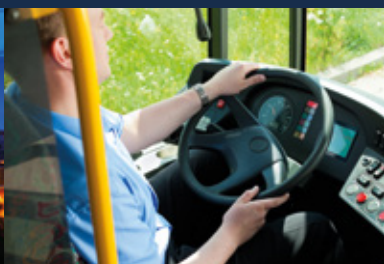


# MySommeil Conseil & formations

Votre spécialiste des rythmes de travail, de la vigilance et du sommeil



## Bilan d'activité MySommeil 2016

MySommeil va fêter ses 5 ans en 2017 et s'impose comme la référence en matière de gestion des horaires décalés, de la vigilance et du sommeil.

Sur l'année 2016, nous avons accompagné près de 3 000 salariés avec des actions de formations et sensibilisé près de 2000 autres au travers de nos actions de sensibilisation. A ce titre, notre activité a augmenté de 60 % avec 42 entreprises partenaires sur toute la France.

60 % de notre activité 2016 est le fruit de la fidélité de nos clients 2015-2016 et de démultiplications de nos interventions sur d'autres sites d'entreprises clientes.



**Anthony Dubroc**, Président de MySommeil et IPRP sur les rythmes de travail, a effectué de nombreuses communications et conférences sur l'importance de cette nouvelle prise en charge pour la prévention des risques et l'efficacité des entreprises.

Intervention au colloque IPRP à la DIRECCTE IDF - Juin 2016

## Nouveautés 2016

- Bilan Rythmes de travail
- Formation Travail de nuit, posté et alimentation
- Formation Conduite de nuit & gestion de la vigilance
- Conférence « Le sommeil à l'épreuve du 21<sup>ème</sup> siècle »

## Nouveautés 2017

- Audit court
- Formation Travail de nuit, posté, santé et habitudes de vie
- Optimiser la gestion du temps en adéquation avec ses priorités et ses biorythmes
- Formation gestion des conflits & du stress et savoir mobiliser ses capacités de réserve



## BILAN SUR LA FATIGABILITÉ DES SALARIÉS EN 2016

Nous avons comparé la forme & la fatigue de 612 salariés en horaires journées et de 436 salariés en horaires postés et de nuit grâce à notre bilan sommeil & vigilance. Il ressort clairement que les différences les plus significatives se retrouvent au niveau de l'IMC, de la qualité du sommeil et de la dette de sommeil. La somnolence est quasi identique même si la sévérité de la somnolence est plus élevée pour les salariés postés et de nuit. Enfin, il ressort également que les femmes en horaires de journée semblent moins bien dormir que celles en horaires postés et de nuit.

TOTAL IMC	Horaires journées	Horaires 3 x 8 / Nuit
Maigreur	5,62 %	3,66 %
Normal	55,91%	50,18 %
Surpoids	28,93 %	34,24 %
Obésité	9,58 %	11,90 %

TOTAL EPWORTH	Horaires journées	Horaires 3 x 8 / Nuit
Pas de S*	64,81 %	63,27 %
S modérée	30,60 %	25,92 %
S sévère	4,68 %	10,87 %

\* Somnolence

TOTAL ICS	Horaires journées	Horaires 3 x 8 / Nuit
Bon sommeil	12,78 %	10,97 %
Assez bon sommeil	22,76 %	15,96 %
Sommeil moyen	32,29 %	31,35 %
Assez mauvais sommeil	27,87 %	8,63 %
Mauvais sommeil	4,24 %	33,15 %

TOTAL ICS	Horaires journées	Horaires 3 x 8 / Nuit
Pas de DS*	28,38%	27,67%
DS légère	52,25%	33,97%
DS modérée	15,12%	24,16%
DS sévère	4,26%	14,07%

\* Dette de sommeil

## TÉMOIGNAGES

« La particularité de notre site est que la production est organisée selon une organisation du travail continue en 5x8. Nos autres activités opérationnelles comptent aussi du travail en 2x8, ainsi qu'une équipe de nuit. Nos effectifs étant stables depuis plusieurs années, nous avons fait le constat avec le CHSCT que ce type d'organisation entraîne pour certains collègues des troubles tels que la fatigue, les troubles alimentaires, Aussi, nous nous sommes mis à la recherche d'un partenaire à même de nous accompagner dans une démarche de coaching/formation envers les salariés postés afin de les conseiller sur des thématiques telles que le sommeil, les rythmes de vie et l'alimentation.

Nos recherches nous ont démontré que le nombre d'organismes à même de mener ce type de démarche reste étonnamment réduit. MySommeil nous a été fortement conseillé par des homologues de mon réseau ; l'expérience et l'excellent contact de Monsieur Dubroc ont rapidement fini de nous convaincre. Le retour de nos salariés sur ces journées de sensibilisation a été extrêmement positifs tant sur le fond que sur la forme, et le nombre d'inscrits a été au-delà de nos espoirs. Cette unanimité est rapidement venue aux oreilles des collègues travaillant en horaires de journée et nous envisageons d'organiser très prochainement avec MySommeil le même type de sessions, spécifiquement orientée pour ce type de population. »

**Antoine ROSNARHO -DRH France CAPSUGEL**

« Notre entreprise fonctionne 24h/24 avec des horaires atypiques et la problématique du sommeil/vigilance est l'une de nos priorités. Une première approche a été faite avec Mysommeil par la mise en place d'ateliers de sensibilisation d'1 heure, lors de journée santé/sécurité pour bien évaluer le besoin et l'attente de nos salariés. Suite à un retour positif unanime, la direction a pris la décision de mettre en place une formation de 7 heures sur le sommeil et l'alimentation au profit de tous nos collaborateurs travaillant sur des horaires de nuit ou décalés. Cette formation adaptée à nos besoins permet à chacun d'en tirer bénéfice au quotidien. »




**Eric Pradere - Infirmier du Travail : SOITEC**

## NOS INTERVENTIONS








### Mesurer : Nos Bilans Sommeil

-  Bilan Sommeil & Forme
-  Bilan Sommeil & Vigilance
-  Bilan Sommeil & Rythmes de travail

### Accompagner : Notre activité d'Audit & Conseil

-  Plan de prévention de la pénibilité du travail de nuit et du travail posté
-  Plan de prévention de la somnolence
-  Plan de gestion de l'organisation du travail

### Changer les comportements : Nos Formations

-  Formations pour les Salariés en horaires décalés :
  - Formation Sommeil, Travail de nuit, posté ou à horaires décalés
  - Formation Alimentation, Travail de nuit, posté ou à horaires décalés
  - Formation Habitudes de vie & santé
  - Savoir gérer le décalage horaire pour rester en forme
-  Formations pour les Salariés en horaires journées :
  - Rythme de vie et rythme veille-sommeil : Comment optimiser ses 24h ?
  - Sommeil et Travail : Comment gérer fatigue, stress, insomnies et problèmes de concentration ?
  - Optimiser la gestion du temps en adéquation avec ses priorités et ses biorythmes
  - Formation gestion des conflits & du stress et savoir mobiliser ses capacités de réserve
-  Formation Sommeil, Vigilance et Sécurité
-  formation Conduite de nuit & gestion de la vigilance
-  Formation Sommeil pour le personnel d'EHPAD
-  Formation Sommeil pour le personnel soignant
-  Formation pour les services de santé du travail

**Sensibiliser : Nos Conférences, ateliers et journées à thèmes lors de semaine santé / sécurité / bien-être.**



## NOUVEAUX PROJETS D'ACCOMPAGNEMENT

Parce que le monde de l'entreprise se complexifie de plus en plus avec des impacts sur les salariés et des actions à mettre en place pour les accompagner au plus proche de leurs réalités, MySommeil s'associe à 2 cabinets de conseils experts pour lancer 2 nouveaux projets innovants aux services des organisations et des salariés.



Dans un monde en perpétuel mouvement, l'accompagnement au changement est une priorité absolue pour une entreprise qui veut se développer ou a minima garder sa position concurrentielle. Pourtant, seules 18 % des stratégies d'accompagnement au changement sont gagnantes ! Dragom est un projet qui a pour objectif de préparer au quotidien les salariés et l'entreprise au changement.

DRAGOM a développé :

- un Bilan unique sur la dynamique d'agilité de l'entreprise ;
- un Campus de 3 mois pour améliorer l'agilité cognitive et comportementale des salariés en toute situation ainsi que l'intelligence collective ;
- des interventions sur mesure (conférences / séminaires / e-learning) avec nos experts pluridisciplinaires du haut niveau (Dirigeants d'entreprises, Experts en neurosciences - INSEP - forces spéciales).

Plus d'infos sur [www.dragom.fr](http://www.dragom.fr)



Comment se repérer, prioriser, analyser les actions sur la qualité de vie au travail et le bien-être des salariés en fonction de toutes les offres proposées et du projet de prévention santé interne.

Vitalyance est un nouveau cabinet de Conseil - Stratégie - Évènementiel en vitalité au travail. Vitalyance vous accompagne au travers de son Baromètre Vitalité sur les 6 grands paramètres de la vitalité des salariés.

En fonction des résultats, Vitalyance vous propose un plan d'action personnalisé pour transformer « L'obligation de faire » en « réussir ensemble pour le bien-être des salariés au service de la performance de l'entreprise »

Plus d'infos sur [www.vitalyance.fr](http://www.vitalyance.fr)

MySommeil est Intervenant en Prévention des Risques Professionnels liés aux rythmes de travail (IPRP)  
MySommeil est un organisme de formation déclaré sous le N° 11 92 19084 92

