



SOMMEIL

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Sommeil

Bien dormir, la clé de la santé et du bien-être

Un sommeil de qualité est une condition essentielle de la santé. Pourtant, les troubles du sommeil sont un mal largement répandu¹, puisqu'une personne sur quatre connaît des problèmes d'endormissement, d'insomnie ou de réveil précoce. Les troubles du sommeil ont des causes diverses, mais ils sont rarement d'origine organique. Le plus souvent, ils sont occasionnés par le stress ou des charges psychiques, des facteurs environnementaux comme le bruit ou la lumière, ou encore des habitudes défavorables. Un sommeil durablement mauvais peut avoir des conséquences non négligeables sur la vie personnelle et professionnelle (irritabilité, maux de tête, baisse de performance, concentration défaillante mais aussi diabète, douleurs chroniques, dépressions et maladies du cœur). Par ailleurs, les troubles du sommeil peuvent impacter la satisfaction au travail, l'environnement de travail et l'absentéisme.

¹ Office fédéral de la statistique (OFS); enquête suisse sur la santé 2012

Groupe cible

- Ensemble du personnel
- Cible principale: travailleurs postés

Objectifs

Les collaborateurs

- connaissent la signification d'un sommeil de qualité et d'un nombre d'heures de sommeil suffisant;
- savent en quoi le sommeil influe sur la santé et le bien-être;
- apprennent à écouter leur horloge interne;
- connaissent les facteurs qui perturbent le sommeil et leurs conséquences;
- savent comment agir pour améliorer leur hygiène de sommeil;
- découvrent s'ils souffrent de troubles du sommeil devant être pris au sérieux.

Contenu

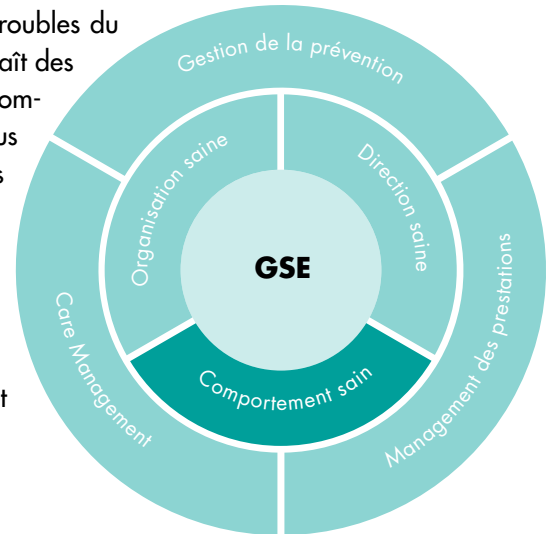
- L'architecture du sommeil: structure et durée du sommeil sain
- Influence du sommeil sur la santé
- Apports de la chronobiologie et auto-évaluation (optionnel)
- Causes et effets des troubles du sommeil
- Conseils et astuces pour mieux dormir comprenant un exercice de relaxation

Méthode

- Conférence ou séminaire
- En option: conseil médical individuel
- En option: programme de sommeil en ligne approuvé scientifiquement

Intervenants

- Médecin
- Spécialiste en gestion de la prévention



Participants

- Conférence: jusqu'à 30 personnes
- Séminaire: jusqu'à 15 personnes

Lieu

- Sur site ou à convenir

Recommandation

Le module «Sommeil» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Stress
- Mesure de la VFC
- Activité physique
- Alimentation

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch