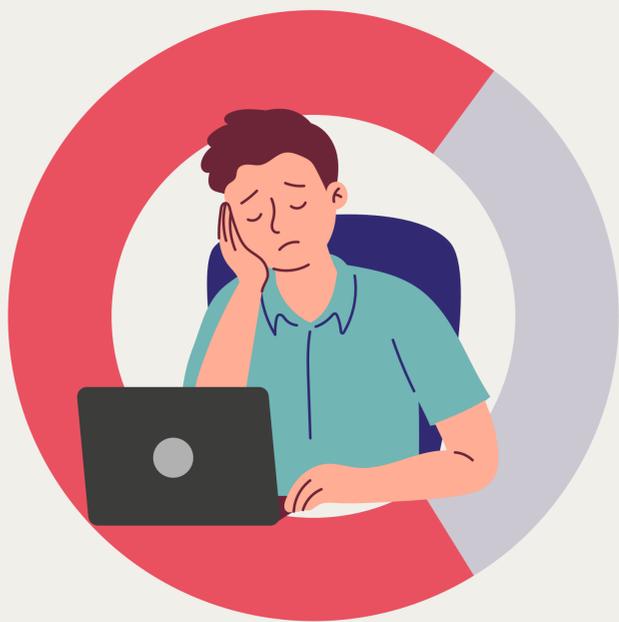


La sieste au travail

Se revitaliser en 20 min !

69 %
des salariés*
aimeraient
pratiquer la sieste
dans un espace dédié,
sur leur lieu de travail



*Source : enquête Qapa (Adecco), 2023.

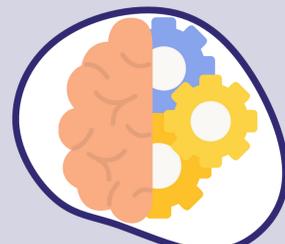
Quels sont les bienfaits ?



Diminue le stress



Améliore la concentration
et la créativité



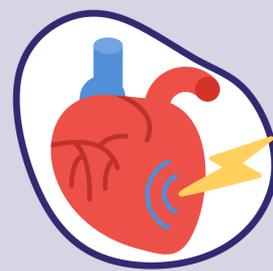
Augmente la capacité
d'apprentissage dans
les heures qui suivent



Protège la mémoire
et la capacité de
raisonnement



Renforce les défenses
naturelles



Réduit les risques
cardiovasculaires

Où et quand ?

Au plus tard
avant 17h

Dans un **lieu calme**,
peu éclairé

Dans un **fauteuil**
ou sur un **canapé**

Comment faire ?

- Boire une boisson riche en caféine pour bénéficier de son effet stimulant au réveil.
- Programmer son réveil.
- Placer son smartphone en mode "avion".
- Demander à ne pas être dérangé.
- Adopter une position détendue, sans croiser les jambes.
- Se concentrer sur sa respiration.

Et après ?



Au réveil, ne pas ouvrir
les yeux tout de suite.



Pratiquer quelques
étirements des poignets
et des chevilles.



Rester régulier
dans sa pratique.



Besoin de conseils en prévention ? Sollicitez votre médecin du travail !