



Étude Prottime : un employé sur cinq est plus du soir que du matin

“Les gens du soir s'adaptent plus difficilement à l'heure d'hiver que les gens du matin”

Namur, 30 octobre 2023 – Un travailleur sur cinq environ (21%) est plutôt du soir. Il a quelques difficultés pour atteindre son rythme de croisière le matin, mais se sent plein d'énergie en fin de journée. Parallèlement, près de la moitié des travailleurs (47%) sont adeptes de la formule *“L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt”*. C'est ce que révèle une enquête de [Prottime](#), le spécialiste de la gestion du temps et du personnel, menée auprès de 1.000 employés belges francophones.

“Que vous soyez matinal ou vespéral n'a pas beaucoup d'importance. Ce qui compte, c'est que vous soyez en mesure de décider vous-même comment organiser votre temps (de travail). C'est le cas pour un peu plus de la moitié des Belges francophones (52%). Pour certaines tâches professionnelles, ils tiennent compte du moment de la journée où ils se sentent le plus performant. Les outils d'enregistrement du temps peuvent les y aider. Ils leur fournissent des données quant à leur temps de travail et comment l'utiliser au mieux” déclare Sophie Henrion, porte-parole de Prottime.

Le rythme biologique de chacun intervient dans la façon dont il s'adapte aux brusques changements d'heure. *“Avec le passage à l'heure d'hiver ce week-end, les couche-tard seront globalement plus affectés que les lève-tôt. Cela s'explique par le fait qu'ils auront plus de difficultés à s'endormir plus tôt”* juge Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven.

Quelles sont les heures les plus productives de la journée? Pour un peu plus de quatre Wallons et Bruxellois sur dix (41%), elles se situent entre 9 et 12h. 10% des employés sont quant à eux plus performants vers la fin de la journée de travail: entre 15 et 17h. Pour 6,5% des employés, cela n'a guère d'importance: ils se sentent tout aussi productifs à n'importe quel moment de la journée.

À quel moment de la journée votre productivité est-elle maximale?

1. Dans la matinée entre 9 et 12 heures (41%)
2. Le matin tôt, entre 6 et 9 heures (21%)
3. En deuxième partie d'après-midi, entre 15 et 18 heures (10%)
4. En début d'après-midi, entre 12 et 15 heures (8%)
5. Ma productivité est constante tout au long de la journée (6,5%)
6. En fin de journée, entre 18 et 21 heures (6%)
7. Sans opinion (4,5%)
8. La nuit (3%)

Avoir la liberté de ses horaires de travail

Plus de la moitié des employés (55%) indiquent dans l'enquête que leur corps et leur esprit ne sont pas faits pour travailler tous les jours de 9 à 17 heures. Aujourd'hui, heureusement, 41% d'entre eux peuvent déjà décider de leurs horaires de travail indépendamment de leur supérieur ou de leurs collègues. Si on y ajoute ceux qui aimeraient eux aussi bénéficier de cette possibilité, on atteint 69 – 72% des hommes et 65% des femmes.

Communiqué de presse

Il est à remarquer que les hommes (51%) sont plus nombreux que les femmes (31%) à pouvoir organiser eux-mêmes leurs horaires de travail. Cela s'explique notamment par le fait que les premiers sont plus nombreux que les secondes à occuper des positions élevées dans la hiérarchie. La hauteur d'une fonction entraîne de facto davantage d'autonomie. Pourtant, la liberté de choix des horaires de travail présente de nombreux avantages.

“La possibilité pour les employés d'harmoniser leur travail en fonction de leur biorythme a un important impact quant à leur productivité. Les gens du soir qui sont autorisés à accomplir des tâches plus complexes l'après-midi ou en soirée, au moment où leur créativité est à son maximum, ne sont pas seulement plus performants: ils sont aussi plus heureux” indique Lode Godderis.

Indépendamment du fait que cela intervienne entre 9 et 17h, un peu plus de la moitié des employés (52%) prennent en compte leurs pics de productivité pour accomplir leurs tâches professionnelles. *“Les outils d'enregistrement du temps peuvent les y aider. Ils leur fournissent des informations quant à leur horaire (de travail) et à la meilleure manière d'utiliser leur temps pour donner le meilleur d'eux-mêmes. Le temps est précieux. Nous avons tout intérêt à l'exploiter de manière réfléchie,”* déclare Sophie Henrion.

L'heure d'hiver? Pas de chance pour les gens du soir

Le rythme biologique de chacun impacte la facilité avec laquelle il s'adapte au changement d'heure.

“Avec le passage à l'heure d'hiver ce week-end, les couche-tard seront généralement plus affectés que les lève-tôt. Cela s'explique par le fait qu'ils auront plus de difficultés à s'endormir plus tôt. Les gens du soir ont besoin de plusieurs journées de plus que les lève-tôt pour adapter leur rythme de sommeil à un brusque changement d'heure,” conclut Lode Godderis.

Méthodologie

L'enquête en ligne a été réalisée entre le 29 mars et le 13 avril 2023 par l'agence iVOX pour le compte de Protime. 1.000 employés belges francophones ont été interrogés. L'enquête est représentative en termes de genre, d'âge et de diplôme. La marge d'erreur maximale est de 3,02%.

À propos de Protime

[Protime](#) a été créée en 1995 et se profile aujourd'hui comme un leader du marché de l'enregistrement du temps, de la planification du personnel et du contrôle d'accès. Grâce à un esprit d'innovation permanent, Protime propose des solutions de gestion des ressources humaines à un large éventail de clients et de secteurs d'activité. Protime compte plus de 5.000 installations d'enregistrement du temps en Europe. Durant dix années consécutives, l'entreprise s'est vue couronnée Great Place to Work. Avec 430 collaborateurs majoritairement spécialisés en RH, Protime a l'ambition de continuer à être le meilleur employeur pour chacun des membres de son personnel.

[Pour plus d'informations \(presse uniquement: merci de ne pas publier\):](#) Wavemakers PR – Emanuel Sys, 0486 17 52 65, Emanuel@wavemakers.eu