

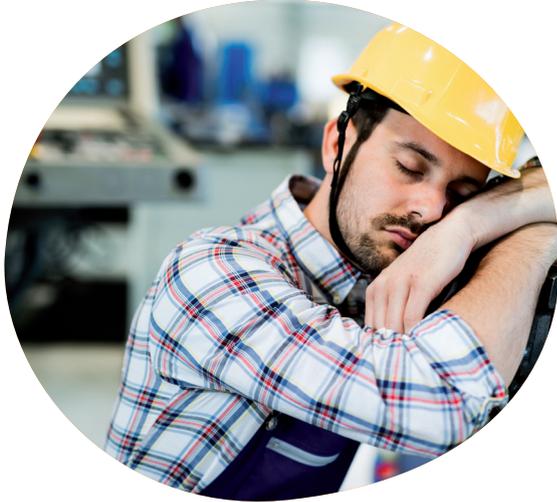


MySommeil

FORMATIONS - CONSEIL

**Votre organisme leader dans
l'accompagnement des entreprises sur :**

- Rythmes décalés, travail de nuit et posté
- Somnolence au volant et prévention des accidents
- Rythme veille-sommeil et performance
- Gestion du stress



**RYTHMES DÉCALÉS,
TRAVAIL DE NUIT ET POSTÉ**



**RYTHME VEILLE-SOMMEIL
& PERFORMANCE**



**SOMNOLENCE AU VOLANT ET
PRÉVENTION DES ACCIDENTS**



**GESTION
DU STRESS**

Sommaire

- 1 Qui sommes-nous p. 4
- 2 Nos audits & conseils p. 6
- 3 Nos formations p. 8
- 4 Nos e-learning p. 12
- 5 Nos conférences, ateliers & webinaires p. 13
- 6 Nos journées santé p. 13
- 7 Nos bilans p. 14

1

Qui sommes-nous ?

Créé en 2012 par des professionnels de santé, **MySommeil est un organisme spécialisé dans le domaine des rythmes de travail décalés, de la vigilance et du sommeil.** Nous proposons aux entreprises des solutions personnalisées et adaptées à leur activité sur les domaines de :

- L'adaptation des salariés au travail de nuit et posté,
- La prévention des risques liés à la somnolence,
- La gestion du rythme veille-sommeil,
- La gestion du stress et des tensions.

Accompagné depuis son lancement d'un comité scientifique assurant la validation de l'ensemble des solutions proposées avec une démarche pédagogique unique, **MySommeil est IPRP depuis 2014 sur les rythmes de travail et certifié Qualiopi depuis 2021.**

La prévention primaire :

Conseiller et accompagner sur l'organisation du travail décalé pour limiter les conséquences santé & sécurité des salariés.

La prévention secondaire :

Sensibiliser et former les salariés à s'adapter à leurs rythmes sur 24h (Travail / Veille-Sommeil / Hygiène de vie).

Le sommeil français en chiffres :

50% des français sont en manque de sommeil.

30% d'entre-eux ont des troubles du sommeil (apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos et autres troubles...).

Entre 30% et 40% des salariés dorment moins de 6h par nuit.

50% des salariés en travail de nuit ou posté auraient une somnolence excessive en journée*.

* Données de l'observatoire MySommeil sur base de l'utilisation de L'Epworth pour 750 salariés.

Création de MySommeil
Organisme de formation, fondé par des professionnels de santé, spécialistes du sommeil.

2012

2013

MySommeil créé L'ICS
Indice Capital Sommeil, test qui permet de mesurer sa qualité de sommeil.



Charles de la Personne

Directeur MySommeil
Expert en management des organisations
Docteur en pharmacie
DIU Sommeil et sa pathologie
IPRP



Anthony Dubroc

Président DBVM - MySommeil et DRAGOM
Expert en management et leadership
Docteur en pharmacie
DIU Sommeil et sa pathologie
IPRP

Nos forces :

- Une équipe de formateurs et de consultants professionnels de santé (médecin, pharmacien, psychologue, infirmière) et spécialistes du sommeil,
- Des interventions personnalisables en fonction de vos besoins et dans le respect de votre activité,
- Des contenus pédagogiques uniques et interactifs animés par des experts du domaine,
- Un accès au coaching Sommeil+ pour les participants aux formations,
- Activité sur toute la France.



MySommeil dans sa démarche qualité satisfait aux exigences de tout organisme de formation professionnel et dans ce cadre est certifié Qualiopi.

MySommeil est IPRP
sur les rythmes de travail.
Nous accompagnons
des organisations
en rythmes décalés,
travail de nuit et posté.

2014

2015

Sommeil +
Notre coaching en ligne
pour tous.

E-learning MySommeil
MySommeil développe la première
plateforme de formations
e-learning dédiée au sommeil
pour les entreprises.

2018

2020

DiagnoRythmes®
Le premier outil d'évaluation
de la pénibilité des rythmes
de travail décalés.

WebApp Sommeil +
Notre programme en ligne
pour tous, nouvelle
génération.

2021

2

Audits & conseils sur le fonctionnement en rythme de travail de nuit et posté ou en horaires décalés

**« LA PRÉVENTION SANTÉ & SÉCURITÉ EN ENTREPRISE DOIT SELON
NOUS PASSER PAR UNE RÉFLEXION SUR VOTRE FONCTIONNEMENT
ET VOTRE ORGANISATION DE TRAVAIL. »**

L'objectif de ces interventions consiste à **analyser vos rythmes de travail posté ou de travail de nuit** au regard des dernières recommandations santé sur la prévention des risques liés au travail posté & de nuit, de vous **proposer des recommandations et de nouveaux rythmes de travail compatibles avec votre activité.**

Nous proposons de piloter une réflexion autour des vos rythmes de travail posté et/ou de nuit, en intégrant vos contraintes stratégiques & économiques et les spécificités de vos rythmes de travail en lien avec votre activité.

Les objectifs de nos interventions sur les rythmes de travail posté et de nuit :

- Diminuer, limiter et prévenir les impacts sur la santé et la fatigue des salariés,
- Améliorer la sécurité et prévenir l'accidentologie.

Résultats attendus :

Propositions de nouveaux plannings, charte de fonctionnement et mesures collectives à déployer.

➤ Nos actions s'intègrent au plan de prévention générale de l'entreprise.

La prise en compte du service de santé au travail & des préventeurs de l'entreprise, l'implication des collaborateurs sont pour nous une valeur essentielle et font partie de nos process.



La durée de ce type projet est de 3 à 6 semaines avec implication des salariés mais aussi du CSE, des partenaires sociaux, de la médecine du travail.

Tous nos audits sont réalisés exclusivement par Anthony Dubroc (pharmacien spécialisé dans le sommeil & les rythmes de travail et IPRP sur les rythmes de travail) et Charles de la Personne (pharmacien spécialisé dans le sommeil & les rythmes de travail et IPRP sur les rythmes de travail).

Les 4 phases de notre processus général

(qui s'adaptera ensuite à votre demande et à votre activité)



Phase 1

- Compréhension des enjeux
 - Échanges sur l'activité
- Le fonctionnement et les accords RH en cours de l'entreprise
- Collecte des informations nécessaires au projet avec la création d'un comité de pilotage
 - Visite du site



Phase 2

Analyse de vos plannings en cours grâce à notre outil **DiagnoRythmes®**.

31 paramètres santé & sécurité évalués sur les 3 dimensions du travail.



Phase 3

Recueil de la fatigabilité des salariés :

- Bilan sommeil, Vigilance & Rythmes de travail.

En ligne et anonyme pour conserver toute confidentialité.

Possibilité d'analyser différentes catégories de salariés ou de métiers.



Phase 4

Restitution du bilan en ligne, échanges avec le comité de pilotage puis construction et propositions d'aménagements sur la gestion des rythmes du travail et les mesures collectives à mettre en place.

Les recommandations proposées (sur la base des données : HAS, ANSES, INRS) :

- **Des mesures organisationnelles** : rythmes de travail, horaires, alternance journée repos / journée travaillée...
- **Des mesures collectives** : équipements (lumière, bruit...), gestion des pauses (durée, salle, distributeur...).
- **Des mesures individuelles** : mise en place d'un plan d'action de prévention secondaire.

3

Nos formations présentielles ou à distance

Nos formations pour vos salariés :



Travail de nuit, posté et en horaires décalés :

- Formation sommeil, travail de nuit, posté ou à horaires décalés
- Formation alimentation, travail de nuit, posté ou à horaires décalés
- Formation sommeil, alimentation et travail de nuit, posté ou à horaires décalés
- Formation habitudes de vie & santé
- Formations sommeil pour le personnel soignant et EPHAD



Vigilance & sécurité :

- Formation vigilance et sécurité en horaires décalés et journée
- Formation vigilance et sécurité en horaires de nuit



Performance et rythme veille-sommeil :

- Rythme de vie et rythme veille-sommeil : comment optimiser ses 24h ?
- Optimiser la gestion du temps en adéquation avec ses priorités et ses biorythmes
- Formation savoir gérer le décalage horaire pour rester en forme



Gestion du stress et des pressions :

- Formation savoir gérer le stress pour bien dormir
- Formation gestion des pressions et du stress grâce aux Techniques d'Optimisation du Potentiel

Les thématiques de nos formations :



**RYTHMES DÉCALÉS,
TRAVAIL DE NUIT
ET POSTÉ**



**SOMNOLENCE
AU VOLANT ET
PRÉVENTION
DES ACCIDENTS**

Durée des formations :

- Journée (7h)
- Demi-journée (3h30)
- Programmes personnalisables
- Aucun pré-requis

Contenu pédagogique :

- Formation dispensée par un professionnel de santé.
- Quizz de sensibilisation.
- Exposés théoriques avec supports de diapositives.
- Exercices d'apprentissage avec cas pratiques.
- Documents pédagogiques remis sur place.
- Pédagogie unique développée par mysommeil depuis près de 10 ans.
- Taux de satisfaction à chaud des participants 9,4/10 sur 900 salariés formés en 2021.



**RYTHME VEILLE-SOMMEIL
& PERFORMANCE**



**GESTION
DU STRESS**

Nos formations présentielles ou à distance

Les objectifs de nos incontournables



RYTHMES DÉCALÉS, TRAVAIL DE NUIT ET POSTÉ

Sommeil & Alimentation

🕒 Formation de 7h

Les objectifs de la formation :

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil et du rythme veille-sommeil,
- Comprendre les contraintes physiologiques du travail posté, de nuit ou à horaires décalés,
- Sensibiliser les salariés sur la somnolence et l'accidentologie,
- Connaître les mesures et les comportements pour gérer son rythme de travail et de sommeil,
- Évaluer sa qualité de sommeil et découvrir son profil veille-sommeil.

Pour Qui ?

Les entreprises ou organismes dont les salariés travaillent selon des rythmes décalés tels que le travail de nuit, posté ou à horaires décalés ou en astreintes.

Les objectifs de la formation :

- Connaître les bases de la physiologie du sommeil,
- Comprendre l'importance du rythme Veille-Sommeil dans la gestion de sa journée,
- Sensibiliser les salariés sur la somnolence et l'accidentologie,
- Acquérir les bons comportements pour améliorer la vigilance, la sécurité et la performance au travail,
- Comprendre les contraintes physiologiques de la conduite de nuit,
- Évaluer sa qualité de sommeil et découvrir son profil veille-sommeil.

Pour Qui ?

Les entreprises ou organismes ayant des salariés avec un grand temps de conduite comme les visiteurs médicaux, les commerciaux, les livreurs et les transporteurs.



SOMNOLENCE AU VOLANT ET PRÉVENTION DES ACCIDENTS

- Vigilance et sécurité pour les salariés en journée
- Conduite de nuit et gestion de la vigilance

🕒 Formation de 7h



RYTHME DE VIE ET RYTHME VEILLE- SOMMEIL : COMMENT OPTIMISER SES 24H ?

🕒 Formation de 3h30

Les objectifs de la formation :

- Connaître la **physiologie du sommeil et son rythme veille-sommeil**,
- **Acquérir les bons comportements** pour mieux s'organiser sur la journée,
- **Évaluer sa qualité de sommeil** et découvrir son profil veille-sommeil.

Pour Qui ?

Les entreprises ou **organismes qui souhaitent accompagner leurs salariés** à optimiser leurs 24h, pour être plus en forme et plus performant et à mieux gérer leur équilibre vie privée et vie professionnelle.

Les objectifs de la formation :

- **Comprendre les bases** de la physiologie du sommeil,
- Connaître **l'importance du rythme Veille-Sommeil** dans la gestion de sa journée,
- Comprendre **le cercle vicieux entre stress et sommeil**,
- **Acquérir les bons comportements** pour gérer le stress et **prévenir les risques psychosociaux**,
- **Évaluer sa qualité de sommeil** et découvrir son profil veille-sommeil.

Pour Qui ?

Les entreprises ou **organismes qui souhaitent prévenir les risques psychosociaux** et aider leurs salariés à mieux gérer le **stress professionnel**.



GESTION DU STRESS Sommeil, Stress & Prévention des risques psychosociaux

🕒 Formation de 3h30

« DES PARCOURS SUR MESURE AVEC TOUTES NOS THÉMATIQUES DISPONIBLES. »

Nos modules

Définition et rôle du sommeil

Les **causes et conséquences** des problèmes de sommeil

Les **conseils** pour bien dormir

Sommeil et **nouvelles technologies** : quels impacts ?

Comprendre **la somnolence et le risque** accidentogène

Les moyens de **lutter contre la somnolence**

Comment **recupérer du manque de sommeil** ?

Comment faire la **sieste** ?

Savoir gérer le **travail de nuit**

Savoir gérer le **travail du matin**

Travail posté et nutrition

Impacts et facteurs d'adaptation au travail de nuit et posté

Liens entre **stress, endormissement et insomnies**

Les **bonnes règles d'hygiène** du sommeil contre les insomnies

🕒 Des modules de **15 à 30 minutes**

➤ L'expertise et la pédagogie de MySommeil sur des **formations interactives**.

➤ **Plus de 40 modules complémentaires** au choix dans notre bibliothèque.

6 grandes rubriques :

- Tronc commun (rôles du sommeil, etc.).
- Spécifiques (décalage horaires, sommeil avec l'âge, etc.).
- Performance et rythme veille-sommeil.
- Savoir gérer le stress pour bien dormir.
- Vigilance et sécurité.
- Travail décalé, posté ou de nuit.



5

Nos conférences, ateliers & webinaires

« SENSIBILISER LES COLLABORATEURS A BIEN GÉRER LEUR RYTHME VEILLE-SOMMEIL POUR ÊTRE EN FORME. »

🕒 De 30 minutes à 1h30

- Animé par un professionnel de santé, expert du sommeil.
- Sur l'ensemble de nos thématiques.
- En format présentiel ou webinaire.
- Adaptable à vos besoins.
- Interactif et ludique.



6

Nos journées santé

MySommeil vous accompagne pour la mise en place de vos journées santé, bien-être et vitalité.

L'objectif de ces journées est de sensibiliser les salariés aux mauvais comportements du quotidien pouvant affecter leur santé.

Quatre thématiques peuvent être abordées :



LE SOMMEIL



L'ALIMENTATION



L'EXERCICE PHYSIQUE



LES GESTION DU STRESS

1. Nos bilans Sommeil et forme

« MESURE LA VITALITÉ, LA FATIGABILITÉ OU LE PROFIL VEILLE-SOMMEIL. »

Nous proposons un bilan de sensibilisation qui permettra aux salariés de savoir en quelques minutes où en est sa qualité & sa quantité de sommeil, de mesurer sa forme, sa vitalité et d'identifier ces mauvaises habitudes pouvant être responsables de difficultés de sommeil.

Il s'agit de la première étape dans la mise en place d'une action de sensibilisation (conférences, ateliers, journées santé...).

Quelques-uns de tests proposés : IMC, ICS, ISI, H&O, Dette de sommeil, Epworth, Pichot, Indice d'Hygiène de Sommeil.

Les points forts de ce bilan pour les salariés :

- Anonyme pour conserver toute confidentialité.
- En ligne et rapide.
- Restitution immédiate au salarié.
- Restitution globale à l'entreprise.
- Permet au salarié de faire le point sur son sommeil.
- Bilan sur mesure et adaptable.

	Département 1	Département 2	Département 3	Département 4	Département 5	Département 6	Département 7	Département 8	Département 9	Département 10	Département 11	Département 12	Département 13	Total
Le poste du matin														
Fatigué	63,3	56,8	56,3	67,6	64,4	38,9	37,5	68,5	48,2	33,3	45,8	75	NA	56%
Un peu fatigué	18,4	13,6	18,8	21,6	13,3	28,9	32,1	13	22,2	22,2	33,3	12,5	NA	21%
Moyennement en forme	10,2	9,09	9,38	8,11	9,89	11,1	12,5	9,36	11,1	33,3	4,17	12,5	NA	10%
En forme	8,16	20,5	15,6	2,7	13,3	5,56	17,9	9,36	18,5	11,1	16,7	0	NA	13%
Ne sais pas	0	0	0	0	0	5,56	0	0	0	0	0	0	NA	0%
Le poste														
Prise de poids														
Fatigué	46,9	43,7	43,8	48,7	33,3	44,4	42,9	33,3	25,9	55,6	41,7	75	63,6	42%
Symptôme léger	16,3	36,4	18,8	24,3	28,9	22,2	17,9	22,2	25,9	11,1	25	12,5	27,3	23%
Un peu fatigué	37,7	11,4	34,4	18,9	28,9	22,2	26,8	33,3	40,7	33,3	29,2	12,5	9,09	27%
Moyennement en forme	4,08	9,09	3,13	8,11	8,89	11,1	12,5	11,1	7,41	0	4,17	0	0	8%
En forme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
Ne sais pas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
Baisse de concentration au travail														
Fatigué	28,6	34,1	34,4	24,3	26,7	38,9	50	27,8	44,4	66,7	29,2	50	36,4	35%
Symptôme léger	40,8	40,9	43,8	35,1	40	44,4	30,4	44,4	25,9	11,1	50	37,5	54,6	39%
Un peu fatigué	28,6	13,6	21,9	37,8	31,1	16,7	19,6	22,2	22,2	20,8	12,5	9,09	23%	
Moyennement en forme	2,04	11,4	0	2,7	2,22	0	0	5,56	7,41	0	0	0	0	8%
En forme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
Ne sais pas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%

2. Nos bilans Sommeil et Rythmes de travail décalés

Nous proposons dans le cadre de nos audits sur la prévention des risques liés au travail de nuit, posté ou en horaires décalés un bilan de sensibilisation salariés.

Ce bilan qui permettra :

- Le recueil de la fatigabilité et d'évaluer les impacts des rythmes décalés sur le rythme veille-sommeil des salariés.
- De mesurer les paramètres santé et l'adaptation du salarié à son mode de travail atypique.



« IL EST INDISPENSABLE AU NIVEAU DE L'ENTREPRISE DE METTRE EN PLACE UN PLAN D'ACTION POUR AIDER LES SALARIÉS À SUPPORTER CES RYTHMES DE TRAVAIL. »

« UNE RÉFLEXION SUR L'ENVIRONNEMENT DU TRAVAIL ET SUR LES RYTHMES DE TRAVAIL AMÉLIORERA SENSIBLEMENT LES CONDITIONS DE TRAVAIL DU SALARIÉ. »



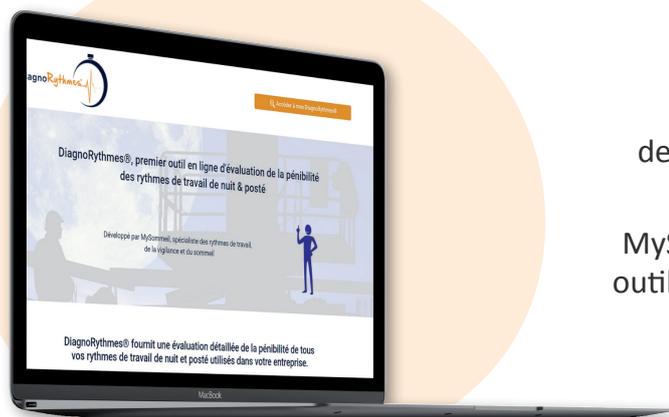
Les innovations MySommeil



L'obligation de mettre en place des mesures de prévention est applicable pour tous les facteurs de pénibilité liés aux conditions de travail.

MySommeil a décidé d'agir en créant le tout premier outil en ligne d'évaluation de la pénibilité des rythmes de travail de nuit et posté.

www.diagnorythmes.com



Sommeil+

Coaching sommeil conçu par des professionnels de santé, spécialistes du sommeil.

Il vous permet :

- De vous endormir plus vite,
- De réduire les réveils durant la nuit,
- De vous réveiller en forme chaque matin,
- De réduire les coups de fatigue dans la journée.

www.sommeil.plus





Nous contacter :

formations@mysommeil.com

Tél : 01 77 62 04 03

www.formations-mysommeil.com

En activité dans toute la France.

