les employés et employées de dormir?

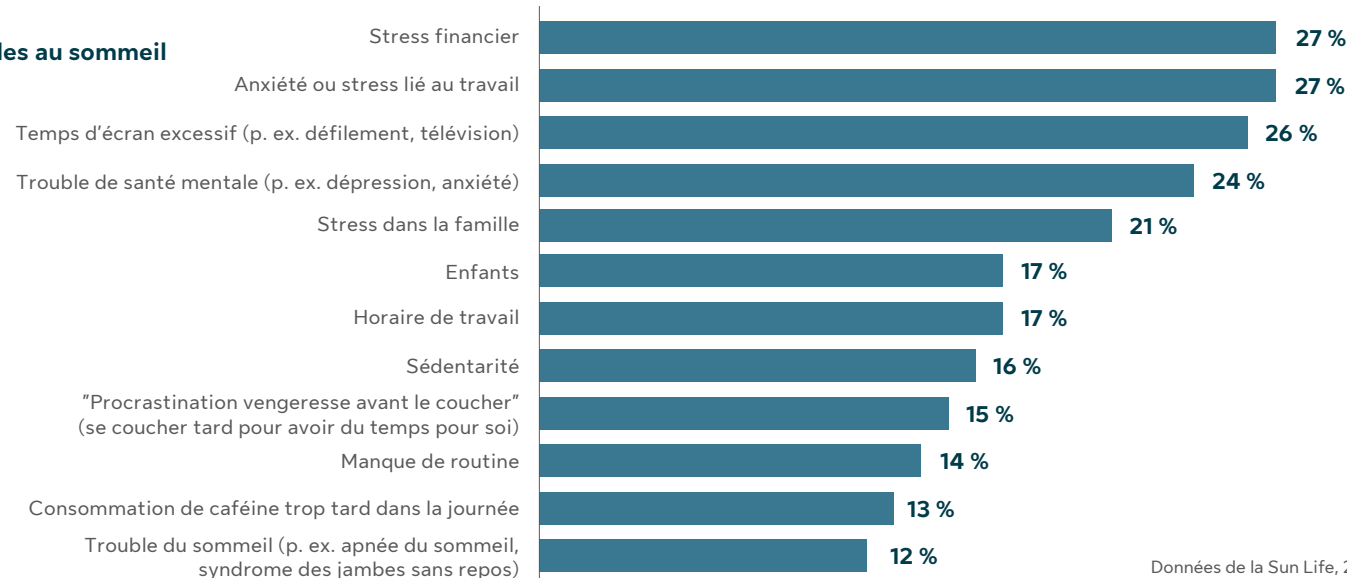
Les préoccupations financières, les pressions au travail et le temps d'écran figurent en tête de liste. Plus précisément, chez les femmes et les personnes plus jeunes, ce sont le stress financier et les problèmes de santé mentale qui prennent une ampleur disproportionnée.

Les obstacles à un sommeil de qualité que les gens mentionnent le plus souvent sont le stress financier (27 %), l'anxiété et le stress lié au travail (27 %), un temps d'écran excessif (26 %), et les problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété (24 %). Le stress dans la famille est quant à lui soulevé par 21 % des personnes sondées (figure 5). De plus, les femmes rapportent plus d'obstacles que les hommes dans presque toutes les catégories. Plus précisément, chez les femmes et les personnes plus jeunes, ce sont le stress financier et les problèmes de santé mentale qui prennent une ampleur disproportionnée.

Pour les personnes faisant de l'insomnie clinique, ces obstacles sont relevés beaucoup plus fréquemment, les problèmes de santé mentale (44 %), le stress financier (43 %) et l'anxiété liée au travail (36 %) constituant des enjeux majeurs. Si les troubles du sommeil, comme l'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos, ainsi que les problèmes de santé physique ne constituent pas des répercussions majeures pour la population générale, ils sont toutefois rapportés presque deux fois plus souvent par les personnes faisant de l'insomnie clinique.

FIGURE 5

Principaux obstacles au sommeil



Données de la Sun Life, 2025



La thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie, un traitement des troubles du sommeil ciblé qui fonctionne

Des études confirment l'efficacité de la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I) pour le traitement des troubles du sommeil. De nombreuses organisations, notamment le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), considèrent désormais la TCC-I comme le traitement de première intention standard pour les troubles du sommeil.

La TCC-I est un programme de traitement ciblé et structuré qui s'attaque aux pensées et comportements à l'origine de l'insomnie. Elle est souvent entreprise avec l'aide d'un ou d'une thérapeute. C'est un soutien psychologique couvert au titre de plusieurs régimes de garanties. Les gens pourraient aussi vouloir essayer la TCC-I de façon autonome. Pour ce faire, ils peuvent se tourner vers les nombreux programmes ou applis en ligne offrant ce type de thérapie gratuitement.

De 70 à 80 % des patients et patientes participant à un programme de TCC-I constatent généralement une amélioration de la qualité. Pour beaucoup d'entre eux, ce traitement les a même conduits à la rémission de l'insomnie³.

Il est crucial que toute personne aux prises avec des troubles du sommeil fasse l'objet d'une évaluation. Elle permet en effet de déterminer les troubles psychologiques ou physiques sous-jacents pouvant susciter ces difficultés de sommeil. Pour les personnes touchées, la TCC-I peut s'avérer un traitement complémentaire efficace.

Contrairement aux somnifères sur ordonnance, la TCC-I s'intéresse aux causes profondes de l'insomnie. Ses bienfaits perdurent souvent à long terme, pendant des mois, voire des années, sans risque de dépendance physiologique.

PERSPECTIVES DES EMPLOYÉS ET EMPLOYÉES

Le sommeil et ses répercussions sur la santé

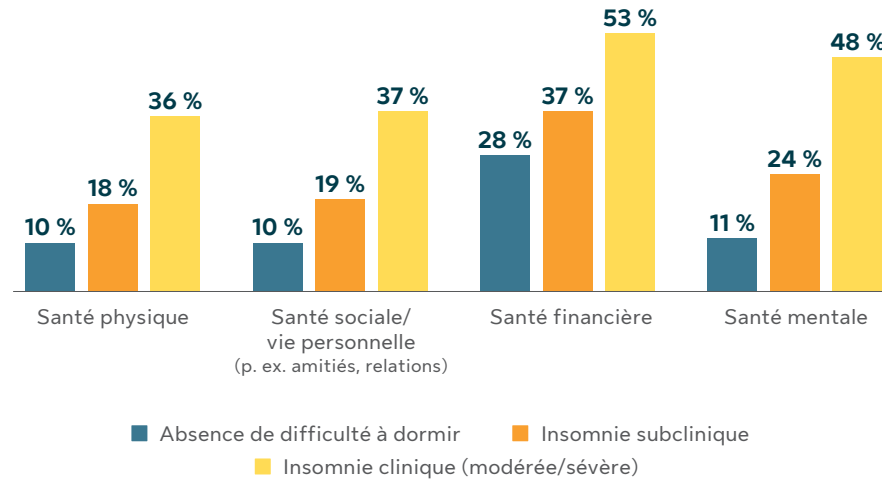
Le manque de sommeil ne se limite pas au sentiment de fatigue. Beaucoup de personnes rapportent aussi son incidence négative directe sur la santé physique, mentale, sociale et même financière. Ces répercussions s'aggravent à mesure que la qualité du sommeil diminue.

Selon les personnes sondées, il existe un lien étroit entre le manque de sommeil et une piètre santé physique, mentale, sociale et financière. Plus la qualité du sommeil se détériore, plus l'auto-évaluation de la santé est négative.

Les personnes faisant de l'insomnie clinique sont 2 à 5 fois plus susceptibles d'évaluer leur santé comme étant mauvaise ou passable comparativement à celles qui ne rencontrent aucune difficulté à dormir. Ce constat demeure vrai pour tous les volets de la santé, y compris financier et social (figure 6).

FIGURE 6

La santé est mauvaise ou passable

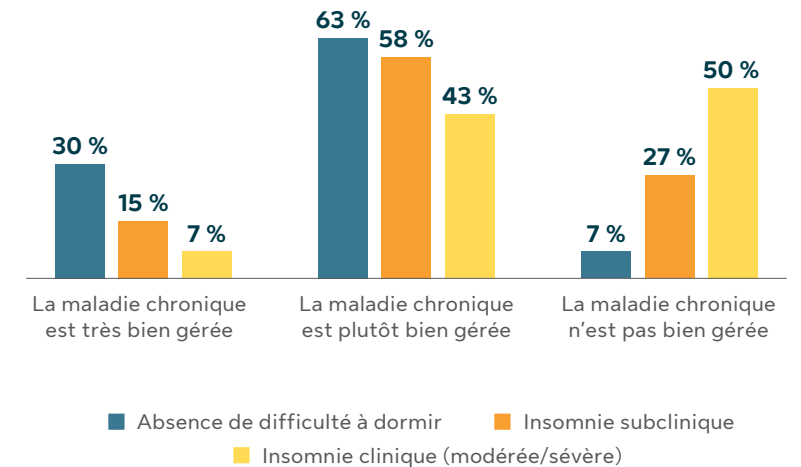


Données de la Sun Life, 2025



FIGURE 7

Qualité du sommeil et gestion d'une maladie chronique



Données de la Sun Life, 2025

Le lien étroit entre la qualité du sommeil et la gestion d'une maladie chronique

Pour les personnes ayant une maladie chronique, la qualité de leur sommeil est très fortement associée à la gestion de leur maladie chronique. Parmi les personnes qui sont atteintes d'une maladie chronique et font de l'insomnie clinique, la moitié (50 %) affirment que leur maladie est mal gérée, comparativement à 7 % des personnes rapportant une absence de difficulté à dormir (figure 7).

PERSPECTIVES DES EMPLOYÉS ET EMPLOYÉES

Incidence du sommeil sur le travail

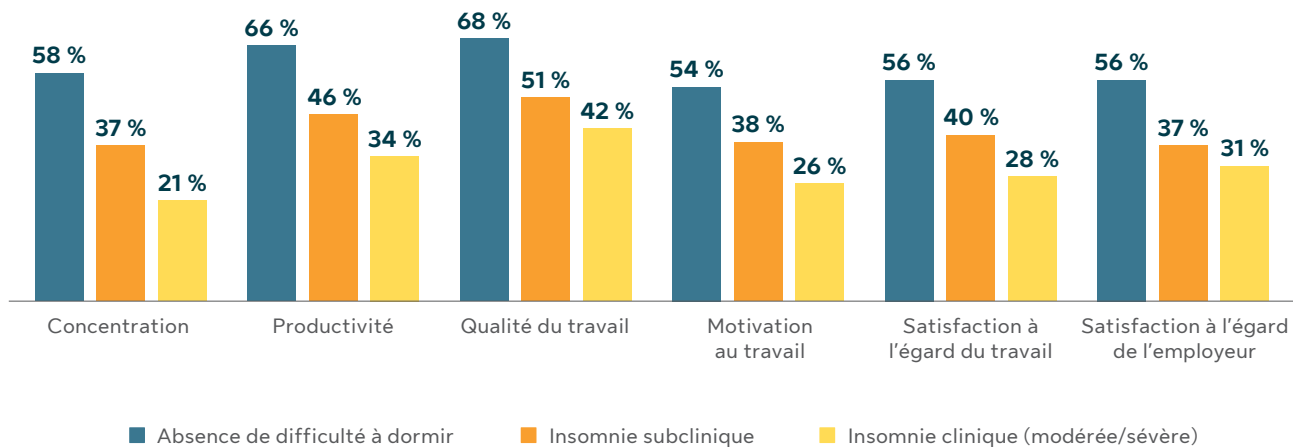
Le sommeil peut entraîner des répercussions négatives sur le travail. En effet, nous constatons une augmentation marquée des absences et une baisse de productivité considérable chez les personnes les plus en manque de sommeil.

Dans l'ensemble, 33 % des personnes en emploi (une personne sur trois) ont déclaré que la qualité de leur sommeil a une incidence négative sur leur travail. Cette proportion s'élève à 72 % chez les personnes faisant de l'insomnie clinique.

Les personnes ayant un sommeil de meilleure qualité sont bien plus susceptibles d'évaluer positivement leur travail sur plusieurs aspects, comme la productivité, la qualité de leur travail et même leur satisfaction à l'égard de leur travail et de l'employeur (figure 8).

FIGURE 8

Évaluation des aspects liés au travail (très bonne ou excellente)



Données de la Sun Life, 2025

FIGURE 9

Nombre moyen de jours de travail manqués par année en raison du manque de sommeil

Ensemble des employés et employées	3,1 jours
Insomnie subclinique	3,2 jours
Insomnie clinique modérée	5,0 jours
Insomnie clinique sévère	7,9 jours

Données de la Sun Life, 2025

FIGURE 10

Nombre moyen d'heures dans une semaine de travail typique durant lesquelles les employés et employées ont noté une baisse de productivité en raison du manque de sommeil

Ensemble des employés et employées	7 heures
Insomnie subclinique	6,9 heures
Insomnie clinique modérée	9,1 heures
Insomnie clinique sévère	11,8 heures

Données de la Sun Life, 2025

Le sommeil a une incidence considérable sur les absences et la productivité

La tendance est la même pour les absences du travail et la baisse de productivité résultant d'un manque de sommeil : plus la qualité du sommeil des personnes sondées diminue, plus les répercussions prennent de l'ampleur.

En moyenne, les répondants et répondantes affirment avoir manqué 3,1 jours de travail par année en raison de troubles du sommeil. Ce chiffre passe à 5,0 jours pour les personnes faisant de l'insomnie clinique modérée et à 7,9 jours chez celles faisant de l'insomnie clinique sévère (figure 9).

Du point de vue de la productivité, les personnes sondées déclarent avoir noté une baisse de productivité d'en moyenne 6,9 heures par semaine en raison de troubles du sommeil. En cas d'insomnie clinique modérée, il est plutôt question de 9,1 heures, et en cas d'insomnie clinique sévère, de 11,8 heures (figure 10).

PERSPECTIVES DES EMPLOYÉS ET EMPLOYÉES

Obstacles à un meilleur sommeil

Les employés et employées soulèvent comme entraves majeures à un meilleur sommeil les contraintes de temps, les priorités conflictuelles et l'accès limité aux ressources d'aide.

Les personnes sondées ont noté de nombreux obstacles à l'obtention d'un sommeil de qualité. Elles soulèvent notamment des priorités conflictuelles (15 %), le manque de temps (14 %), des obligations familiales (13 %), un doute quant aux possibilités d'amélioration (13 %), des contraintes financières limitant l'accès aux ressources d'aide (12 %), une résistance aux changements de routine (12 %), une incertitude quant aux ressources d'aides disponibles (12 %) et des obligations professionnelles (11 %).

Plus précisément, pour les personnes faisant de l'insomnie clinique, l'accès aux ressources et leur coût représentent des obstacles de taille. En effet, chez les personnes vivant avec une insomnie sévère, 36 % mentionnent des difficultés financières les empêchant d'accéder aux ressources, tandis que 31 % disent ignorer où trouver de l'aide (figure 11).

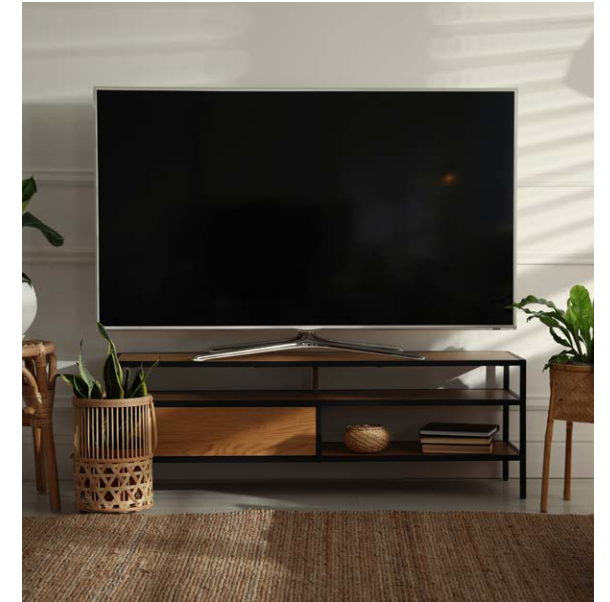
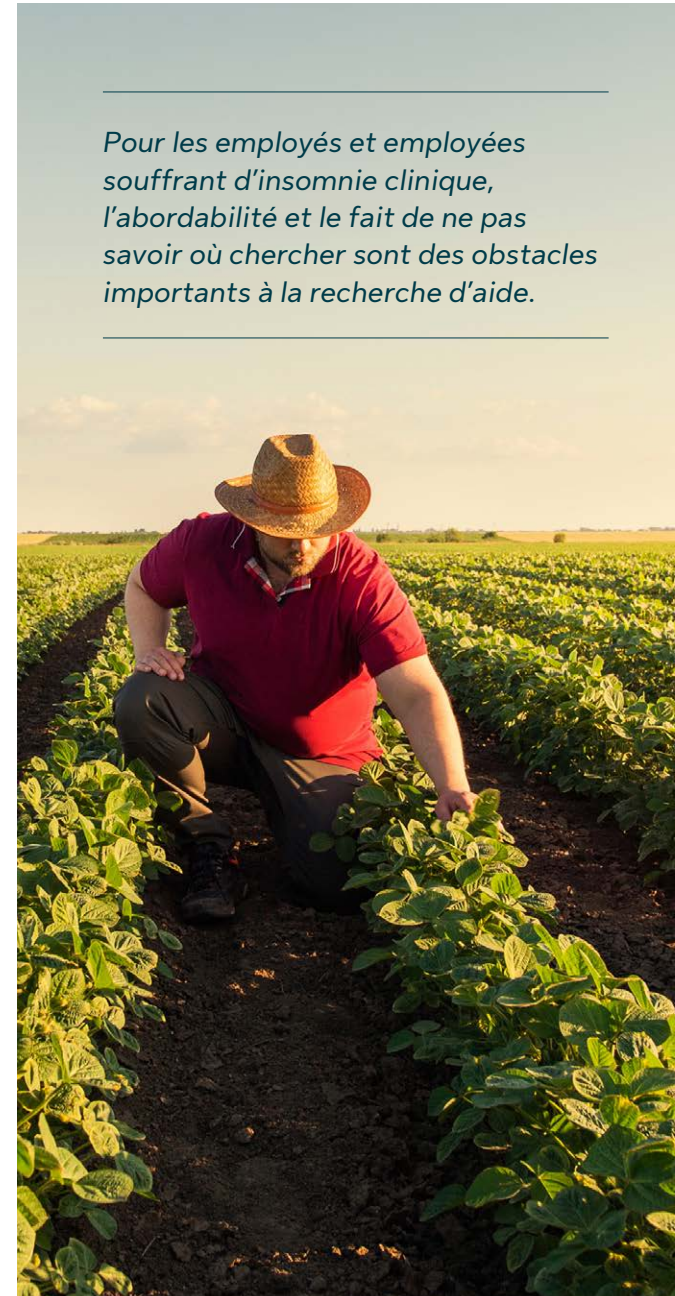
FIGURE 11

Obstacles au changement de comportement ou au recours à du soutien pour mieux dormir

	Insomnie clinique modérée	Insomnie clinique sévère
Je n'ai pas les moyens d'accéder aux ressources qui pourraient m'aider	18 %	36 %
Je ne sais pas où trouver de l'aide	17 %	31 %
Mes obligations familiales posent problème	19 %	24 %
Je doute que mon sommeil puisse s'améliorer	21 %	21 %
Je n'ai pas accès aux ressources qui pourraient m'aider	15 %	21 %

Données de la Sun Life, 2025

Pour les employés et employées souffrant d'insomnie clinique, l'abordabilité et le fait de ne pas savoir où chercher sont des obstacles importants à la recherche d'aide.



Perspectives des employeurs

PERSPECTIVES DES EMPLOYEURS

Perspectives des employeurs

Les employeurs s'accordent sur l'importance d'un sommeil de qualité pour favoriser la santé et la productivité de leur effectif. Toutefois, bon nombre d'entre eux sous-estiment l'incidence du manque de sommeil sur leur organisation.

La majorité des employeurs (78 %), toutes tailles confondues, reconnaissent l'importance d'un sommeil de qualité pour favoriser un milieu de travail sain et productif.

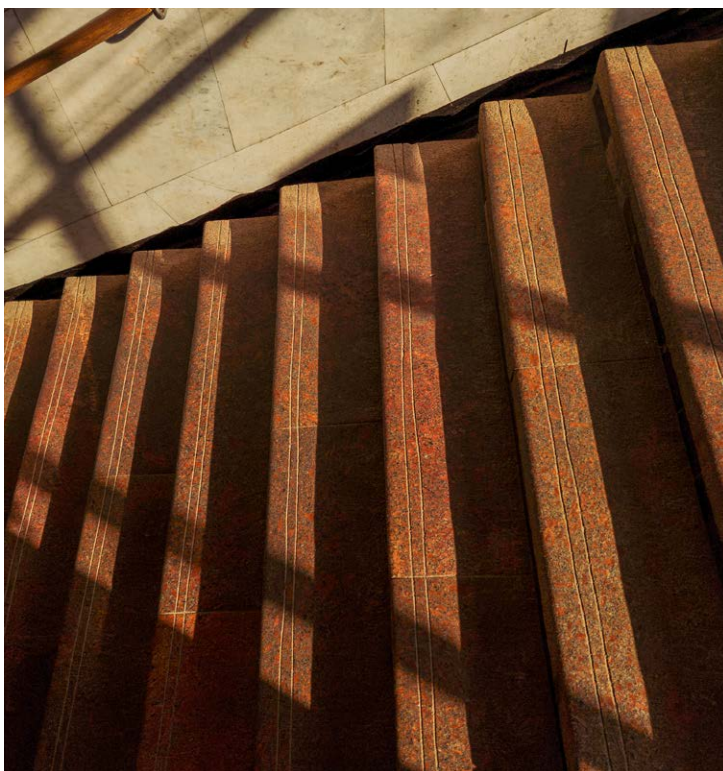
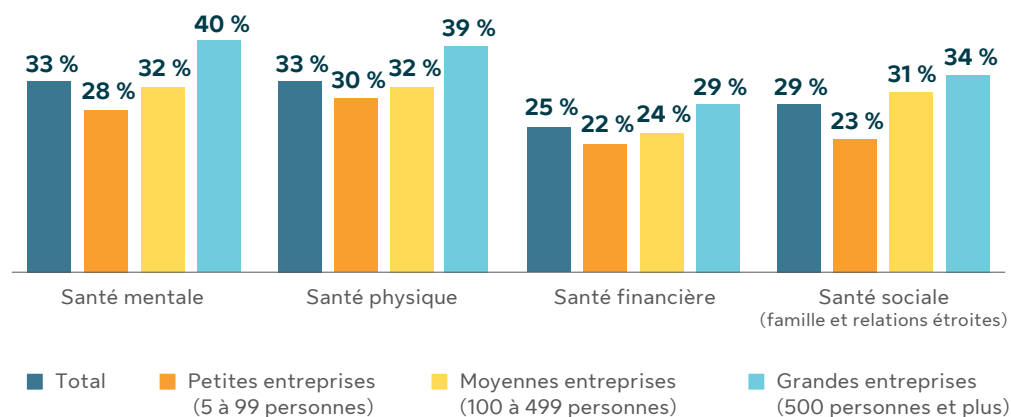


FIGURE 12

La qualité du sommeil a une incidence négative sur la santé des membres de mon personnel

(pourcentage des employeurs qui sont plutôt d'accord ou tout à fait d'accord)

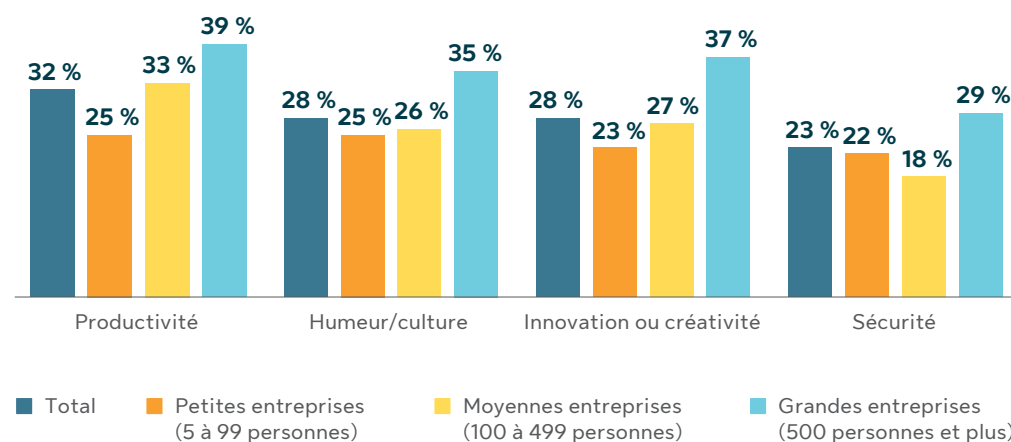


Données de la Sun Life, 2025

FIGURE 13

La qualité du sommeil a une incidence négative sur mon organisation

(pourcentage des employeurs qui sont plutôt d'accord ou tout à fait d'accord)



Données de la Sun Life, 2025

De nombreux employeurs sous-estiment l'incidence du manque de sommeil

Toutefois, nombreux sont ceux qui sous-estiment l'incidence du manque de sommeil sur leur organisation. Seul un tiers (33 %) des employeurs estiment que la qualité du sommeil a une incidence négative sur la santé mentale ou physique des membres de leur personnel (figure 12). Ce constat contraste avec les résultats de notre sondage auprès des personnes en emploi, qui suggèrent une portée beaucoup plus généralisée au pays.

De même, seuls 32 % des employeurs ont affirmé que la qualité du sommeil nuit à la productivité de leur organisation (figure 13). Pour les autres facteurs clés, l'incidence perçue déclarée est encore moindre.

De plus, bien que les employés et employées déclarent s'absenter du travail de 3 à 8 jours par année en raison de troubles du sommeil, ce ne sont que 25 % des employeurs qui perçoivent la piètre qualité du sommeil comme une cause majeure d'absentéisme.

Peu d'employeurs reconnaissent également les entraves empêchant leur effectif d'obtenir de l'aide. En effet, seuls 22 % d'entre eux croient que les membres de leur personnel ignorent où trouver de l'aide, 16 % mentionnent l'accès limité aux ressources et 15 % soulèvent les contraintes financières comme obstacles.

PERSPECTIVES DES EMPLOYEURS

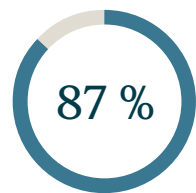
Comment les employeurs et employés et employées perçoivent-ils les régimes de garanties?

Si les employeurs et les employés et employées conviennent du rôle déterminant que jouent les garanties, un doute persiste quant à la façon dont elles peuvent favoriser un meilleur sommeil.

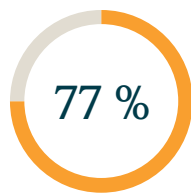
FIGURE 14

Les régimes de garanties collectives sont essentiels pour accéder à des ressources liées à la santé physique et mentale et au mieux-être susceptibles de favoriser un meilleur sommeil

(pourcentage des personnes qui sont plutôt d'accord ou tout à fait d'accord)



Employeurs



Employés et employées

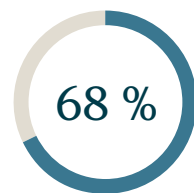
Données de la Sun Life, 2025

Une grande majorité d'employeurs (87 %) et d'employés et employées (77 %) reconnaissent que les régimes de garanties collectives sont essentiels pour accéder à des ressources en santé susceptibles de favoriser un meilleur sommeil (figure 14). Or, ils sont bien moins nombreux à savoir précisément de quelle façon ces régimes peuvent leur venir en aide.

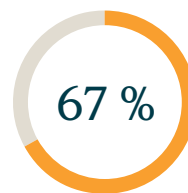
FIGURE 15

Je ne sais pas comment mon régime de garanties collectives peut contribuer à améliorer le sommeil

(pourcentage des personnes qui sont plutôt d'accord ou tout à fait d'accord)



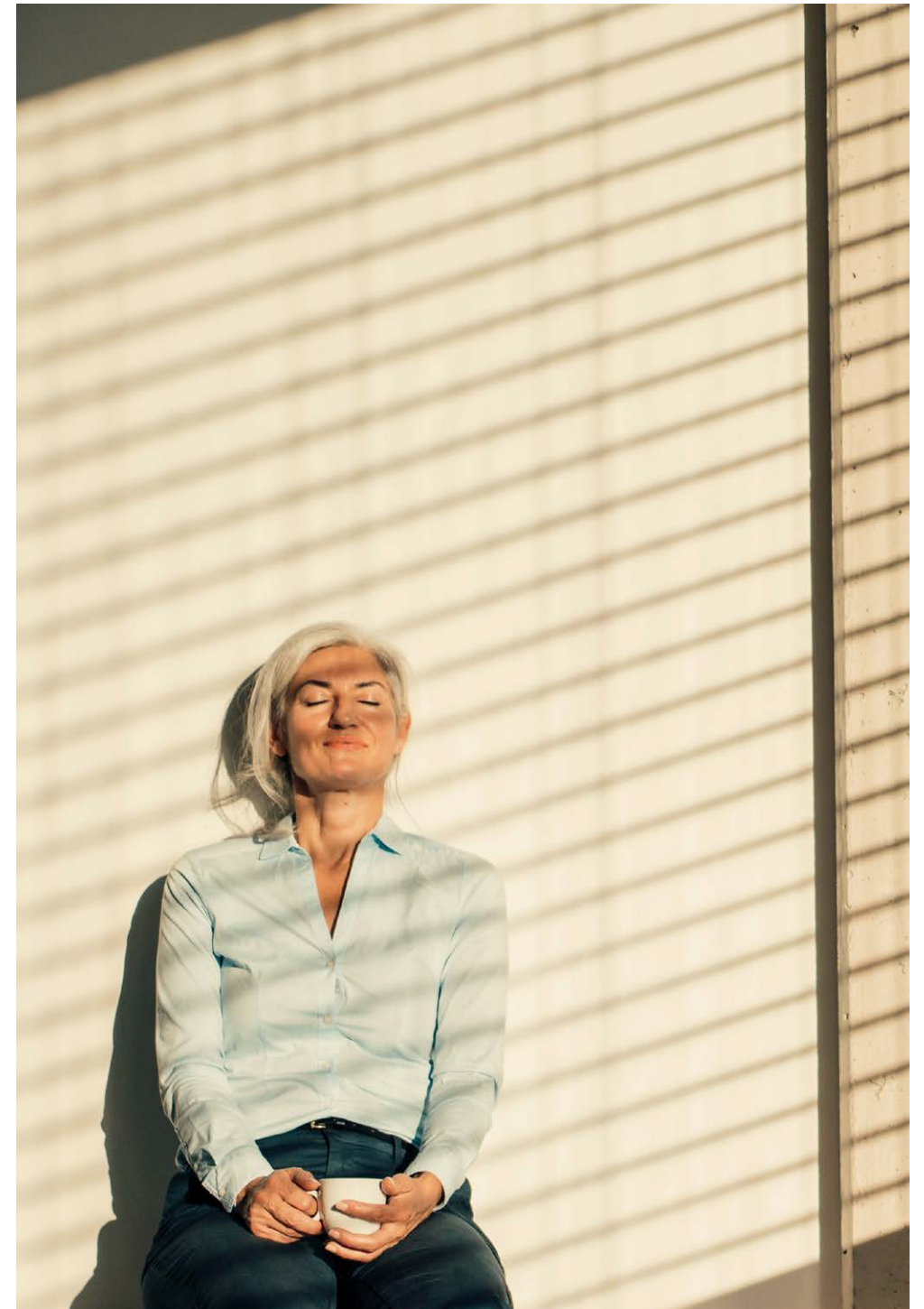
Employeurs



Employés et employées

Données de la Sun Life, 2025

Deux employeurs sur trois (68 %) et autant d'employés et employées (67 %) ne savent pas exactement comment les régimes de garanties peuvent contribuer à favoriser la qualité du sommeil. Cette méconnaissance grimpe à 77 % chez les personnes faisant de l'insomnie clinique (figure 15).



Les solutions



LES SOLUTIONS

Les régimes de garanties collectives, une excellente source de soutien

Les régimes de garanties collectives proposent déjà plusieurs types de soutien en milieu de travail susceptibles de contribuer à améliorer le sommeil. Il est crucial de sensibiliser les gens à ces ressources et d'en faciliter l'accès pour les aider à mieux dormir.

D'après nos constatations, beaucoup de personnes en emploi peinent à obtenir un sommeil adéquat en raison d'un problème de santé mentale, d'un stress financier ou d'une maladie chronique. En outre, certaines ne sont même pas au fait des solutions particulières à leur disposition ou craignent de ne pas avoir les moyens d'y accéder. Ce sont là deux freins à leurs démarches pour obtenir de l'aide. Nous avons aussi noté que certains groupes sont touchés de manière disproportionnée. C'est le cas des employés et employées aux prises avec une maladie chronique, et des employées en périménopause ou ménopause, deux groupes déjà confrontés à des problèmes de santé uniques.

La bonne nouvelle? Les régimes de garanties collectives offrent déjà des solutions conçues pour s'attaquer à plusieurs des causes profondes des troubles du sommeil relevées par les personnes sondées. Ils permettent aussi d'éliminer les obstacles à l'accès au soutien qui ont été soulevés. Sensibiliser les employés et employées aux façons dont les régimes de garanties collectives peuvent favoriser un meilleur sommeil s'avère crucial. En plus d'être bénéfique pour la santé des personnes touchées, cette approche permet d'atténuer les effets néfastes du manque de sommeil au travail.

La section suivante présente les solutions offrant un soutien essentiel aux employés et employées.

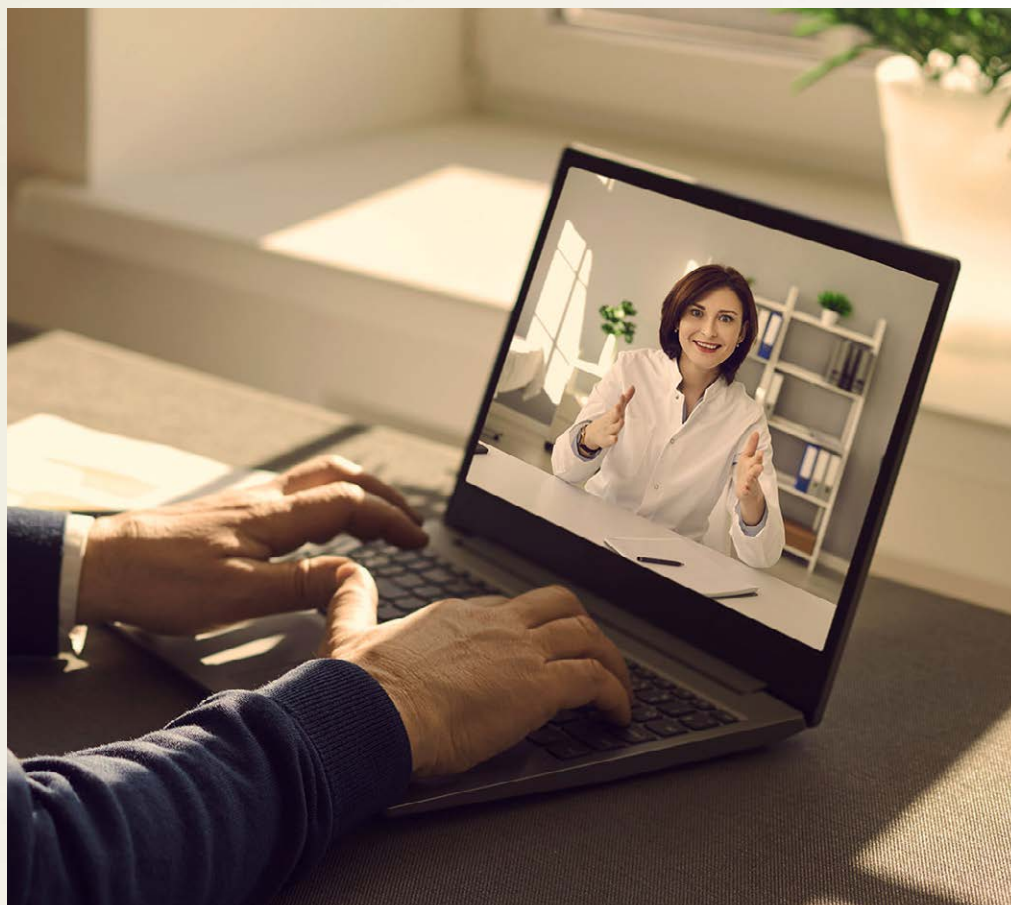


LES SOLUTIONS

Soutien en santé mentale

Selon notre étude, les employés et employées aux prises avec un problème de santé mentale chronique courent un risque beaucoup plus élevé de faire de l'insomnie clinique. Elle a aussi révélé que les problèmes de santé mentale constituent un obstacle majeur au sommeil. Ces observations soulignent bien pourquoi il est essentiel pour les gens de connaître les solutions en santé mentale qui leur sont offertes et comment elles peuvent leur venir en aide.

Il est aussi important de vérifier que votre régime comprend une couverture adéquate des traitements en santé mentale, y compris ceux ciblant les troubles du sommeil, comme la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I). La Société canadienne de psychologie (SCP) recommande de fournir une couverture de 3 500 \$ à 4 000 \$ par année pour la santé mentale. Ce montant couvre le nombre de séances nécessaire pour obtenir un résultat thérapeutique chez les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété.



Selon une nouvelle étude de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada, 79 % des personnes aux prises avec un problème de santé mentale au Canada rapportent avoir des troubles du sommeil. Pourtant, beaucoup d'entre elles restent sans diagnostic ou ignorent l'existence de traitements efficaces. Lorsque les employeurs offrent un régime de garanties comprenant la couverture de certains services, comme la TCC-I et autres types de thérapies, ils contribuent à combler un écart important pour les membres de leur personnel qui font de l'insomnie chronique.

Dave Gallson

Directeur général national
Société pour les troubles de l'humeur du Canada (STHC)

SOLUTIONS DE LA SUN LIFE



Le service de coach en santé mentale – Une approche proactive et personnalisée

Le **service de coach en santé mentale**, offert par Kii Health, emploie une approche personnalisée et ciblée pour cultiver la résilience. Les coachs sont des professionnels de la santé autorisés qui collaborent avec les employés et employées afin d'élaborer un plan d'action personnalisé visant l'amélioration de leur santé mentale.

Le sommeil est l'un des treize facteurs pris en compte lors de l'évaluation initiale des risques. Cette évaluation est réalisée par le ou la coach lors de la prise en charge du dossier. À ce jour, les résultats indiquent que 74 % des personnes s'étant soumises à cette évaluation sont à risque de voir la qualité de leur sommeil se détériorer. En outre, 36 % d'entre elles courent un risque élevé de connaître un manque de sommeil pouvant nuire à leur fonctionnement quotidien.

Des résultats remarquables révélant une amélioration majeure

Chez les personnes ayant participé et à l'évaluation initiale et à la réévaluation sur le sommeil, le nombre de personnes dans la catégorie de risque élevé avait chuté de 89 % entre la rencontre initiale et le suivi. La majorité des de ces personnes avaient évolué vers une catégorie de risque faible à la réévaluation.

* Le service de coach en santé mentale est un précieux complément à la garantie Frais médicaux. Il est offert aux employeurs dont le personnel compte plus de 50 personnes.

LES SOLUTIONS

Solutions de soins virtuels

Soins primaires

Des millions de personnes au Canada n'ont pas de médecin de famille ou éprouvent de la difficulté à accéder aux soins primaires⁴. Les troubles du sommeil peuvent indiquer l'existence de problèmes de santé sous-jacents et nuire considérablement au bien-être global. Il peut s'avérer indispensable de consulter un professionnel de la santé pour qu'un diagnostic soit établi et qu'un traitement approprié soit mis en place. Une solution de soins virtuels peut faciliter ces démarches puisqu'elle permet d'accéder rapidement et facilement à des soins primaires, y compris pour les troubles du sommeil (évaluations et traitements).

Programme d'aide aux employés (PAE)

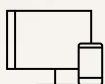
Un PAE peut s'avérer une ressource cruciale pour les personnes confrontées à des enjeux personnels ou à des problèmes de santé pouvant contribuer au manque de sommeil. En plus d'offrir un soutien en santé mentale, le PAE couvre un éventail d'autres domaines, comme la santé financière, la famille et les relations, et le travail et la carrière. Notre étude a par ailleurs montré que le stress financier personnel constitue l'une des raisons principales pour lesquelles les gens dorment mal. Pour les personnes aux prises avec des difficultés financières personnelles, le PAE est un excellent point de départ pour obtenir du soutien confidentiel et des conseils pratiques. Ce programme leur permet d'aborder à la fois leurs préoccupations financières et le stress qui les accompagne souvent.

Accès à des soins virtuels grâce à Lumino Santé

SOLUTIONS DE LA SUN LIFE

Notre gamme de services **Soins virtuels Lumino Santé** est offerte par Dialogue*. Dans une seule application, les employés et employées peuvent accéder à des soins primaires virtuels, au PAE et la Pharmacie virtuelle.

Soutien pour le sommeil grâce aux soins primaires virtuels



Les **Soins virtuels Lumino Santé** permettent d'accéder à des services de soins primaires offerts par l'équipe de professionnels de la santé de Dialogue, composée de médecins, d'infirmières et infirmiers, et de personnel infirmier praticien (selon ce qui est permis dans chaque province)**. Les personnes éprouvant des difficultés de sommeil disposent notamment des ressources suivantes :

- Évaluation et traitement des troubles du sommeil courants, comme l'insomnie et l'apnée du sommeil
- Évaluation des problèmes de santé sous-jacents potentiels ou des effets secondaires de médicaments pouvant être à l'origine de troubles du sommeil
- Recommandation vers des cliniques du sommeil pour une étude du sommeil, et prescription et renouvellement de traitements de l'apnée du sommeil, comme les appareils à pression positive continue
- Traitement des troubles du sommeil liés au travail par quart ou au décalage horaire au moyen de médicaments sans ordonnance
- Consultation (1) avec un ou une spécialiste en santé mentale pour en apprendre davantage sur l'hygiène du sommeil, améliorer la qualité du sommeil et aborder les facteurs psychologiques liés au sommeil
- Contenu éducatif à même l'appli

Soutien pour le sommeil grâce au PAE



Les personnes qui vivent du stress pouvant nuire à la qualité de leur sommeil peuvent se tourner vers le **Programme d'aide aux employés (PAE) – Soins virtuels Lumino Santé**, offert par Dialogue*. Ce programme numérique propose un soutien rapide et pratique, et l'accès à diverses ressources, notamment les suivantes :

- Soutien thérapeutique à court terme pour traiter les troubles du sommeil découlant du stress, de l'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale
- Consultations avec des spécialistes en santé mentale pour discuter de l'hygiène du sommeil et des facteurs psychologiques connexes
- Consultations avec des thérapeutes et des psychothérapeutes en santé mentale utilisant des approches fondées sur des données probantes, comme la thérapie brève orientée vers les solutions et la thérapie cognitivo-comportementale, pour traiter les problèmes de santé mentale
- Conseils financiers et soutien pour des questions de droit, de relations, de travail et de carrière
- Consultations avec un ou une diététiste en vue d'obtenir des conseils pour une alimentation favorisant la qualité du sommeil
- Contenu éducatif à même l'appli

* Dialogue 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 Lumino Santé, offerts par Dialogue, proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc. 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 aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.

** Selon ce qui est permis dans chaque province. Dialogue et ses professionnels de la santé respectent tous les règlements fédéraux et provinciaux qui s'appliquent à la télémédecine.

LES SOLUTIONS

Programmes de gestion des maladies chroniques

Les maladies chroniques peuvent être difficiles à gérer sans les bonnes ressources. Notre étude établit un lien évident entre la capacité d'une personne à gérer sa maladie chronique et la qualité de son sommeil. Les programmes de gestion des maladies chroniques peuvent s'avérer des ressources essentielles pour ces personnes en leur offrant un soutien personnalisé, de l'information et des conseils.



SOLUTIONS DE LA SUN LIFE

Encadrement pour les maladies chroniques sans frais par l'entremise de la Pharmacie virtuelle, par Pillway*

La Pharmacie virtuelle, par Pillway, offre le soutien personnalisé et complet dont les gens ont besoin pour gérer leurs maladies chroniques. Nous disposons actuellement de programmes d'encadrement pour **le diabète** ainsi que pour **l'asthme et la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)** sans frais pour les employeurs et les membres de leur personnel, sauf au Québec**. Ces programmes prévoient notamment des séances d'encadrement individuelles offertes par des pharmaciens et pharmaciennes d'expérience. Ensemble, la personne et le pharmacien ou la pharmacienne élaborent des stratégies individualisées pour une autogestion efficace. Ces stratégies visent l'optimisation du traitement, l'utilisation adéquate des médicaments et une meilleure compréhension des problèmes de santé connexes.

Les résultats préliminaires du **Programme de gestion du diabète Sun Life**, offert par l'entremise de la Pharmacie virtuelle, par Pillway, avec la collaboration de LifestyleRx, sont prometteurs :

76 %

Environ 76 % des personnes qui ont suivi le programme* ont constaté une amélioration de leur taux d'HbA1c (mesure de la glycémie moyenne d'une personne à l'aide d'une analyse sanguine).

40 %

Environ 40 % des personnes qui ont suivi le programme* ont réussi à stabiliser leur taux d'HbA1c à un niveau où il est possible d'envisager une réduction des médicaments (c.-à-d. dans la fourchette d'une possible rémission)**.

* SHG 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 participantes et participants des régimes de garanties collectives de la Sun Life, sauf au Québec.

+ D'après 74 personnes inscrites au programme de 12 semaines de LifestyleRx et qui, en février 2025, l'avaient terminé dans le cadre du Programme de gestion du diabète.

++ La rémission se définit par l'atteinte de seuils précis d'hémoglobine glyquée (HbA1c) sans la prise d'aucun médicament antihyperglycémiant pendant au moins trois mois :

- Rémission du prédiabète (HbA1c entre 6,0 % et 6,4 %).
- Rémission à des concentrations normales de glucose (HbA1c < 6,0 %).
- La rémission peut ne pas être possible pour certaines personnes atteintes du diabète de type 2. La rémission du diabète n'est pas synonyme de guérison. Consultez votre spécialiste de la santé pour en savoir plus.

LES SOLUTIONS

Ressources pour la ménopause et la santé des femmes

Les femmes en périménopause et ménopause sont considérablement plus à risque d'éprouver des difficultés à dormir en raison des fluctuations hormonales qui causent des sueurs nocturnes, des bouffées de chaleur et d'autres symptômes⁵. Selon notre étude, les femmes canadiennes en périménopause ou ménopause affichent des taux significativement plus élevés d'insomnie clinique. Les risques connexes pour la santé et les répercussions professionnelles associées s'en trouvent également accrus. L'éducation, l'accessibilité aux ressources de soins et le soutien en milieu de travail demeurent des éléments indispensables pour répondre à ces enjeux. Après tout, ce sont des millions de personnes au pays qui en sont touchées, souvent alors qu'elles en sont au sommet de leur carrière.



Les troubles du sommeil figurent parmi les défis auxquels les femmes font face le plus souvent durant la transition vers la ménopause. Pourtant, ce sujet est encore rarement abordé en milieu de travail. Les employeurs qui reconnaissent ce problème et offrent du soutien peuvent faire une réelle différence dans la santé des femmes et leur capacité de s'épanouir au travail.

Janet Ko
Présidente et cofondatrice,
Fondation canadienne de la ménopause

SOLUTIONS DE LA SUN LIFE

Nous offrons plusieurs ressources importantes aux femmes qui peuvent leur être utiles pendant la ménopause ainsi qu'à d'autres étapes de leur vie, notamment les suivantes :



Soutien conçu pour la ménopause

- Les employés et employées ainsi que les membres de leur famille couverts peuvent y accéder via les **Soins virtuels Lumino Santé**, offerts par Dialogue*, sans frais supplémentaires pour les employeurs.
- Ce soutien est assuré par du personnel infirmier praticien, des médecins (selon ce qui est permis dans chaque province)**, des infirmières et infirmiers autorisés et des spécialistes en santé mentale*** de Dialogue qui ont reçu une formation pour guider les personnes durant la ménopause.
- En outre, une infirmière praticienne, un infirmier praticien ou un médecin peut prescrire une hormonothérapie, si c'est l'approche appropriée à adopter.



Sensibilisation à la ménopause

- La Sun Life s'est associée à la **Fondation canadienne de la ménopause** afin d'accroître la sensibilisation à la santé des femmes et de trouver des manières de mieux les soutenir au travail.
- C'est dans cette optique que le guide **Créer un milieu inclusif pour la ménopause au travail** a été publié. Ce guide, structuré en cinq étapes, offre des solutions concrètes pour favoriser la santé des femmes au travail.



Trousse d'outils de la Sun Life axée sur la santé des femmes

- Il s'agit d'une ressource gratuite et complète conçue pour aider à mieux répondre aux besoins uniques en santé des femmes au travail.
- Elle contient des études, des meilleures pratiques et des solutions concrètes sur des enjeux précis, comme la santé reproductive, la santé mentale, la ménopause et les risques cardiovasculaires.

* Dialogue 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 Lumino Santé, offerts par Dialogue, proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc. 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 aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.

** Selon ce qui est permis dans chaque province. Dialogue et ses professionnels de la santé respectent tous les règlements fédéraux et provinciaux qui s'appliquent à la télémédecine.

*** Les personnes ayant la couverture Soins virtuels Lumino Santé ont accès à une séance en santé mentale.

Travaillons ensemble pour un sommeil de meilleure qualité

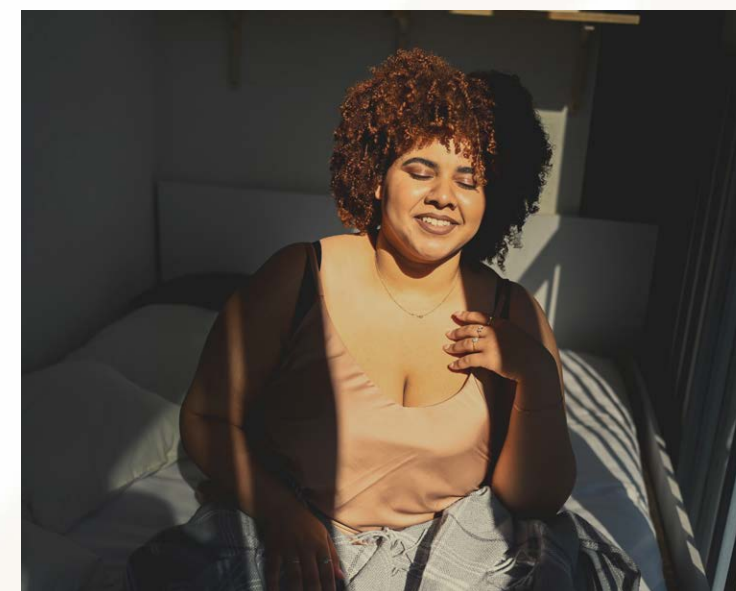
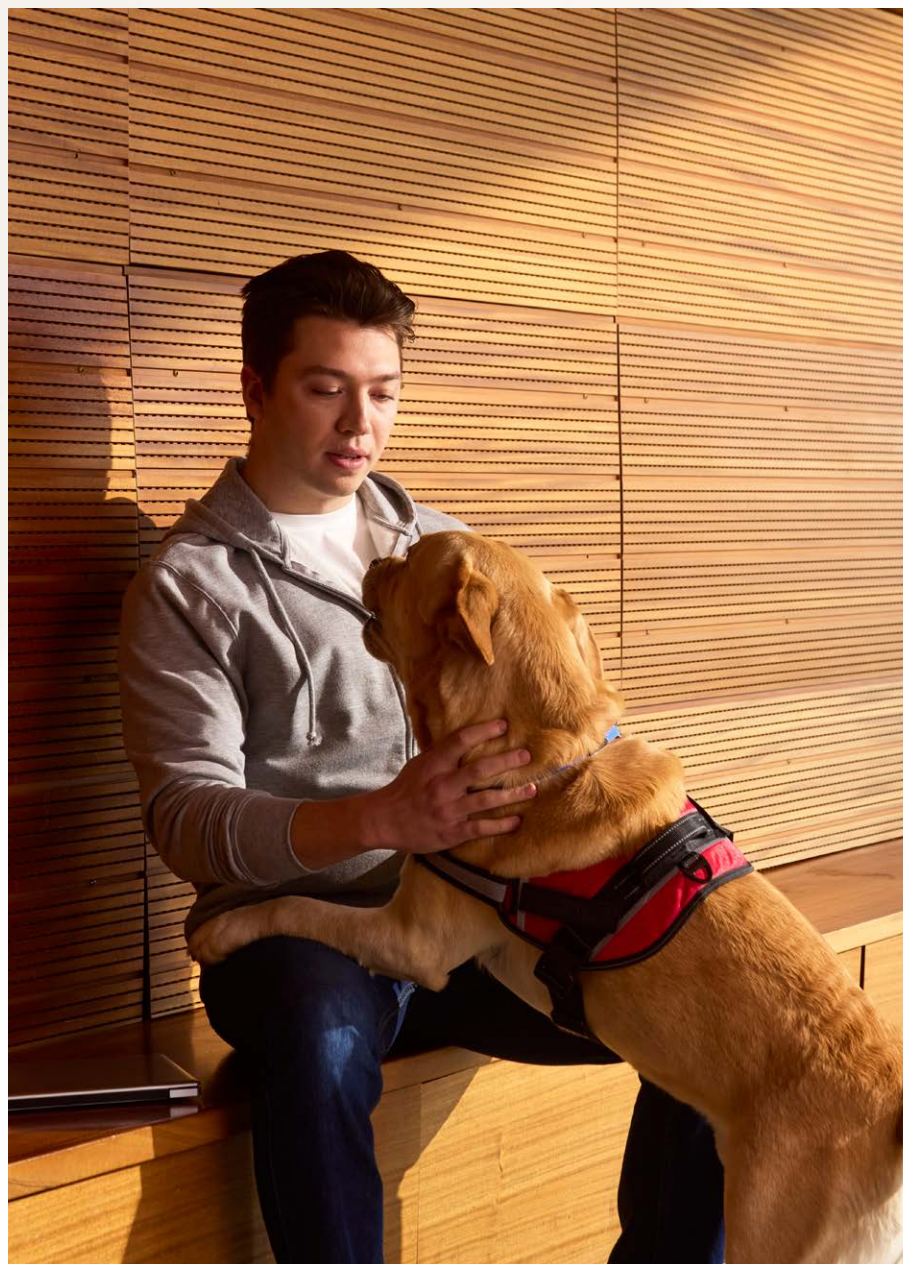
Notre étude révèle que la mauvaise qualité du sommeil constitue un enjeu de santé répandu chez les Canadiens et Canadiennes en emploi. Elle souligne également les répercussions considérables qui en découlent sur les milieux de travail.

Bien que préoccupant, cet enjeu est contrebalancé par une réalité prometteuse : les régimes de garanties collectives et les soutiens existants en milieu de travail peuvent efficacement remédier à bon nombre des obstacles à un sommeil sain.

En collaborant pour sensibiliser les gens aux diverses ressources liées au sommeil qui sont accessibles, tant par l'entremise de leur régime de garanties que par d'autres moyens, nous pouvons améliorer leur bien-être, réduire les absences et accroître leur rendement au travail. En sachant que des solutions abordables sont accessibles via leur régime de garanties, les employés et employées peuvent prendre des mesures concrètes pour mieux dormir et, ultimement, atteindre un mode de vie sain.

ooo

Pour en savoir plus, communiquez avec votre représentant ou représentante aux Garanties collectives de la Sun Life.



À propos de l'étude



À propos de l'étude

L'étude a été menée au mois de décembre 2025.

Les sondages ont été réalisés auprès d'employeurs canadiens offrant un régime collectif (n = 400) et d'employées et employés canadiens (n = 2 000). Ils ont été effectués en ligne, en anglais et en français. La méthode des quotas pondérés a été utilisée pour que la composition de chaque échantillon reflète celle de la population selon les données du dernier recensement. De plus, cette méthode fournit un échantillon probabiliste approximatif. La précision des sondages en ligne d'Ipsos est mesurée à l'aide d'un intervalle de crédibilité. Dans le cas présent, les résultats globaux du sondage sont exacts à $\pm 5,6$ points de pourcentage, 19 fois sur 20 pour les employeurs et à $\pm 2,7$ points de pourcentage, 19 fois sur 20 pour les employés et employées.

À propos d'Ipsos

Ipsos est l'une des plus grandes firmes d'études de marché et de sondages à l'échelle mondiale. Présente dans 90 marchés, elle emploie près de 20 000 personnes.

Nos professionnels des études de marché, analystes et scientifiques, tous curieux et passionnés, ont acquis des compétences multidisciplinaires uniques leur permettant de comprendre véritablement les gestes, les opinions et les motivations des citoyens, des consommateurs, des patients, des clients et des travailleurs, et d'offrir en la matière un éclairage précieux. Nos 75 solutions d'affaires sont basées sur des données primaires issues de nos sondages, du suivi des médias sociaux et de techniques qualitatives ou d'observation.

Game Changers – notre slogan – résume notre ambition d'aider nos 5 000 clients à naviguer avec assurance dans notre monde en perpétuel changement.

Fondée en France en 1975, Ipsos est inscrite sur Euronext Paris depuis le 1^{er} juillet 1999. La société est inscrite à la SBF 120 et à l'indice Mid-60 et est admissible au Service de règlement différé (SRD).

Code ISIN : FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg IPS : FP

[ipsos.com](https://www.ipsos.com)



Ce dossier ne vise qu'à fournir des renseignements d'ordre général. Il ne fournit pas de conseils juridiques ou financiers, ni d'avis en matière d'emploi ou de santé. Sollicitez des conseils professionnels en fonction des besoins de votre organisation.

- ¹ Le sommeil chez les adultes canadiens : conclusions tirées du module de réponse rapide sur le mode de vie sain de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2020.
- ² Ramos AR, Wheaton AG, Johnson DA. Sleep deprivation, sleep disorders, and chronic disease. *Prev Chronic Dis.* 2023;20:E77. doi : 10.5888/pcd20.230197.
- ³ Morin CM, Buysse DJ. Management of insomnia, *N Engl J Med.* 2024;391(3):247-258
- ⁴ Association médicale canadienne. Sondage national : 5,9 millions d'adultes n'ont toujours pas de médecin attitré, décembre 2025
- ⁵ National Council on Aging, Menopause and Sleep. What every woman should know, janvier 2026

