

PRODUIT : Prévention Sommeil (SENSIBILISATION)

Description du dispositif

L'action de sensibilisation à la prévention du sommeil vise à informer les collaborateurs sur les enjeux du sommeil, à renforcer leurs connaissances et à leur donner des repères concrets pour améliorer leur récupération au quotidien.

Animée par un professionnel de santé, cette intervention permet de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil, les facteurs qui influencent sa qualité et les comportements favorables à une bonne hygiène de sommeil.

Les participants découvrent les mécanismes biologiques du sommeil, les conséquences d'un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité, ainsi que les leviers d'action permettant de préserver durablement leur capital santé.

L'approche privilégie une sensibilisation pratique et accessible, favorisant l'adoption de comportements simples et efficaces au quotidien.

Notre accompagnement couvre notamment :

- compréhension du rôle du sommeil dans la santé globale
- découverte des cycles et mécanismes du sommeil
- sensibilisation aux conséquences du manque de sommeil et de la fatigue chronique
- identification des facteurs favorisant ou perturbant la récupération
- information sur les liens entre sommeil, stress, alimentation et activité physique
- acquisition de bonnes pratiques d'hygiène de sommeil
- repérage des signes pouvant évoquer un trouble du sommeil

La sensibilisation à la prévention du sommeil permet ainsi de développer les connaissances des collaborateurs, de favoriser une meilleure qualité de récupération et de renforcer les actions de prévention santé au sein de l'organisation.

Enjeux

- Favoriser l'adoption d'habitudes de vie favorables à la récupération
- Prévenir les conséquences liées au manque ou à la mauvaise qualité du sommeil
- Encourager le repérage précoce des difficultés de sommeil
- Contribuer à une meilleure qualité de vie au quotidien
- Promouvoir une culture durable de prévention et de bien-être

Revision #2

Created 2026-06-05 15:38:54 UTC by Marion LANOY

Updated 2026-06-05 15:42:33 UTC by Marion LANOY