



Module «Bien dormir – vivre plus sûr et plus sain (do it yourself)»

Guide

Ce guide vous aide à préparer et à mettre en œuvre des mesures pour sensibiliser votre personnel à l'importance d'un sommeil réparateur.

Introduction

Les collaborateurs et collaboratrices fatigués sont moins performants, ont plus d'accidents et sont plus souvent malades. Notre matériel d'information (affiche, quiz, fiche de travail avec un test d'hygiène du sommeil et des conseils pour un sommeil réparateur) montre dans quelle mesure un bon sommeil est important pour la concentration et la santé, et aide à éviter les accidents. De plus, il donne des conseils pratiques pour mieux dormir. Ce guide n'est pas une instruction à suivre strictement. C'est un outil qui a pour but de vous aider à mettre en œuvre les différentes mesures et qui peut être adapté à la situation de votre entreprise.

Préparation et mise en œuvre

Quoi?	Quand?	Notes personnelles
Préparation • Demandez l'approbation de votre supérieur hiérarchique. • Commandez le matériel d'information: à suspendre: – affiche «Bien dormi?» pour tous les collaborateurs et collaboratrices: – brochure «Un test de la Suva: savez-vous comment bien dormir?» – fiche de travail «Test d'hygiène du sommeil et conseils»	environ trois semaines avant la première mesure	
Communication • Informez les collaborateurs et collaboratrices au sujet de l'action et des mesures prévues lors d'une séance ou par e-mail. • Réfléchissez dès maintenant à la manière dont vous voulez recueillir des feed-back et communiquez-les lors d'une séance ou par e-mail. Vous trouverez à la dernière page de ce guide un modèle pouvant être utilisé pour informer vos collaborateurs et collaboratrices. Adaptez ce modèle à vos besoins.		
Première mesure • Suspendez l'affiche dans un lieu très fréquenté de l'entreprise pendant au moins quatre semaines.		
Deuxième mesure • Distribuez le quiz «Un test de la Suva: savez-vous comment bien dormir?» à vos collaborateurs et collaboratrices ou remplissez le quiz en groupe, par exemple lors d'une séance ou d'un événement de team. Remarque: combinez le test avec un concours afin de susciter un plus grand intérêt pour le thème.	environ deux semaines après la première mesure	
Troisième mesure • Remettez aux collaborateurs et collaboratrices la fiche de travail «Test d'hygiène du sommeil et conseils», avec éventuellement un petit cadeau publicitaire, p. ex. une tisane ou un sel de bain relaxant.	environ deux semaines après la deuxième mesure	

Après l'action

Quoi?	Quand?	Notes personnelles
Suivi • Demandez aux collaborateurs et collaboratrices ainsi qu'aux cadres un feed-back au sujet des différentes mesures. • Communiquez les enseignements tirés des feed-back à tout le personnel.	après la troisième mesure	
Garantir la durabilité et réaliser d'autres modules de prévention • Vos collaborateurs et collaboratrices veulent-ils des conseils supplémentaires pour bien dormir? Alors les modules de prévention 1 «Connaissances de base et conseils» et 2 «Techniques favorisant un bon sommeil» de la Suva sont parfaitement adaptés. • En outre, vous pouvez également favoriser un sommeil réparateur en éliminant le stress et en faisant suffisamment d'exercice physique. Vous trouverez de plus amples informations sur les différents modules à l'adresse www.suva.ch/modulesdeprevention		

Modèle d'e-mail «Bien dormir»

Chères collaboratrices, chers collaborateurs

Il vous arrive peut-être parfois d'avoir des difficultés à vous endormir, de vous réveiller fréquemment durant la nuit ou de vous lever avant que le réveil ne sonne. Avec un sommeil réparateur, nous sommes plus concentrés, moins sujets aux accidents, en pleine forme et nous nous sentons bien. Votre sécurité et votre santé nous tiennent à cœur. Ce mois-ci nous souhaitons attirer votre attention sur les avantages d'un bon sommeil.

Nos mesures

- L'action commence par l'affiche «Bien dormi?».
- Au bout de deux semaines, vous pourrez tester vos connaissances avec le quiz «Un test de la Suva: savez-vous comment bien dormir?». Avec un peu de chance, vous remporterez peut-être un prix.
- Deux semaines plus tard, nous mettrons à votre disposition un test d'hygiène du sommeil et des conseils. Le test vous montrera comment faire pour que votre sommeil soit réparateur.

Pour terminer, nous aimerions obtenir votre avis sur cette démarche. *(Décrire ici comment recueillir un feed-back le cas échéant)*

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de votre participation.

Meilleures salutations