



APPRIVOISER le sommeil

Ce service permet d'aider les travailleurs à équilibrer leur sommeil en évaluant leurs habitudes : cycle de sommeil, différents troubles de sommeil, règles pour favoriser un bon sommeil, signes de somnolence, fatigue au volant, etc. Le contenu peut être adapté aux travailleurs sur les quarts de travail.

Les 12 règles du sommeil

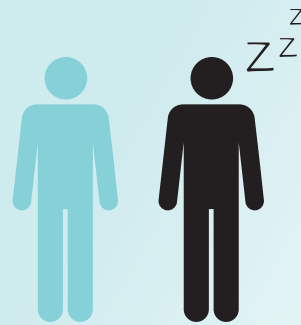
Cet atelier propose un retour sur les éléments à évaluer lorsqu'on souffre d'un trouble du sommeil. Il permet d'apporter de petits changements au quotidien qui peuvent faire toute la différence sur l'état d'éveil et de vigilance.

Les quarts de travail et le sommeil

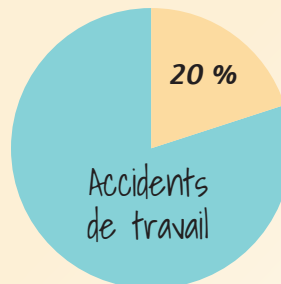
Cet atelier offre aux travailleurs une façon d'adapter leur sommeil selon leurs quarts de travail afin de maximiser leur énergie au quotidien, en favorisant une saine hygiène de sommeil.

La fatigue au volant

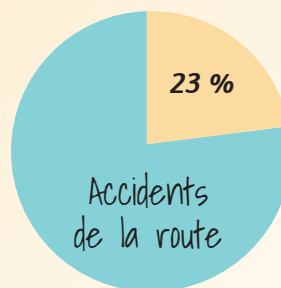
Cet atelier explique les risques de la fatigue au volant et fournit des outils pour la prévenir.



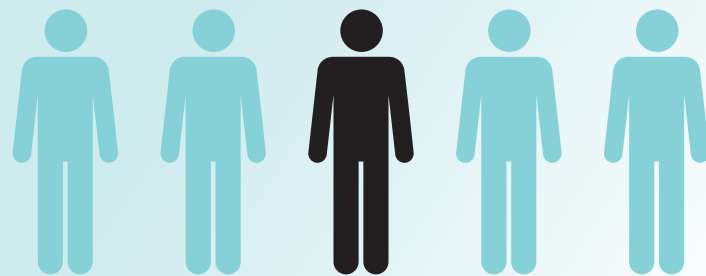
Selon des études,
50 %
des travailleurs
présentent de la
somnolence au travail



Le manque de sommeil
est à l'origine de 20 % des
accidents de travail



Le manque de sommeil est
à l'origine de 23 % des
accidents de la route



20 % des travailleurs avouent avoir fait
des erreurs au travail dues à la somnolence

Pour plus d'information :
entrepriseenforme.09cisss@ssss.gouv.qc.ca