

# LMdS Formations

Catalogue



Nous réveillons votre performance,  
Nous veillons sur votre bien être

## LMdS Formations en bref

### ORGANISME DE FORMATION CONTINUE

LMdS est enregistré en tant qu'**organisme de formation continue** auprès de l'Etat ; nos formations rentrent dans le cadre des actions de prévention, et peuvent à ce titre être financées par votre OPCA.

### EXPERTISE SCIENTIFIQUE

Tous nos modules sont **développés et validés avec nos partenaires scientifiques** : médecins du sommeil, chronobiologistes, psychologues cliniciens. Ceux-ci sont également mobilisés pour intervenir auprès de vos équipes en fonction des thématiques retenues.

### PEDAGOGIE

Notre capacité d'ingénierie pédagogique nous permet de **nous adapter à vos publics et aux disponibilités de vos équipes**, tant sur le fond que sur la forme des interventions (sensibilisation collective sur une courte durée, formation continue, coaching individuel).

### SENSIBILISATION POUR TOUS

Notre offre de formation s'adresse à **tous les salariés** et propose également des modules plus spécifiquement destinés aux **managers et aux équipes de Direction**. Le niveau de **vulgarisation scientifique et médicale** est adapté aux participants et à leur envie d'aller plus loin.

### PLURIDISCIPLINARITE

Notre équipe d'intervenants est **pluridisciplinaire** et permet de couvrir aussi bien les **aspects scientifiques et médicaux** du sommeil que les dimensions de **management, de gestion et d'organisation** impactant la vigilance dans l'entreprise.

## Nos thématiques

### Synoptique

Conférences ponctuelles, série d'ateliers sur la journée, formations collectives : nos thématiques peuvent être déclinées sous différentes formes en fonction de vos besoins.

<b>Le sommeil : comment ça marche ?</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.3
<b>Mettre le sommeil au service de sa santé</b> Intervenant : Médecin du sommeil	p.3
<b>Hygiène du sommeil</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.3
<b>Prévenir et traiter les troubles du sommeil</b> Intervenant : Médecin du sommeil	p.3
<b>Insomnie : comment faire face ?</b> Intervenant : Psychologue clinicien (spécialiste physiologie et pathologies du sommeil)	p.4
<b>Principes et conseils pour la « sieste énergisante »</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.4
<b>Expérimentez la « sieste énergisante » !</b> Intervenant : Sophrologue spécialisé	p.4
<b>Apprendre à mieux gérer son Jet Lag</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.4
<b>Hypovigilance au volant, risques et bonnes pratiques</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.5
<b>Gérer la vigilance en prévention sécurité</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.5
<b>Travail en horaires atypiques et rythmes biologiques</b> Intervenant : Médecin du sommeil	p.5
<b>Lumière et éclairage dynamique en milieu professionnel</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.6
<b>Lumière et rythmes biologiques : les bienfaits de la luminothérapie</b> Intervenant : Consultant-formateur LMdS	p.6
<b>Vigilance en situation opérationnelle extrême : risques et performances</b> Intervenant : Ex-pilote de chasse de l'Armée de l'Air française	p.6

## Présentation

### Le sommeil, comment ça marche ?

**Que se passe-t-il quand je dors ? Quelles sont les fonctions du sommeil ?** Comprendre votre sommeil vous aidera à mieux en mesurer les impacts et les bénéfices. C'est aussi une étape nécessaire qui vous permettra de devenir acteur de votre sommeil, et d'améliorer la qualité de votre sommeil au quotidien.

**Thématique ouverte à tous.**

### Mettre le sommeil au service de sa santé

**Pourquoi est-il si important de bien dormir ? Quels sont les risques pour la santé ?** Le sommeil est souvent une dimension négligée dans nos modes de vie alors que son importance pour la santé à court et à long terme est aujourd'hui démontrée par de nombreuses études scientifiques. Les conséquences sur la santé et la forme physique sont d'autant plus importantes à prendre en compte que tout le monde est concerné à un moment ou à un autre par un manque quantitatif ou qualitatif de sommeil.

**Thématique ouverte à tous.**

### Hygiène du sommeil

**Vous cherchez un nouveau levier de bien-être et de performance dans votre vie ? Cet atelier est fait pour vous.** Réduction du temps de sommeil, réveils fréquents la nuit, consommation excessive de somnifères, ... : le sommeil souffre de plus en plus de nos emplois du temps. LMdS vous permettra de faire le point sur la qualité de votre sommeil et de votre de vigilance et de recevoir des conseils personnalisés pour les améliorer.

**Thématique ouverte à tous (y compris à ceux qui croient bien dormir !).**

### Prévenir et traiter les troubles du sommeil

**40% des français souffrent d'un trouble du sommeil (au moins trois nuits par semaine) ... mais seulement 5% sont traités<sup>1</sup>. Et vous ?** Somnolence en journée, irritabilité, prise de risque au travail, impact sur la santé : les troubles du sommeil dégradent votre santé à court et à long terme. Méconnues, ces maladies altèrent également votre qualité de vie. LMdS vous apporte dans cet atelier des éléments de pré-diagnostic ainsi que les recommandations d'un médecin du sommeil, pour que votre trouble du sommeil ne soit plus une fatalité !

**Thématique ouverte à tous.**

---

<sup>1</sup> Source : Institut National de Veille Sanitaire et Institut National du Sommeil et de la Vigilance

## Insomnies : comment faire face ?

**1 personne sur 5 est insomniaque, et 85% des insomniaques le sont depuis plus d'un an.** Les insomnies peuvent être passagères, mais souvent elles s'éternisent et envahissent totalement la vie. Nuisibles pour la qualité du sommeil, elles provoquent des problèmes de récupération physique et psychologiques difficiles à gérer. LMdS vous invite à reconnaître les différents types d'insomnie pour trouver le traitement le plus recommandé. Une introduction aux Thérapies Cognitives et Comportementales vous apprendra des moyens concrets pour éviter de tomber dans le piège de l'insomnie chronique !

**Thématique ouverte à tous.**

## Principes et conseils pour la sieste énergisante

**Vous êtes sceptique sur la sieste ? Ou vous êtes un fervent pratiquant ?** Phénomène à la fois médiatique et tabou, la pratique de la sieste est souvent associée à des préjugés et des croyances qui en limitent l'efficacité. Venez découvrir dans cet atelier les fondements scientifiques de la « sieste énergisante » afin de mieux la maîtriser comme outil de gestion de votre vigilance.

**Thématique ouverte à tous (et surtout à ceux qui pensent que faire la sieste est une perte de temps..).**

## Expérimentez la sieste énergisante !

**Parce qu'on n'a jamais appris à « faire du vélo dans un livre », mettez-vous en situation en expérimentant la « sieste énergisante » !** Grâce à l'accompagnement d'un sophrologue spécialisé, venez ressentir tous les bénéfices de cette nouvelle forme de repos et devenez adepte en un temps record.

**Thématique ouverte à tous et qui s'articule idéalement avec le module « Principes et conseils pour la sieste énergisante ».**

## Apprendre à mieux gérer son jet lag

**Le jet lag est-il une fatalité ? Que peut-on faire pour en limiter les effets ? Pourquoi supporte-t-on mieux les voyages vers l'ouest ?** Les déplacements transméridiens challengent votre horloge biologique et peuvent fortement perturber votre organisme, alors qu'il faut vous répondre à des impératifs professionnels et personnels une fois sur place. Grâce à ce module, vous pourrez améliorer votre expérience et limiter votre fatigue lors de ces déplacements !

**Thématique concernant en priorité les personnes réalisant des déplacements transméridiens.**

## Hypovigilance au volant : risques et bonnes pratiques

**Et si gérer votre vigilance sur la route ne se limitait pas à une pause-café toutes les deux heures?** Venez découvrir avec LMdS comment se crée l'hypovigilance et améliorer vos pratiques pour réduire les risques au volant. En option, ce module peut inclure une animation de conduite sur simulateur permettant aux professionnels de prendre conscience de l'impact de leur niveau de vigilance sur leur temps de réaction sur la route.

**Thématique ouverte à tous, que vous soyez petits ou gros rouleurs !**

## Gérer la vigilance en prévention sécurité

**Vous cherchez à améliorer votre politique de prévention sécurité, ou tout simplement votre management ? Venez élargir votre point de vue en découvrant le rôle joué par la vigilance dans la sécurité au travail.** En vous guidant dans un cas pratique appliqué à VOTRE METIER, LMdS vous donne les clés pour mettre en application rapidement des actions préventives sur la « vigilance professionnelle ».

**Thématique concernant les managers souhaitant mieux intégrer le facteur vigilance dans leurs politiques comme aux collaborateurs désireux de renforcer leurs « réflexes sécurité » au quotidien.**

## Travail en horaires atypiques et rythmes biologiques

**Les contraintes professionnelles rendent la plupart des horaires de travail « atypiques »<sup>2</sup>, avec une irrégularité des horaires qui n'est pas sans conséquences sur les rythmes biologiques de chacun, dont le rythme veille-sommeil.** Quels postes de travail sont particulièrement touchés ? Quels sont ces impacts ? Comment mieux les maîtriser ? LMdS vous aide à faire le point pour vous permettre de concilier performance professionnelle, santé et bien-être au quotidien.

**Thématique destinée en priorité aux managers travaillant avec des horaires flexibles ainsi qu'aux personnes travaillant en horaires atypiques.**

---

<sup>2</sup> Travail de nuit permanent, travail posté (semi continu en 2X8 ou continu en 3X8), horaires irréguliers (INRS).

## Lumière et éclairage dynamique en milieu professionnel

### **Bureaux mal éclairés ? Ambiance de travail dégradée par le manque de lumière naturelle ?**

La lumière joue un rôle déterminant pour le niveau de vigilance des professionnels, et ce tout au long de l'année. Les contraintes physiques et l'aménagement préexistant des bureaux prennent rarement en compte les besoins d'éclairage dynamique. Vous découvrirez dans ce module les principes d'un éclairage dynamisant ainsi que des conseils méthodologiques et techniques pour faire évoluer l'éclairage d'un site de travail, au bénéfice de la santé, du bien-être et de la productivité de vos salariés.

**Thématique destinée aux responsables de site (RH, services généraux, logistique, maintenance) et aux professionnels du bâtiment.**

## Lumière et rythmes biologiques : les bienfaits de la luminothérapie.

**Vous êtes sujet au blues hivernal ? Le manque de lumière joue sur votre dynamisme et votre forme physique ?** Grâce à ce module vous comprendrez les enjeux d'une bonne exposition à la lumière et recevrez des conseils personnalisés pour mieux répondre à votre besoin de lumière et profiter de tous les bienfaits de la luminothérapie.

**Thématique ouverte à tous.**

## Vigilance en situation opérationnelle extrême : performances, risques bonnes pratiques.

**Comment le « facteur humain » intervient-il dans la sécurité des opérations ? Quels sont les impacts de la vigilance sur vos performances professionnelles en situation extrême ? Comment mieux gérer sa vigilance dans ce type de situation ?** Cette thématique s'appuie sur le témoignage exceptionnel d'un pilote de chasse et de l'Armée de l'Air française. A travers son expérience opérationnelle de pointe de l'*alertness management*\* (préparation en amont, gestion en opération, récupération), vous bénéficierez en outre d'illustrations concrètes et pratiques des moyens de mieux gérer votre vigilance au quotidien.

**Thématique ouverte à tous.**

*\*Management de la vigilance*

## Nous contacter

Un renseignement ? Un devis personnalisé ?



### Vos interlocuteurs Formation :

**François Hory** - **09 77 21 70 10**

**Gauthier Brunel** - **03 80 65 26 09**

Mail : [contact@lesmarchandsdesable.com](mailto:contact@lesmarchandsdesable.com)