

# Wellness – Getting Enough Sleep Picture This – French



Cette image illustre clairement les conséquences du manque de sommeil au travail. La personne s'est endormie à son bureau, le visage posé sur le clavier, une tasse de café encore à la main, signe évident d'une fatigue extrême. Le manque de sommeil peut avoir de graves répercussions sur la concentration, la productivité, le temps de réaction et la prise de décision, autant d'éléments essentiels à un environnement de travail sûr et efficace.

Un sommeil suffisant et de qualité est essentiel pour la santé physique, la régulation émotionnelle et les performances cognitives. Les employés bien reposés sont plus alertes, commettent moins d'erreurs et gèrent mieux le stress. Les employeurs doivent sensibiliser leur personnel à l'hygiène du sommeil, décourager la

culture des heures supplémentaires et promouvoir des horaires de travail équilibrés. Donner la priorité au sommeil n'est pas un luxe, c'est un élément clé du bien-être et de la sécurité au travail.