



# Peut on dormir au travail?

Une installation mise en place sur un site du Siège d'EDF

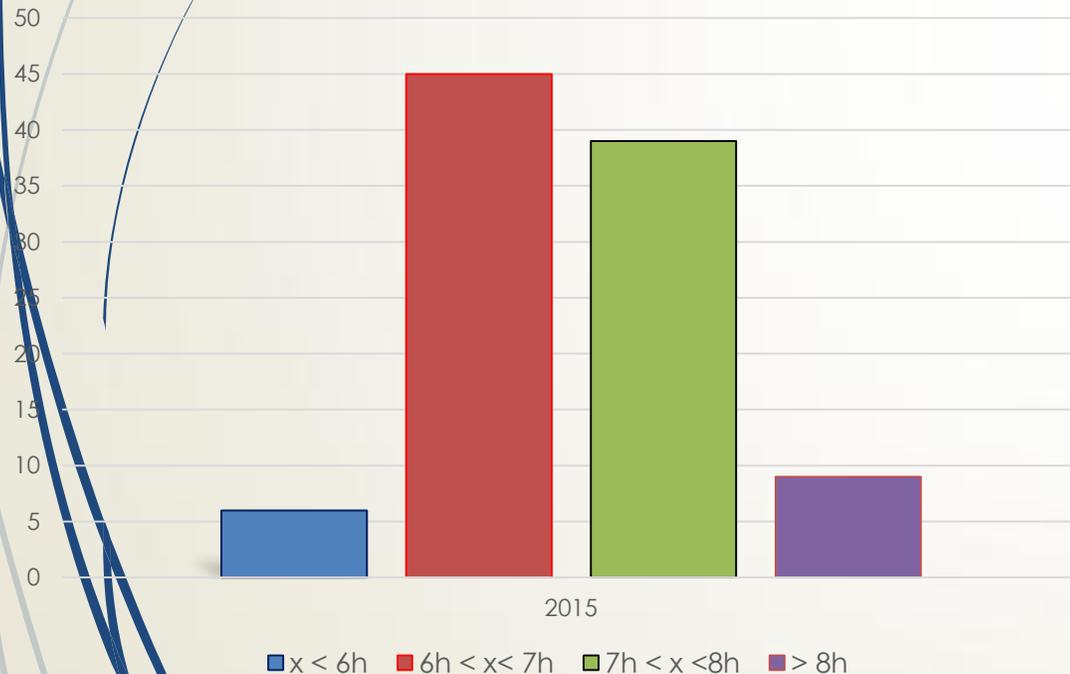


# Une constatation

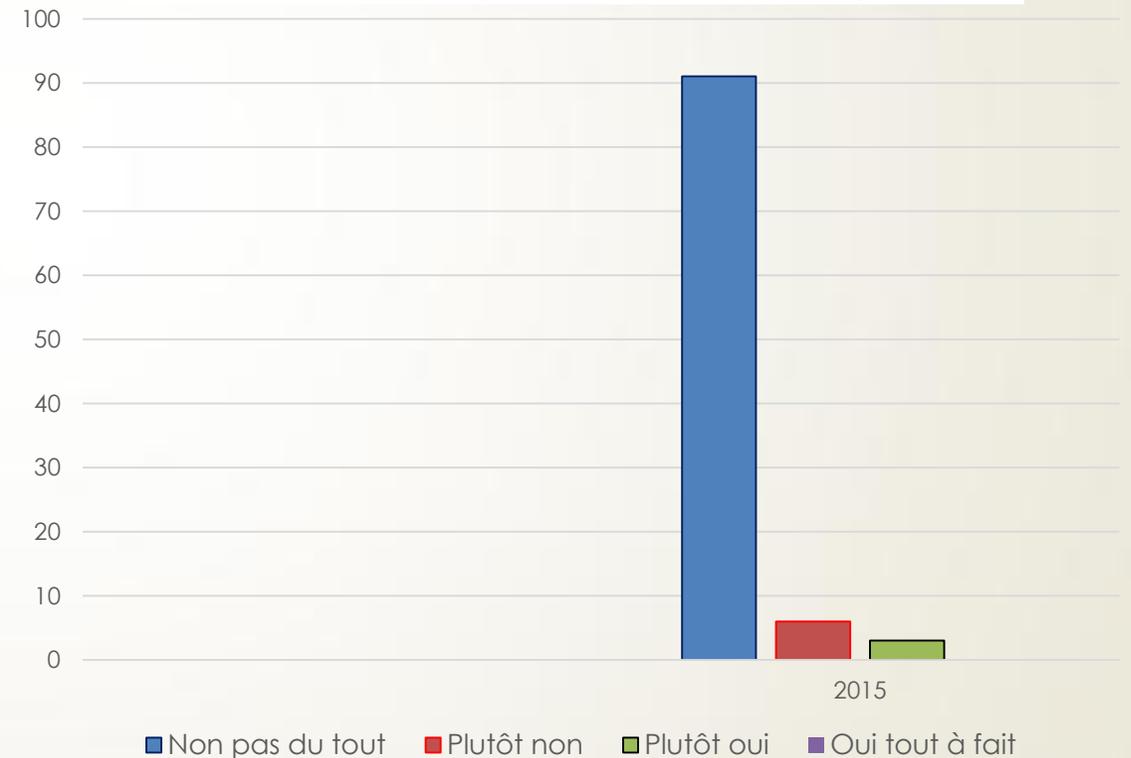
- ❖ **Des journées continues**
- ❖ **Parfois des journées longues**
- ❖ **Des trajets domicile-travail qui peuvent être longs et difficiles**
- ❖ **Résultats EVREST**
  - ✓ **Sur les trajets: en moyenne 30% des personnes interrogées de l'effectif suivi disent avoir des trajets longs et/ou difficiles**
  - ✓ **Sur le sommeil: temps de sommeil, qualité, somnolence...**
- ❖ **Le sujet sur la sieste évoqué souvent de manière individuelle et aussi collective... mais un sujet qui reste tabou**

# Résultats Evrest 2015 (1)

Sur la période des 7 derniers jours de travail, quelle est votre durée totale de sommeil sur les 24 h, siestes comprises?

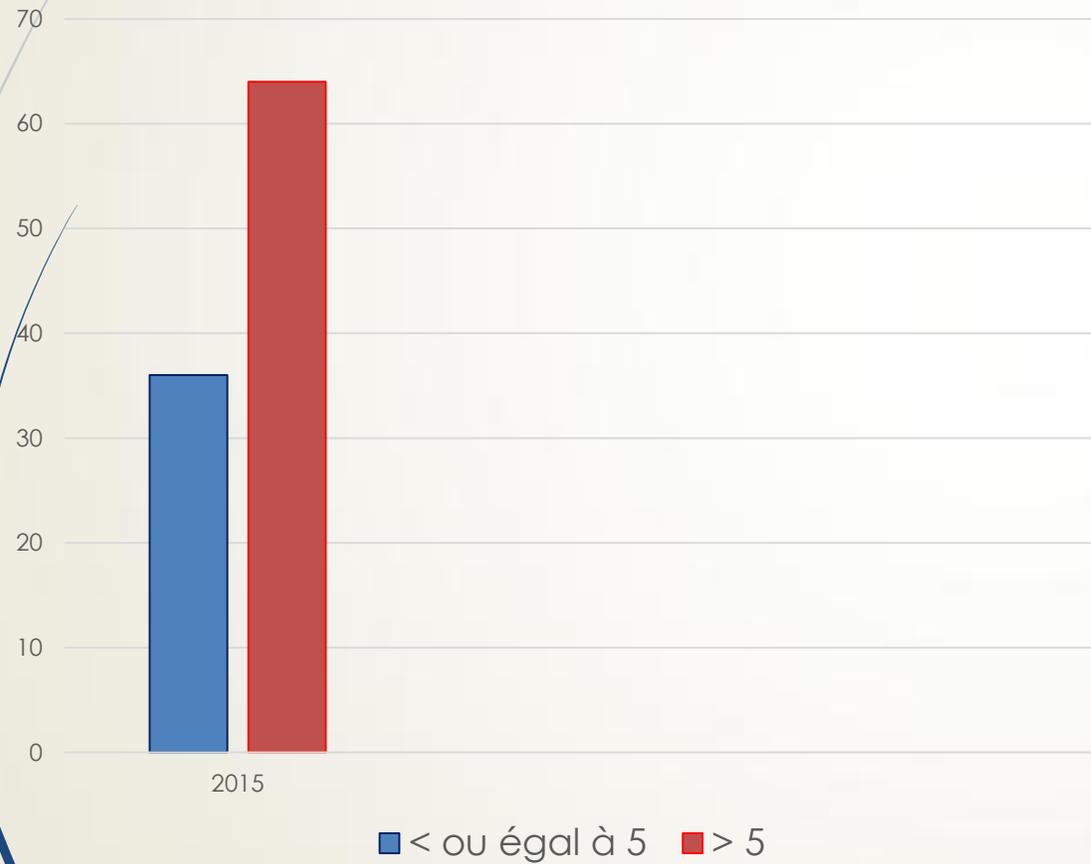


Vous arrive-t-il durant le travail de faire une sieste pour tenir le coup?

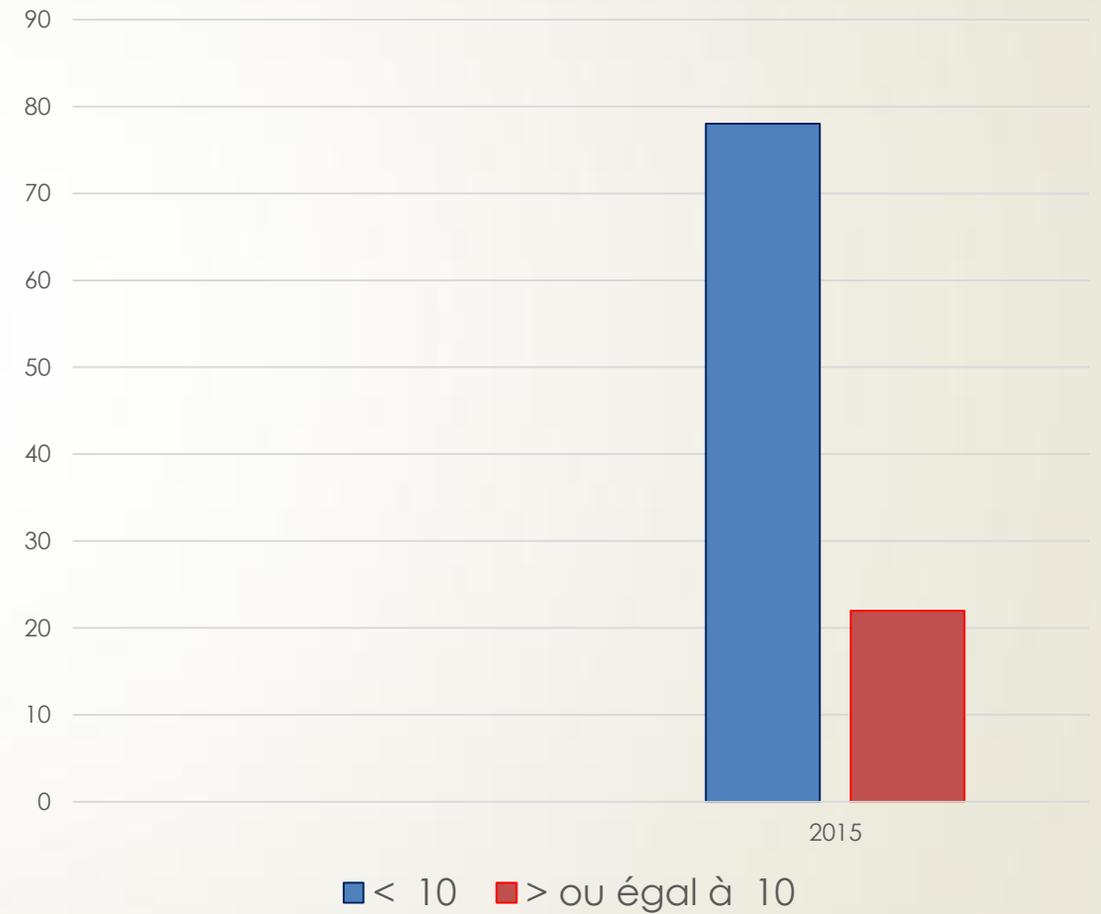


# Résultats EVREST 2015 (2)

Pouvez-vous coter la qualité de votre sommeil?



Somnolence



# Une campagne sur le sommeil (2010)

- ❖ En partenariat avec l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance)
- ❖ Informations:
  - ✓ Panneaux d'exposition sur ce qu'est le sommeil, ses différentes phases, ses pathologies...
  - ✓ Diffusion d'un film, distribution de brochures...
  - ✓ Des entretiens possibles avec une infirmière-cadre
  - ✓ Une conférence avec des thèmes évoqués:
    - comment gérer une insomnie?
    - Le jet-lag
    - Sommeil et équilibre de vie
- ❖ Des ateliers de sophrologie avec les siestes « flash »



# Un nouveau site

- ❖ Un site à Levallois Perret appelé Carré Vert ouvert fin 2009
- ❖ Des espaces innovants avec des parois vitrées avec vitrophanies, des bureaux souvent à plusieurs, pas d'open space:
  - ✓ Une certaine réticence au début
  - ✓ Une acceptation progressive car augmente la convivialité malgré une diminution de l'intimité
- ❖ Des évolutions depuis (équilibre S), accord forfait-jour, accord télétravail... A suivre !
- ❖ Lors de l'aménagement, discussions sur les espaces de convivialité:
  - ✓ Une salle de sport? (comme à Wagram)
  - ✓ Une salle « zen »



# Groupe de travail

- ❖ **Composition d'un groupe de travail**
- ❖ **Visite de plusieurs lieux de relaxation, de salons « zen »**
- ❖ **Mise en place de règles d'utilisation:**
  - ✓ **Ouvert pendant une période de la journée**
  - ✓ **Accès libre sans contrôle**
  - ✓ **Des règles de bonne conduite édictées**

## 4 RÈGLES DE BON USAGE DE VOTRE SALLE DE DÉTENTE



Merci



# Espace détente



## ouverture de 8 h 00 à 18 h 00

DIRECTION IMMOBILIER GROUPE  
Délégation Immobilière Régionale Île de France Nord



## RÈGLES DE BON USAGE DE VOTRE SALLE DE DÉTENTE



Pour le bien-être de tous, nous vous demandons de bien vouloir respecter les consignes ci-dessous :

Vous disposez d'informations sur des panneaux vous conseillant des positions de relaxation et de détente de 3 à 20 minutes..

Nous vous remercions de respecter les durées recommandées, afin d'une part de tirer le maximum de profit de ces moments de détente et d'autre part de permettre à un grand nombre de vos collègues de pouvoir profiter de ce matériel.

- Utilisez les lampes d'ambiance à votre disposition
- Enlevez vos chaussures et rangez-les dans le meuble prévu à cet usage
- Éteignez votre téléphone portable
- Évitez de déplacer les paravents (ils sont fragiles)
- Ne sautez pas sur les Waffs

Des lingettes nettoyantes sont à votre disposition avant de vous installer sur les Waffs. Nous vous remercions de bien refermer la boîte.

En vous remerciant, bonne séance de détente.

Cordialement.





# Les Waffs

**Waff relax**  
max 1

**Position dorsale**  
S'allonger sur le dos de manière à ce que la pointe du talon soit au contact du sol. Lâcher prise. Mettre une ou deux mains sur le ventre. Desserrer sa ceinture. Ressentir sa respiration abdominale par le contact de la main. Respirer lentement et profondément. Fermer les yeux facilitera la prise de conscience.

Durée  
10 à 20 minutes



**Waff relax**  
max 2

**Position dorsale**  
S'allonger sur le dos, le corps bien centré avec une minime assise postérieure. La tête se place naturellement très légèrement en arrière. Les bras avant reposent sur les flancs. Jambes croisées ou décroisées selon le ressenti. Lâcher prise. Laisser partir les bras vers l'arrière ou l'avant si le corps le demande. Lâcher prise. Respirer lentement et profondément. Fermer les yeux facilitera la prise de conscience. Revenir en position photo 3 avant de se redresser. Ne jamais se relever précipitamment.

Durée  
5 à 10 minutes maximum



**Waff relax**  
max 3

**Position ventrale**  
S'allonger sur le ventre, la tête posée sur le sol. Les bras sont posés sur le sol devant soi. Les jambes sont croisées. Lâcher prise. Respirer lentement et profondément. Fermer les yeux. Ne jamais se relever précipitamment.



**Waff relax**  
max 4

**Position ventrale**  
S'allonger sur le ventre, selon votre morphologie avancer plus ou moins de manière à ne pas trop croiser le dos, afin de faciliter la respiration abdominale. Les jambes se placent naturellement selon le ressenti. Poser la tête sur les mains superposées. Lâcher prise. Plonger les bras vers l'avant si le corps le demande. Relâchement total. Respirer lentement et profondément. Fermer les yeux facilitera la prise de conscience. Ne jamais se relever précipitamment.

Durée  
5 à 10 minutes maximum





# Les conditions

- ❖ **Accord du management**
- ❖ **Pas de contrôle**
- ❖ **Une éducation des salariés**
- ❖ **Un suivi de la salle**
- ❖ **Une évolution culturelle à accompagner**