

PRODUIT : Prévention Sommeil

SENSIBILISATION

Sensibilisation au sommeil

Description du dispositif

Le sommeil est un pilier essentiel de la santé physique, mentale et émotionnelle. Il joue un rôle déterminant dans la récupération, la concentration, la régulation des émotions et le maintien de l'équilibre général.

Pourtant, les troubles du sommeil et le manque de récupération sont fréquents et peuvent avoir des répercussions importantes sur le bien-être, l'énergie au quotidien et la qualité de vie.

L'action de sensibilisation au sommeil vise à informer les collaborateurs sur le fonctionnement du sommeil, les facteurs qui influencent sa qualité et les bonnes pratiques favorisant une récupération optimale.

Animée par des professionnels de santé, cette intervention permet de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, de déconstruire certaines idées reçues et d'identifier les habitudes pouvant favoriser ou perturber le repos.

Les participants découvrent les différents cycles du sommeil, les besoins physiologiques selon les individus, les conséquences du manque de sommeil et les leviers concrets permettant d'améliorer la qualité de la récupération.

L'approche privilégie une sensibilisation accessible et pragmatique afin de permettre à chacun d'adopter des comportements favorables à un sommeil de qualité.

Notre accompagnement couvre notamment :

- compréhension du fonctionnement et des cycles du sommeil
- sensibilisation au rôle du sommeil dans la santé globale
- identification des facteurs favorisant ou perturbant le sommeil
- information sur les conséquences du manque de sommeil et de la fatigue chronique
- sensibilisation aux liens entre sommeil, stress, alimentation et activité physique
- acquisition de bonnes pratiques favorisant une meilleure récupération
- repérage des signes pouvant évoquer un trouble du sommeil
- échanges avec un professionnel de santé autour des problématiques rencontrées
- sensibilisation à l'importance du dépistage et de l'orientation lorsque nécessaire
- promotion d'une démarche de prévention et d'hygiène de vie durable

La sensibilisation au sommeil permet ainsi de développer les connaissances des collaborateurs sur un déterminant majeur de santé, de favoriser l'adoption d'habitudes de vie adaptées et de contribuer à une meilleure qualité de vie au quotidien.

Enjeux

- Sensibiliser aux impacts du sommeil sur la santé et le bien-être
 - Mieux comprendre les mécanismes de la récupération
 - Favoriser l'adoption d'habitudes favorables à un sommeil de qualité
 - Prévenir les conséquences liées au manque de sommeil
 - Améliorer la connaissance des facteurs influençant le repos
 - Encourager le repérage précoce des troubles du sommeil
 - Développer l'autonomie des collaborateurs dans la gestion de leur hygiène de vie
 - Renforcer les actions de prévention santé au sein de l'organisation
 - Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des collaborateurs
 - Promouvoir une culture de prévention et de santé durable
-

Revision #1

Created 2026-06-05 14:25:20 UTC by Marion LANOY

Updated 2026-06-05 14:25:41 UTC by Marion LANOY