



Préserver son sommeil, c'est protéger son travail

- ✓ Le sommeil est indispensable à l'équilibre physique, mental et émotionnel, quel que soit l'âge ou l'activité.
- ✓ Le manque de sommeil est un facteur majeur d'accidents du travail : travailler en état de fatigue, peut être aussi dangereux que travailler sous l'emprise de l'alcool.
- ✓ Chacun est acteur de sa sécurité et de celle des autres.
- ✓ La somnolence entraîne deux fois plus de difficultés professionnelles (erreurs, baisse d'efficacité, tensions relationnelles).
- ✓ Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité augmente les risques de maladies cardiovasculaires, diabète, obésité et accidents.



Intérêt du ¼ sécurité / valeur ajoutée :

- 56 % des Français déclarent que leurs troubles du sommeil ont un impact sur leur travail.
- 8 % ont déjà été absents au moins une fois dans l'année à cause de problèmes de sommeil.
- En santé au travail, 20 à 40 % des salariés se plaignent de leur sommeil.
- 1 personne sur 5 souffre de troubles du sommeil chroniques en France.
- La somnolence est impliquée dans 1 accident mortel sur 2 sur autoroute.
- Elle est également un facteur identifié dans plusieurs catastrophes industrielles majeures.



Des actions simples pour un bénéfice immédiat et durable sur votre santé.

Animateur



Salarié

