



Leader français d'accompagnements sommeil, vigilance et rythmes de travail de nuit, posté et décalé.

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



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LA CERTIFICATION QUALITÉ A ÉTÉ DÉLIVRÉE
AU TITRE DES CATÉGORIES D'ACTIONS
SUIVANTES : ACTION DE FORMATION



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



**RYTHME VEILLE-SOMMEIL
& PERFORMANCE**



**SOMNOLENCE AU VOLANT ET
PRÉVENTION DES ACCIDENTS**



**GESTION
DU STRESS**



**PRÉVENTION DES TROUBLES
DU SOMMEIL**

Sommaire

- 1 Qui sommes-nous p. 4
- 2 Nos audits & conseils sur le travail de nuit
et posté p. 6
- 3 Nos formations p. 8
- 4 Nos sensibilisations p. 12
 - 1. E-learning
 - 2. Conférences, ateliers & webinaires
 - 3. Théo le Boss - Le serious game
- 5 Nos bilans Sommeil et forme p. 16
- 6 Nos journées santé p. 17
- 7 DiagnoRythmes® p. 18

1

Qui sommes-nous ?

Fatigue des salariés, nervosité, difficultés cognitives, prise de poids, risque cardiovasculaire, infection, somnolence, accidents...

Nous pourrions continuer la liste des conséquences forme et santé liées au manque de sommeil. Ce manque de sommeil concerne une grande partie de la population, et de manière encore plus sévère, les travailleurs de nuit ou posté.

Notre équipe de professionnels de santé, propose aux entreprises des solutions personnalisées et adaptées à leur activité afin d'agir sur les impacts forme et santé pour tous les salariés, mais aussi de prévenir le risque d'accidentologie.

Les entreprises bénéficient également de nos recommandations organisationnelles et fonctionnelles sur le travail posté et de nuit. Ces plans d'actions permettent d'agir directement sur le facteur chronobiologique favorisant l'adaptation des salariés à des rythmes non-physiologiques, c'est là toute l'ambition de MySommeil.

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 crée 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.

LA CERTIFICATION QUALITÉ A ÉTÉ DÉLIVRÉE
AU TITRE DES CATÉGORIES D'ACTIONS
SUIVANTES : ACTION DE FORMATION

MySommeil est IPRP

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

E-learning MySommeil

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

WebApp Sommeil +

Notre programme en ligne pour tous, nouvelle génération.



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. »**

Nous proposons de piloter une **réflexion autour des vos rythmes de travail de nuit et /ou posté**, 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.

Vous souhaitez répondre à certaines interrogation concernant vos rythmes de travail :

- Votre organisation respecte-elle les dernières recommandations liés au travail décalés ?
- Peut-on limiter la fatigue des salariés en rythme décalés ?
- Quel plan d'action de prévention peut-on mettre en place pour prévenir les impacts des rythmes postés et de nuit ?



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®**.

33 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 :

- **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.

► Quand mettre en place un audit ?

- Fatigue observée chez les salariés (managers, direction, médecine du travail),
- Plainte de fatigue exprimée par les salariés,
- Accidents lors de travail de nuit ou liés à la somnolence,
- Réorganisation / agrandissement du site industriel,
- Mise en place du travail de nuit,
- **DUER à risque sur les rythmes de travail.**

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 ehpad



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

À propos des formations :

- 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 des participants à chaud de 9,5/10 sur 225 interventions en 2022.



**RYTHME VEILLE-SOMMEIL
& PERFORMANCE**



**GESTION
DU STRESS**

Nos formations présentielles ou à distance

Les objectifs de nos incontournables

Tarif sur demande uniquement. Délai d'organisation de la formation : à partir de 2 semaines suite à la demande.



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*

Les entreprises organisant les sessions de formation doivent s'assurer l'accès aux personnes en situation de handicap et peuvent revenir vers le gestionnaire de formation pour mettre en place les modalités de formation et d'évaluation adaptées au handicap.

Pour plus d'informations, contactez notre référent handicap : formations@mysommeil.com

1. E-learning

« **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.





2. 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.



3. Théo le boss du sommeil : Le serious game qui aide les entreprises à sensibiliser aux troubles du sommeil

« LE DISPOSITIF LUDIQUE POUR FAVORISER LA PRISE DE CONSCIENCE
DES PRINCIPAUX TROUBLES DU SOMMEIL. »

L'objectif de notre démarche

Les coûts directs et indirects d'un sommeil de mauvaise qualité sont estimés à plusieurs milliards d'euros. Un rapport intitulé " Retrouvez le sommeil, une affaire publique " abordant les multiples effets d'un sommeil de bonne ou mauvaise qualité estime que, dans le seul domaine de l'entreprise, l'employeur supporte 88 % des coûts indirects de l'insomnie (soit 233 euros par an et par salarié).

Les effets sanitaires des horaires atypiques chez les travailleurs constituent un domaine d'étude complexe nécessitant l'implication de disciplines scientifiques très diverses.

Un serious game de sensibilisation aux troubles du sommeil, comment ça fonctionne ?

La sensibilisation sous forme de jeux, augmente la motivation des sensibilisés à vouloir en savoir davantage. L'échange est l'ADN de toutes nos interventions, et ce, depuis 11 ans. Le serious game permet de passer des messages de prévention et d'éveiller des conversations à la fois dans la sphère professionnelle et dans la sphère privée.



- ✓ C'EST UN FORMAT LUDIQUE ET DYNAMIQUE.
- ✓ IL FAVORISE L'INTERACTIVITÉ ENTRE LES PARTICIPANTS.
- ✓ LE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE OU DE SENSIBILISATION EST MIEUX INTÉGRÉ.

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														
Ne sais pas														
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														
En forme														
Ne sais pas	2,04	11,4	0	2,7	2,22	0	0	5,56	7,41	0	0	0	0	8%

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. »

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

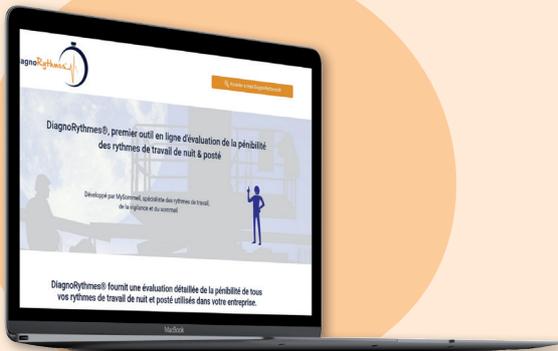


L'EXERCICE PHYSIQUE



LES GESTION DU STRESS

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



7

DiagnoRythmes®

Analyser l'acceptabilité d'un planning en rythme posté ou de nuit pour en diminuer les impacts sur les salariés

Pourquoi DiagnoRythmes® ?

Fort de cette expérience dans l'analyse et la création de planning mais également fort de notre expertise scientifique, nous avons développé le premier outil d'évaluation de la pénibilité des rythmes postés et de nuit. Ce développement se base sur les dernières recommandations : ANSES 2016 & INRS 2018 et de notre expérience en tant qu'Intervenant en Prévention des Risques Professionnel sur les rythmes de travail.

DiagnoRythmes®, fournit **une évaluation détaillée de l'acceptabilité de tous vos rythmes** de travail de nuit et posté utilisés dans votre entreprise.

33 paramètres santé & sécurité sont évalués :

- Rythme de travail, fonctionnement, organisation, mesures collectives...

Une évaluation des risques d'un planning en 30 minutes et 3 étapes :

- 1 Échange des informations nécessaires à l'utilisation du logiciel.
- 2 Restitution des résultats en direct.
- 3 L'envoi de la synthèse par E-mail.



Les objectifs de l'analyse de planning par DiagnoRythmes®

Évaluer la pénibilité d'un planning pour les salariés

Définir un plan d'action de prévention

Prévenir les impacts santé pour les salariés

Limiter les risques d'erreurs et d'accidents

Évaluer vos rythmes de travail et simuler le plan d'action d'amélioration de la pénibilité.

Scores et plans d'action de DiagnoRythmes®

Une synthèse par planning présente un score global obtenu grâce à notre algorithme qui analyse chaque item avec une pondération spécifique. A la suite des résultats, un plan d'action par dimension vous est proposé.



MySommeil est IPRP sur les rythmes de travail et a développé deux méthodologies d'accompagnement pour diminuer la pénibilité de rythmes de travail en horaires décalés

Nos deux solutions ont pour objectifs :
 D'analyser les résultats détaillés de votre DiagnoRythmes.
 De proposer de nouveaux rythmes de travail compatibles avec votre activité.
 De créer les plannings de travail opérationnels pour vos équipes.

1. Les étapes de l'Audit : sans implication des collaborateurs

Diagnostic avec DiagnoRythmes
 Analyse des données collectées
 Proposition de recommandations
 Création de nouveaux plannings

2. Les étapes de l'Audit : avec implication des collaborateurs

Diagnostic avec DiagnoRythmes
 Mesure de la fatigabilité des salariés
 Mesure de l'acceptabilité des rythmes par les salariés
 Interviews salariés et groupes de discussions
 Analyse des données collectées
 Proposition de recommandations
 Création de nouveaux plannings
 Présentations aux comités de pilotages - salariés - IPRP

Imprimer votre synthèse

Retour au tableau de bord



La QVCT et la santé de vos salariés, sont indispensables pour vous.



Nous contacter :

formations@mysommeil.com

Tél : 01 77 62 04 03

www.formations-mysommeil.com

En activité dans toute la France.

