



## Module «Bien dormir pour plus de sécurité»

### Guide «do it yourself»

Ce guide «do it yourself» contient toutes les informations nécessaires pour la préparation et la mise en œuvre de mesures et de conseils pratiques pour un sommeil réparateur.

#### **L'essentiel en bref**

Les collaborateurs épuisés sont moins performants, ont plus d'accidents et sont plus souvent malades. Nos différents outils (affiche, test et conseils) vous aideront à les sensibiliser en leur expliquant l'importance d'un sommeil réparateur dans le cadre de la prévention des accidents et à les rendre attentifs aux facteurs de qualité du sommeil. L'idéal est de présenter les différentes mesures prévues dans le cadre d'un atelier dirigé.

**suva**

Mieux qu'une assurance

# Préparation et réalisation

Tâches	Délai	Remarques
<b>Préparation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Recueillir l'accord du supérieur.</li><li>Commander les outils: Affiches:<ul style="list-style-type: none"><li>«Qui dort debout risque de tomber de haut!», F4 (réf. 77260) ou A4 (réf. 55353)</li></ul>Pour tous les collaborateurs:<ul style="list-style-type: none"><li>«Un test de la Suva: savez-vous comment bien dormir?» (réf. 88289)</li><li>Conseils pour un sommeil réparateur (réf. AS 1833)</li></ul></li><li>Préparer les mesures de communication.</li></ul>	3 semaines avant le lancement	
<b>Communication</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Durant au moins quatre semaines, placer les affiches commandées dans des lieux très fréquentés.</li><li>Annoncez l'action et les mesures prévues (lors d'une séance ou par e-mail).</li></ul> <p><b>Conseil:</b> Vous trouverez à la dernière page de ce guide un modèle pouvant être utilisé pour informer vos collaborateurs. N'hésitez pas à le copier et à l'adapter en fonction de vos besoins.</p>	Première mesure	
<b>Sensibilisation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Distribuer aux collaborateurs le test de la Suva consacré au sommeil, par exemple lors d'une séance ou d'une manifestation interne.</li></ul> <p><b>Conseil:</b> Afin d'attirer davantage l'attention de vos collaborateurs, vous pouvez compléter ce test en y associant un concours.</p>	Deuxième mesure (env. deux semaines plus tard)	
<b>Information</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Remettre aux collaborateurs la feuille d'information «Conseils pour un sommeil réparateur», éventuellement avec un petit cadeau (bonbons en forme de moutons, tisane apaisante, huile relaxante pour le bain...).</li></ul> <p><b>Conseil:</b> L'atelier Suva «Bien dormir pour plus de sécurité» vous permettra d'aider vos collaborateurs à définir des mesures individuelles pour un sommeil réparateur.</p>	Troisième mesure (deux semaines après la précédente)	

## Après l'action

Tâches	Délai	Remarques
<b>Suivi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Recueillir auprès des cadres et des collaborateurs un feed-back concernant les différentes mesures.</li><li>Communiquer aux collaborateurs les enseignements tirés des feed-back.</li></ul>	A l'issue de chaque mesure mise en œuvre	
<b>Consolider les mesures grâce à d'autres modules de prévention</b> <p>La réduction du stress et la pratique d'une activité physique peuvent aider à mieux dormir. Vous trouverez plus d'informations sur nos offres à l'adresse <a href="http://www.suva.ch/modulesdeprevention">www.suva.ch/modulesdeprevention</a>.</p>		
Pour toute question, n'hésitez pas à nous écrire à <a href="mailto:modulesdeprevention@suva.ch">modulesdeprevention@suva.ch</a> . Nous vous aiderons volontiers.		

# Modèle d'e-mail «Bien dormir»

**Madame, Monsieur,**

Votre sécurité et votre santé nous tiennent à cœur. Ce mois-ci, nous souhaitons aborder la question de la qualité du sommeil. En Suisse, un adulte sur trois est concerné. Le manque de sommeil peut avoir de nombreuses conséquences: les collaborateurs épuisés sont moins performants, ont plus d'accidents et sont plus souvent malades. Les troubles du sommeil peuvent aussi jouer un rôle dans les dépressions et les troubles cardiovasculaires.

## **Nos mesures**

- L'affiche «Qui dort debout risque de tomber de haut!» constitue le premier élément de l'action prévue.
- Le test Suva «Savez-vous comment bien dormir?» vous permettra ensuite de tester vos connaissances et, avec un peu de chance, de remporter un prix.
- Nous vous proposons également des conseils qui vous aideront à mieux dormir pour être en pleine forme et améliorer votre résistance au stress.

Nous vous remercions de votre intérêt.

Meilleures salutations