

Aidez vos employés à adopter de bonnes habitudes de sommeil

Bien dormir, c'est tout aussi important que de faire de l'exercice physique et de bien s'alimenter. En fait, dormir suffisamment est non seulement essentiel à votre bien-être physique et mental, mais aussi à votre réussite professionnelle.



Les employeurs affirment que le manque de sommeil coûte en moyenne 5 000 \$ en perte de productivité par employé par année.[†]

Transmettez à vos employés ces quelques conseils sur les bonnes habitudes de sommeil afin de leur montrer que vous avez à coeur leur repos et leur santé.

Une bonne nuit de sommeil, c'est une nécessité!

Appuyer le bien-être au travail peut aider à stimuler la créativité et la motivation de tous en évitant la fatigue associée au manque de sommeil. Voici comment de petits changements au travail peuvent améliorer les habitudes de sommeil de vos employés :



Se lever et bouger

Faire de l'exercice pendant trente minutes trois fois par semaine peut aider à mieux dormir. Faites une promenade ou une course à midi. S'il y a des installations de conditionnement physique dans votre bureau, suivez un cours ou participez à une activité de mieux-être.



Prendre une collation santé

Évitez Les collations sucrées et les aliments riches en graisses saturées peuvent donner un rapide regain d'énergie l'après-midi, mais ils peuvent aussi nuire à la qualité de votre sommeil. Privilégiez par exemple les protéines comme le fromage ou les noix, ou les glucides complexes comme les fruits ou les muffins au son.



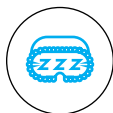
Prendre des pauses régulièrement

Les heures passées sans bouger devant un écran d'ordinateur peuvent causer de la somnolence diurne. Utilisez un bureau assis-debout et prenez des pauses pour vous déplacer, vous étirer ou faire une courte promenade.



S'exposer à la lumière

Votre corps a besoin de lumière naturelle pendant le jour pour réguler votre cycle veille-sommeil. Si votre bureau n'a pas de fenêtre ou que vous n'êtes pas assis près d'une fenêtre, vous pouvez utiliser un appareil de luminothérapie pour simuler les rayons du soleil.



Faire une sieste

Des études démontrent que les siestes améliorent l'éveil, l'apprentissage et la résolution de problèmes tout en réduisant la fatigue et le stress. Si votre bureau est doté d'un espace de repos, donnez-vous un nouvel élan l'après-midi en faisant une sieste de 10 à 30 minutes.



Laisser le travail au bureau

Les horaires flexibles peuvent mener certaines personnes à consulter constamment leur téléphone intelligent et leurs appareils électroniques. Essayez de trouver un bon équilibre travail-vie personnelle en fixant des limites sur le travail après les heures normales, pendant les fins de semaine et pendant les vacances.



Éviter la caféine

Au moins quatre à six heures avant le coucher, évitez de consommer des produits caféinés (café, thé, boissons gazeuses, chocolat et certains antidouleurs) qui peuvent nuire à votre sommeil.

In En plus d'offrir des produits d'assurance auto et habitation, nous sommes déterminés à donner des conseils pour favoriser le bien-être et la santé des employés et promouvoir un environnement de travail sain.

Pour vous renseigner sur la mise en place d'un régime d'assurance groupe automobile* et habitation de Co-operators pour vos employés ou membres, visitez le site cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/insure-my-group. Vous pouvez aussi communiquer avec nous sans attendre et nous trouverons la solution qui répond aux besoins de votre entreprise.