

**POURQUOI LES POUVOIRS PUBLICS
VALIDENT-ILS ENFIN...**

LA SIESTE AU TRAVAIL?



Et si la **sieste**
était **LA nouvelle arme**
secrète de performance
au travail ?



C'est très sérieux,
et les pouvoirs publics
le reconnaissent enfin...





Le Parisien

« Le retour sur investissement est évident » : et si faire la sieste au bureau devenait la norme ?

La sieste au travail gagne du terrain. De plus en plus d'entreprises françaises aménagent des espaces de repos dédiés pour améliorer la productivité des salariés.

Constats

Les Français dorment
1h30 de moins
qu'il y a 50 ans



Constats

**15 à 20 % des accidents
de la route sont dus
à la somnolence**



À quoi bon être organisé
si **je suis épuisé** ?



Selon l'INRS,
une microsieste
de 15 à 20 minutes
augmente la vigilance
pendant plusieurs heures



La sieste améliore de
50 % les performances cognitives
l'après-midi



Et le ROI
est clair pour les entreprises :
moins d'accidents,
plus d'énergie,
plus de performance



Les bénéfices documentés de la micro-sieste :

- ✓ + vigilance
- ✓ – erreurs
- ✓ + efficacité mentale
- ✓ – accidents
- ✓ + ROI



Et concrètement,
que faire en entreprise ?

- ✓ Former
- ✓ Accompagner
- ✓ Intégrer les biorythmes



Envie d'agir pour vos équipes ?
Parlons-en 15 minutes.

