

FORMATION · SENSIBILISATION · BILAN · CONSEIL

Prévention des troubles du sommeil, de la somnolence et des risques liés au travail posté

Et si le premier risque de votre organisation était invisible ?

1 - QUI SOMMES-NOUS ?

MySommeil, spécialiste depuis 2012

Des accompagnements dédiés au sommeil, à la vigilance et aux rythmes de travail.

80 000

**Salariés formés ou
sensibilisés depuis 2012**

9,7/10

**De satisfaction globale
sur les formations**

100 %

**D'intervenants professionnels
de santé spécialistes du sommeil**

Une équipe répartie dans toute la France

Des interventions animées par des médecins, pharmaciens, psychologues et infirmiers spécialisés.

Données de satisfaction issues des sessions réalisées en 2025.

2 - UN ENJEU POUR L'ENTREPRISE

Le sommeil : un enjeu de santé et de sécurité

Le manque de sommeil agit avant même que ses effets ne deviennent visibles.

1/3

**Des salariés souffrent
d'insomnie en France**

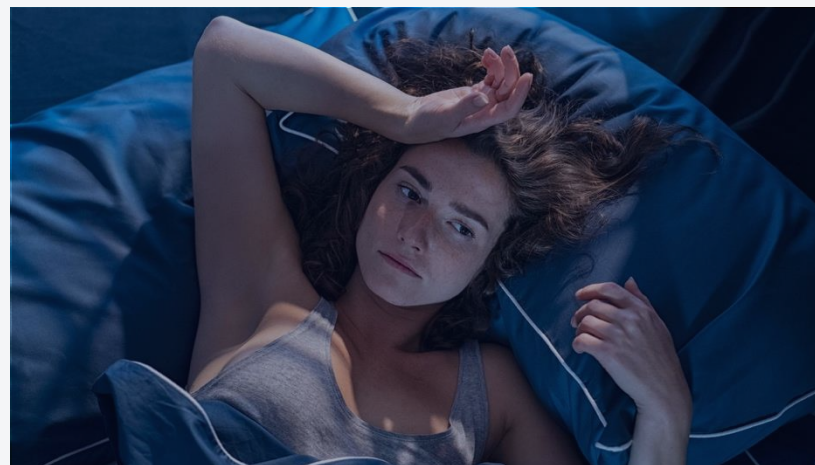
35 %

**des salariés sont
en dette de sommeil**

CONSÉQUENCES VISIBLES EN ENTREPRISE

- Vigilance réduite
- Erreurs plus fréquentes
- Concentration altérée
- Irritabilité accrue

3



Les troubles du sommeil sont associés à un risque accru pour notre santé :

- **Santé psychique**
- **Santé cardiovasculaire**
- **Fonctions cognitives**

3 - LES SOLUTIONS MYSOMMEIL

Quatre domaines d'activité

Conseil, bilans, formations, sensibilisation et solutions numériques adaptés à vos enjeux.

01

Travail de nuit & travail décalé

Audit organisationnel
DiagnoRythmes®

Bilan individuel salariés

Plan d'action & DUERP

6 formations salariés & encadrement

02

Troubles du sommeil en entreprise

Parcours 100 % numérique

Sensibiliser · Évaluer · Agir

Sommeil+ · Noxxea

Accompagnement individuel

03

Gestion du sommeil & du stress

Bilan Sommeil & Forme

3 formations « optimiser ses 24 h »

Ateliers participatifs

Conférences & journées QVT

04

Prévention routière liée à la vigilance

Bilan Sommeil & Vigilance

2 formations vigilance et sécurité

Horaires journée

Horaires de nuit & décalés

3.1 - Travail de nuit & travail décalé

Principaux risques : désynchronisation biologique, dette de sommeil, baisse de vigilance, effets sur la santé et la sécurité

Nos solutions pour la prévention des risques liés au travail de nuit & posté

- 01** Conseiller et accompagner les organisations : l'organisation est-elle adaptée ?
- 02** Évaluer la pénibilité du travail de nuit & posté avec nos 2 bilans
- 03** Former les salariés pour changer leurs comportements afin de mieux gérer les rythmes atypiques
- 04** Former les encadrants pour accompagner et mieux organiser le travail en limitant fatigue, risques et désengagement des équipes.

Solution 1 : Le parcours de prévention des troubles du sommeil en 3 étapes

Du repérage collectif à la prise en charge individualisée — 100 % numérique.

01 - Sensibiliser

Conférences de sensibilisation à la prévention des troubles du sommeil, ouvertes à l'ensemble des salariés.

2 problématiques au cœur du parcours

Insomnie

Dette de sommeil

02 - Évaluer

Plateforme numérique anonyme : chaque salarié réalise son bilan de sommeil en ligne, en toute confidentialité.

2 évaluations ciblées

Évaluation des symptômes d'insomnie

Dette de sommeil & hygiène de sommeil

03 - Agir

Actions individualisées, adaptées au trouble identifié lors de l'évaluation.

Une réponse adaptée à chaque problématique

- Hygiène & dette de sommeil : App Sommeil+
- TCC insomnie : App Noxsea

Un parcours modulable, construit sur mesure selon les objectifs et les besoins propres à chaque entreprise.

Agir : Les 2 solutions numériques du parcours

SOLUTION MySommeil

Sommeil+

Coaching sommeil quotidien et personnalisé d'une durée de 15 jours, comprenant un bilan sommeil et un plan d'action personnalisé pour améliorer son sommeil et réduire sa dette de sommeil.



PARTENARIAT EXCLUSIF



Application destinée à réduire la sévérité des symptômes de l'insomnie chronique chez l'adulte, au moyen d'un programme autonome de Thérapie Cognitive-Comportementale de l'insomnie sur 4 semaines.



Solution 2 : Accompagnement individuel des salariés

Par un professionnel de santé spécialiste du sommeil.

01

Identifier les difficultés de sommeil

02

Construire ensemble un plan d'action

03

Évaluer les changements avec
Sommeil+

FORMAT

1 séance individuelle de 45 min

INTERVENANT

Professionnel de santé spécialiste du sommeil,
DU Sommeil et sa Pathologie, DU Insomnie

MODALITÉS

Sur site ou à distance



3.3 - Gestion du sommeil & du stress

Nos solutions pour la gestion du sommeil & du stress

Solution 1

Évaluer la forme de vos salariés avec notre **bilan sommeil & forme**

Solution 2

Former les salariés pour mieux gérer leur sommeil et leur stress

Solution 3

Sensibiliser les salariés avec nos conférences & nos journées QVT

3.4 - Prévention routière liée à la vigilance

Nos solutions pour la prévention routière liée à la vigilance

Solution 1 Évaluer la forme de vos salariés avec notre bilan sommeil & vigilance

Solution 2 Former les salariés pour améliorer leur vigilance au volant

NOTRE MÉTHODE

Les 3 piliers de notre approche pédagogique

01 · Prendre conscience

Identifier les enjeux, les risques et les impacts concrets sur la santé et la sécurité. Réalisation de bilans personnalisés.

02 · Comprendre

Apporter des connaissances scientifiques accessibles pour expliquer les mécanismes en jeu.

03 · Trouver des solutions

Mettre en œuvre des actions concrètes et individuelles, adaptées aux contraintes des rythmes de travail.

LES ATOUTS MYSOMMEIL

Des intervenants tous professionnels de santé et experts du sommeil

L'application Sommeil+ pour les stagiaires après les sessions de formation

Une synthèse remise aux participants

DES FORMATIONS ADAPTÉES ET PERSONNALISABLES

Formations de 3 h 30 ou de 7 h, en intra-entreprise, sur site ou à distance.

PRISE EN CHARGE POSSIBLE

DBVM est un organisme de formation certifié.



RÉFÉRENCES

Ils nous font confiance



Pour toute question et devis

Aya AMANI · Chargée de développement commercial

06 62 03 20 07 · aamani@dbvm.fr

www.formations-mysommeil.com