



2013

Accidents

Productivité

Fiabilité

# Conseil Diagnostic de vigilance

Bien-être

Santé

Sécurité

Stress

Qualité



LXmdS

Conseil



## Diagnostic de vigilance

### Vigilance ?

« Variable physiologique, la vigilance est un état d'éveil qui conditionne au quotidien nos performances professionnelles et notre bien-être. »



### La vigilance, résultat d'une combinaison de facteurs

Le niveau de vigilance de tout professionnel est très étroitement lié à l'adéquation de son sommeil à ses besoins physiologiques.

L'hypovigilance survient lorsqu'une personne ne parvient plus à répondre à son besoins de sommeil (qualitativement et/ou quantitativement).

**Conséquences** : des baisses de performance sur le plan cognitif, physique et psychologique.



### Pourquoi un diagnostic ?

Prestation validée scientifiquement, le « diagnostic de vigilance » est une enquête sur mesure destinée à évaluer de façon ponctuelle ou continue le niveau de vigilance des professionnels, ainsi que ses impacts sur les différents volets de la performance de l'entreprise (productivité, qualité, sécurité, santé). Couplé à des actions d'amélioration de la vigilance, il permet d'évaluer leur retour sur investissement et d'en améliorer l'efficacité.

Productivité limitée ?

Accidentologie préoccupante ?

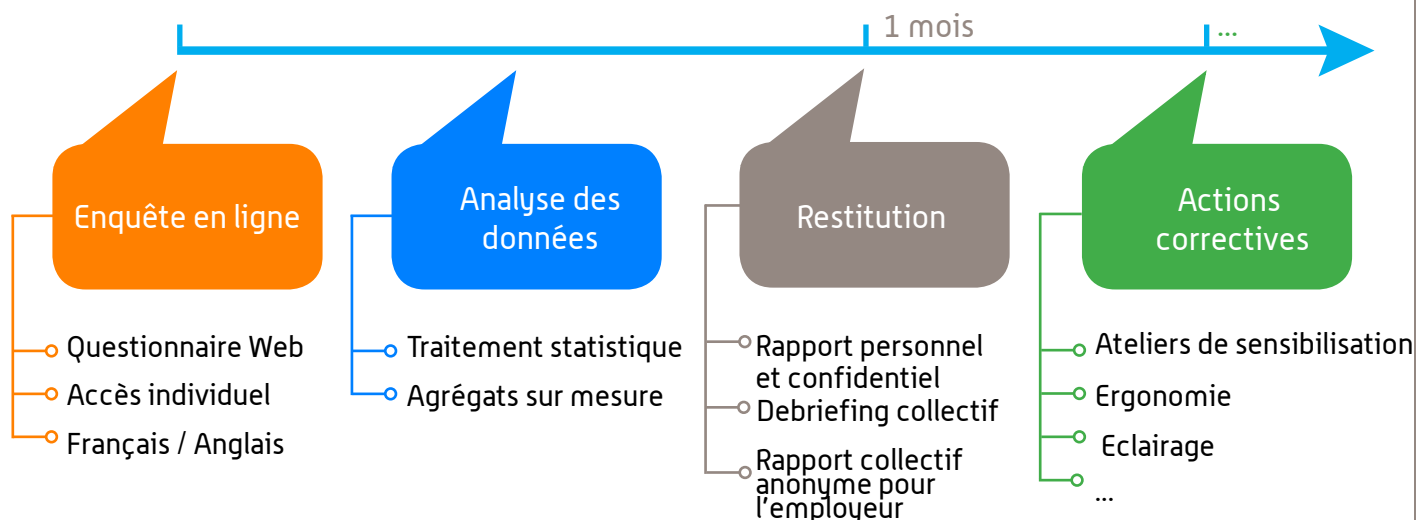
Qualité de production/service insuffisante ?

Problèmes de santé et de stress récurrents ?



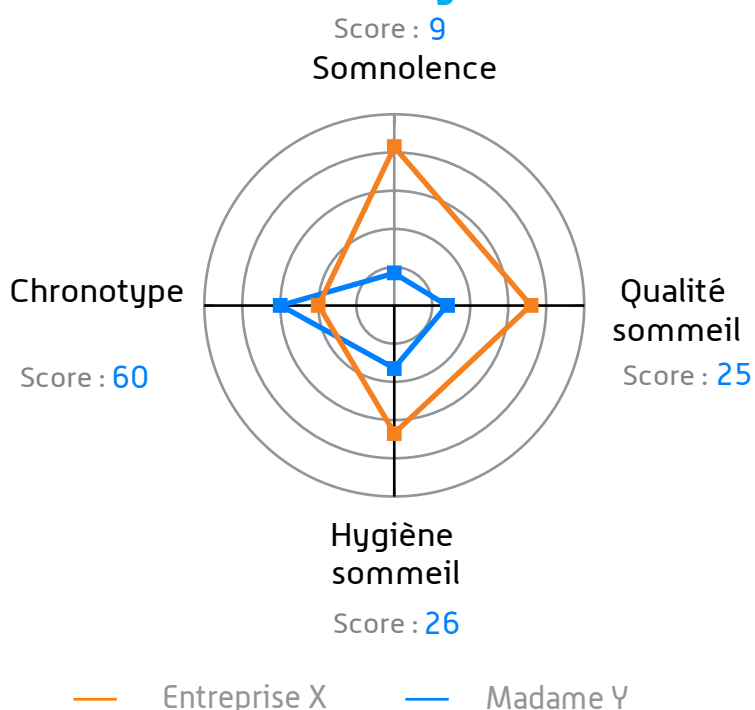
## Diagnostic de vigilance

### Démarche type

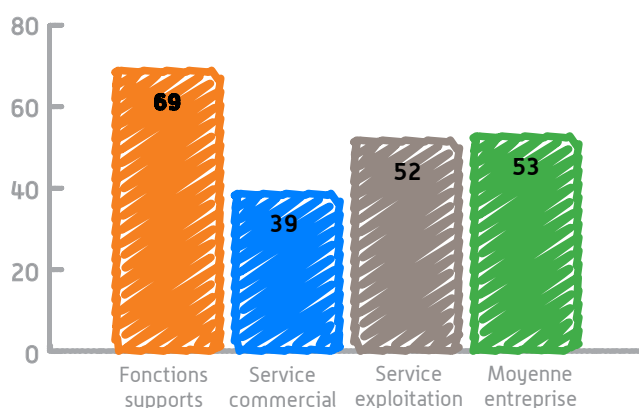


### Que mesure-t-on ?

#### Profil de vigilance



#### Score de vigilance



- Définition multicritères du profil global de vigilance des professionnels
- Comparabilité des résultats à un référentiel [entreprise, population nationale]
- Cotation du niveau de risque en fonction du profil de vigilance

- Calcul du score de vigilance par entité / service



## Diagnostic de vigilance

### Des critères scientifiques pour la vigilance

#### Somnolence

Propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si on n'est pas stimulé. Etat opposé à un bon niveau de vigilance, déterminant pour nos capacités intellectuelles physiques et psychologiques au travail.

#### Qualité du sommeil

Indicateur qui détermine le repos physique et mental obtenu grâce au sommeil. Évalue l'efficacité de notre sommeil à l'aune d'éventuels symptômes de perturbation de notre sommeil. Influence directement notre niveau de vigilance en journée.

#### Hygiène du sommeil

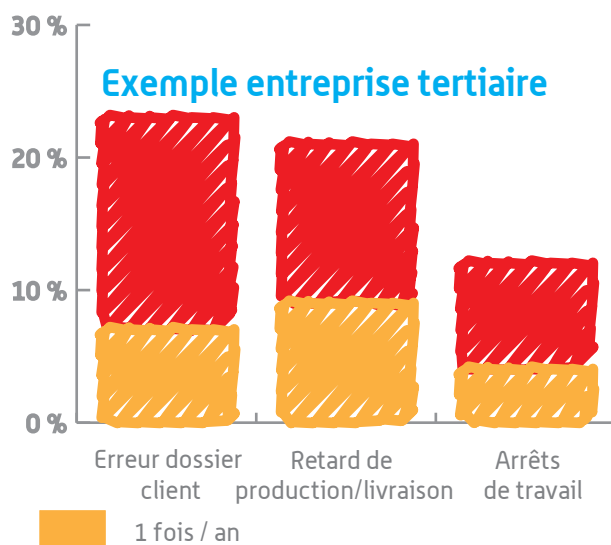
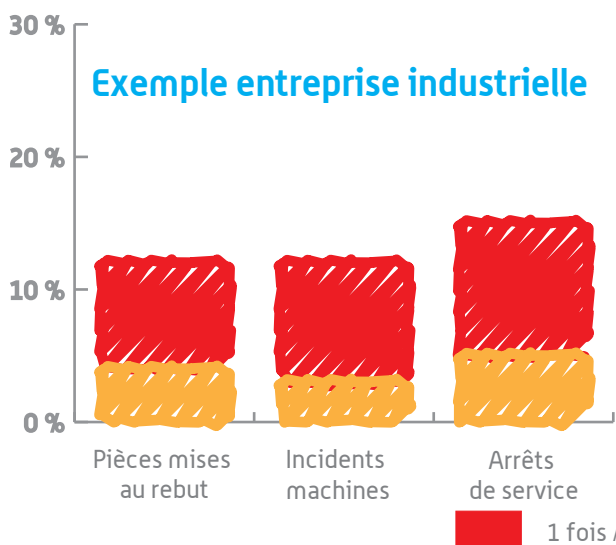
Évalue objectivement la qualité de notre environnement de dormeur ainsi que la santé de nos habitudes en matière de sommeil. Influence directement la qualité du sommeil.

#### Chronotype

Renvoie à la durée de notre horloge biologique individuelle et au profil naturel de notre rythme veille-sommeil (être du matin ou du soir).

### Localisez vos gisements de productivité

% de salariés déclarant une perte de productivité en lien avec leur vigilance et leur sommeil



En complément du diagnostic de vigilance, il est possible d'établir au sein du questionnaire adressé aux salariés un scoring déclaratif des impacts de l'hypovigilance. Ce scoring concerne leurs indicateurs individuels de performance professionnelle, en lien avec les indicateurs de résultats suivis par la Direction Générale et le contrôle de gestion.