



Hygiène du sommeil

La pandémie mondiale de coronavirus a bouleversé bien des aspects de nos vies au cours des derniers mois, y compris notre sommeil. Bien que les problèmes de sommeil soient répandus même lorsque tout va pour le mieux dans le monde, un accroissement du stress, des soucis et des bouleversements peut aggraver des problèmes de sommeil existants, et même en provoquer de nouveaux chez les personnes qui avaient l'habitude d'être de « bons dormeurs ». Alors que nous nous efforçons de demeurer en santé, tout mettre en œuvre pour avoir de bonnes nuits de sommeil nous procure d'énormes avantages. Le sommeil est essentiel à la santé mentale, à la santé physique et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Ce thème vous fournira une foule de ressources pour vous enseigner comment gérer le stress et l'anxiété. Cela comprend adopter des habitudes plus saines le jour, établir un horaire de sommeil régulier et comment aménager votre chambre à coucher pour favoriser le sommeil.

Pour lancer le thème du mois de septembre, nous vous proposons un webinaire en direct intitulé « Let's Sleep on It: Developing a Healthy Sleep Pattern » (dormons là-dessus : acquérir de saines habitudes de sommeil), **le lundi 14 septembre, à 13 h (HNE)**. Dans le cadre de cette séance, nous vous expliquerons l'importance du sommeil et l'incidence d'un manque de sommeil sur le corps, ainsi que les différentes phases du sommeil, les aspects des troubles du sommeil liés au travail par postes et les activités qui peuvent troubler le sommeil. Vous pourrez également établir un « programme » de sommeil grâce à des conseils qui vous permettront de mieux dormir. Tous les employés de Black & McDonald et les membres de leur famille peuvent assister à cette séance offerte par Workplace Options. Veuillez noter que vous devez vous inscrire. Inscrivez-vous au moyen du lien ci-dessous :

- <https://attendee.gotowebinar.com/register/4846813690539065870> – Offert en anglais seulement

La séance sera enregistrée, donc les personnes ne pouvant y participer y auront accès.

En plus de ce webinaire, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Hygiène du sommeil](#)
- [Retrouver le sommeil pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment?](#)
- [Questionnaire d'auto-évaluation sur le sommeil](#) – Offerte en anglais seulement
- Conférence TED du Dr Vyga Kaufmann intitulée [Understanding "How do I Sleep Better"](#) – Offerte en anglais seulement

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- COMPANY CODE: BMWCare
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
- CODE: 149301