



ÉTUDE DE CAS ACTIONS QVT

Alimentation, Sommeil et Vigilance en rotations 3x8

PRÉVENTION DES ACCIDENTS



Patricia Boulos
Diététique Hypnose Formation



Josée Cloutier
Nutrition Sport Sommeil

BIENVENUE !

21 novembre 2024

DU MINIMUM LÉGAL À UNE SANTÉ INTÉGRALE

Webi-série QVT

Je suis RH,
pas médecin !



ÉTUDE DE CAS ACTIONS QVT :
alimentation, sommeil et vigilance
EN ROTATIONS 3X8
PRÉVENTION DES ACCIDENTS



Au cœur de la QVT :
éthique, expertise et efficacité
DES INTERVENANTS BIEN-ÊTRE



Du bien-être à la performance :
Intégrer efficacement **LES ACTIONS**
Prévention-Santé dans votre QVT



De la simple conformité à l'excellence :
trouvez **LE BON ÉQUILIBRE**
pour votre organisation

Synthèses et e-book sur LinkedIn

Coucou, c'est nous !

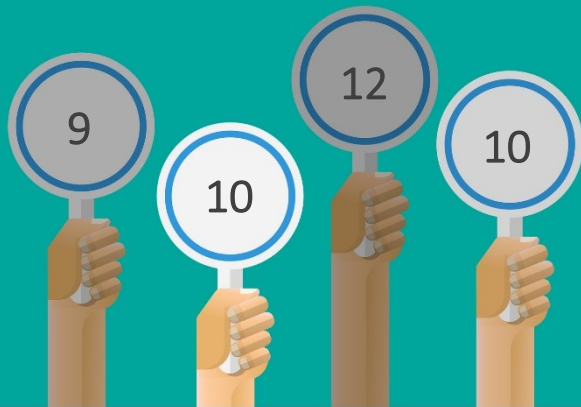
PATRICIA BOULOS

Diététique Hypnose
Formation



JOSÉE CLOUTIER

Nutrition Sport
Sommeil



**Partenariats réussis
avec ~100 entreprises**

Industrie, Services,
Santé/Hospitalier, PME



**> 1000 salariés épanouis
accompagnés en 8 ans**

Horaires atypiques,
classiques et aussi les
anarchiques...

ÉTUDE DE CAS + de vigilance, - d'accidents

“ Comment réduire le risque d'erreurs et d'accidents des équipes de production en 3x8 ? ”

- Le cas se passe sur un **site industriel à haut risque**, à proximité de matières dangereuses
- **Équipes en rotations 3x8** : surveillance d'écrans, analyse et décision rapides, procédures, conduite d'engins...

Comment maintenir durablement l'attention et réduire la somnolence dans l'exécution des tâches ?



Quelle approche adopter ?



Traduire la problématique
en points à améliorer

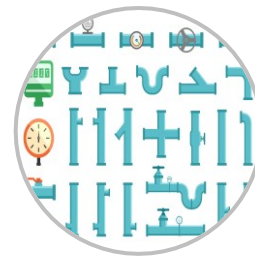
Les vecteurs de sécurité à améliorer

- Niveau d'**énergie régulière** sur plusieurs heures
- Degré d'**attention** pour traiter l'information
- **Vigilance** pour se maintenir en éveil
- **Clarté mentale** pour prendre les décisions
- Pour certains, prise de poids



Le plan d'actions sur mesure

Dormir-Manger-Bouger, et vigilance en 3x8



AUDIT ENVIRONNEMENT TRAVAIL
+ salle de pause et offre alimentaire



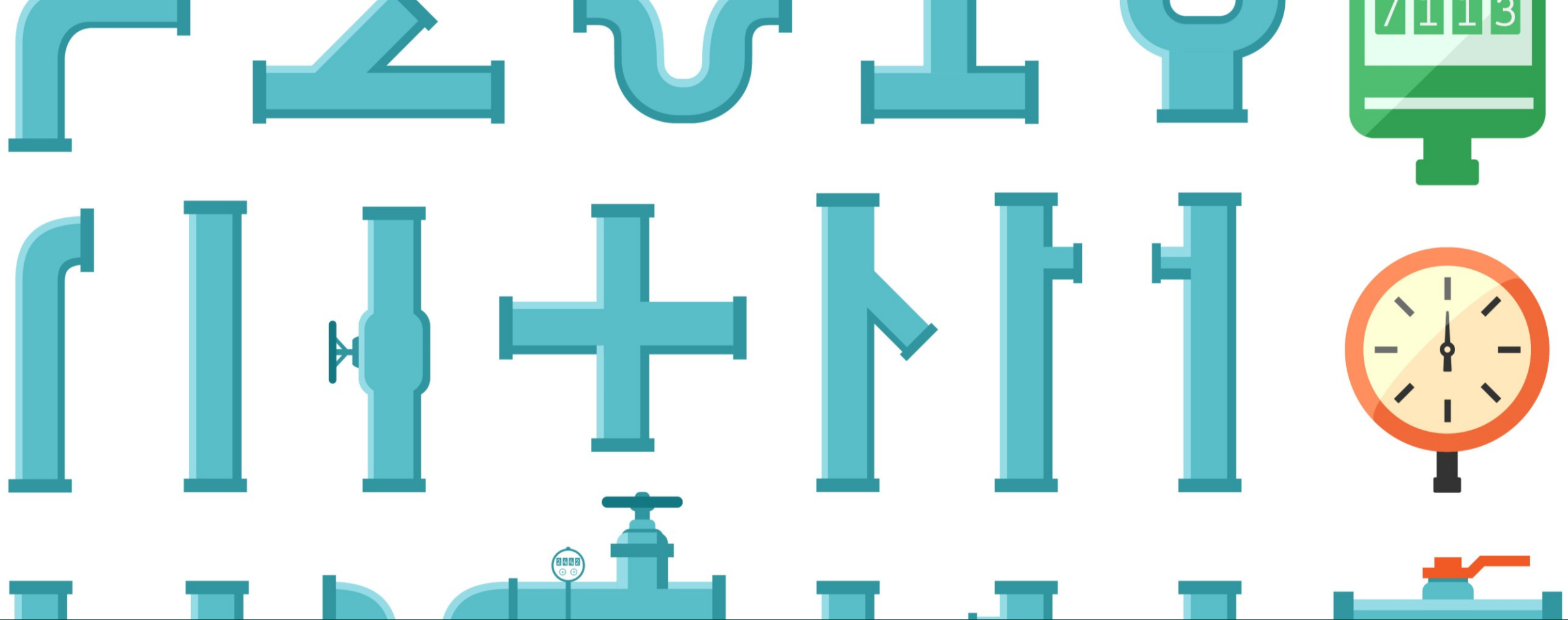
WEBINAIRES ÉQUIPES
« Alimentation, Sommeil et Rythmes »



ACTIONS PILOTES
« Sieste flash et vigilance au top »



MICRO-COACHING
« Énergie et Repas »



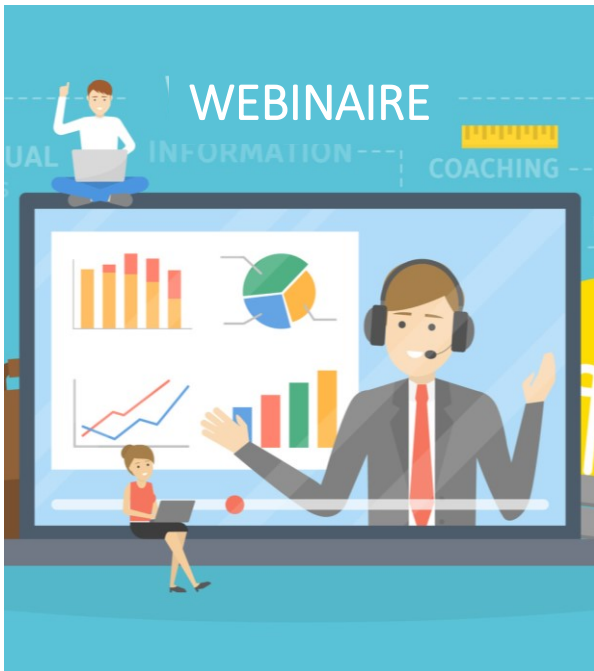
L'audit de l'environnement travail

Incluant les salles de pause, la restauration et l'offre alimentaire.

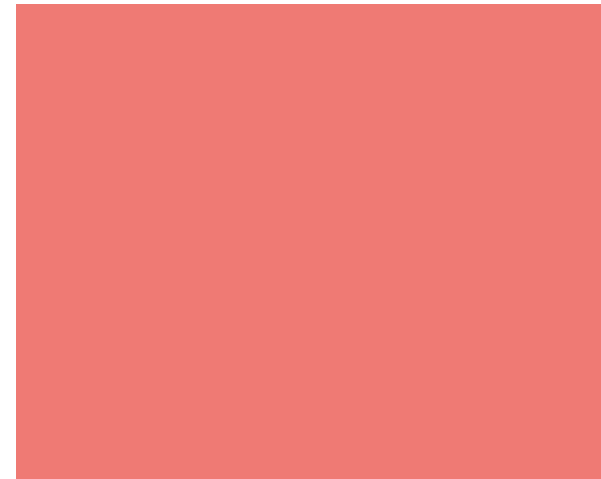


22 webinaires équipes, approche pas à pas

Pour sensibiliser sur les 3 piliers «Alimentation, Sommeil et Rythme de travail», faire comprendre, lever les réticences et convaincre de l'importance d'agir même pas à pas.



Les livrables pérennes





Actions pilotes sieste-flash & vigilance

Installation des salles, vidéo-tuto pour réussir sa sieste flash, protocole étude-pilote avec questionnaire des ressentis, suivi et bilan pour optimisation.



Micro-coaching “Énergie & repas”

Micro-learning pour réussir à “Garder l’énergie en travail de nuit” façon coaching.



Les résultats mesurés

Dormir-Manger-Bouger les retours positifs des salariés

“



Merci de nous donner l'opportunité de parler bien-être en travail de nuit avec des experts, on se sent moins isolés.



Avant de reprendre la voiture la sieste flash c'est mieux qu'un café.



Le coaching en ligne nous aide à prendre conscience de ce qui cloche et de ce qu'on peut améliorer.



Cela fait un bien fou de se déconnecter quelques minutes en musique.

”

Dormir-Manger-Bouger, c'est que du positif pour l'entreprise

Bien dans ses baskets et sûr à son travail



PRODUCTIVITÉ **AMÉLIORÉE**

Niveau de fatigue nettement réduit pour 78% des salariés après sieste flash.



IMPACT COHÉSION ET **QUALITÉ TRAVAIL**

Gain d'énergie ressenti par 3 quarts des participants à la fin du programme.

Et à long terme...



MOINS ABSENT MOINS MALADE



BAISSE DU TURN-OVER

A hand holding a glowing lightbulb, symbolizing an idea or innovation. The background is dark blue with bokeh lights and several white plus signs of varying sizes, suggesting a positive or growth-oriented theme.

**En conclusion, pourquoi améliorer
la santé des collaborateurs ?**

L'approche Kapitch Wellness

LA SANTÉ DES COLLABORATEURS, C'EST LE CAPITAL DE L'ENTREPRISE

Adopter un mode de vie sain,
MIEUX DORMIR, MIEUX MANGER ET BOUGER

=

Comportements favorables à une
meilleure concentration et vigilance,
à un état d'esprit plus positif

=

Facteurs importants pour la cohésion des équipes



Assurer les bons déclics

Mieux Dormir Manger Bouger



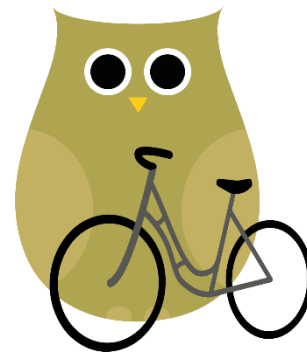
DORMIR

Un collaborateur qui dort bien, travaille mieux, est plus concentré et de bonne humeur.



MANGER

Un collaborateur qui mange équilibré, travaille mieux et a plus d'énergie.



BOUGER

Un collaborateur qui est en bonne forme physique, travaille mieux et sans douleur.



MIEUX TRAVAILLER

Un collaborateur qui se sent bien... dans sa tête et ses baskets, travaille mieux.
Et avec plaisir !



Laissez vos coordonnées !

contact@kapitchwellness.com

Prenez RDV à partir de notre site internet

kapitchwellness.com



kapitchwellness.com

À bientôt !