



Communiqué de presse

## Prottime aide les (enfants des) employés à mieux dormir Une première: BetterAtHome propose aux entreprises des séances de coaching de sommeil pour les employés ayant de jeunes enfants.

**Namur, 23.11.2022 – Chez [Prottime](#), le spécialiste de la gestion du temps et du personnel, une session de coaching en matière de sommeil a été organisée hier. Objectif: aider 17 'Protimers' participants et leurs partenaires – tous de jeunes parents – à ce que leurs enfants dorment mieux, afin qu'ils puissent eux aussi être plus reposés avant de débiter une nouvelle journée de travail. Les collaborateurs mieux reposés s'avèrent plus heureux, plus créatifs... et plus productifs, bien sûr. La séance est organisée par Fiona Beenkens de [BetterAtHome](#) et constitue une première en Belgique francophone.**

Une nuit entière d'un sommeil continu? Cela tient du rêve pour beaucoup de parents de jeunes enfants. Surtout lorsqu'ils ne peuvent pas rattraper leur manque de sommeil pendant la journée. La raison? Ils doivent simplement reprendre le travail au terme de leur congé de maternité ou de paternité. Un manque de sommeil qui entraîne une diminution de la résilience et de la productivité.

*"Cela ne surprendra personne: la durée et la qualité du sommeil sont nettement inférieures chez les parents de jeunes enfants. Avoir de temps à autre une nuit raccourcie ne pose pas de problème. Par contre, accumuler une "dette de sommeil" sur le long terme peut avoir un réel impact sur la santé et le comportement. Un manque de sommeil se traduit par un moins bon fonctionnement du système immunitaire, la fatigue va également affecter l'humeur et les émotions. En conséquence, les capacités cognitives diminuent, ce qui rend moins apte à réfléchir avec lucidité, la capacité d'attention se relâche et la mémoire est aussi impactée,"* explique Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven. *"Les employeurs ont donc tout à gagner en soutenant leurs employés ayant de jeunes enfants afin que les conséquences du manque de sommeil soient limitées."*

Tout cela constitue suffisamment de raisons pour que la coach en sommeil Fiona Beenkens – de [BetterAtHome](#) – élabore un programme spécialement conçu pour les entreprises qui souhaitent se concentrer sur le bien-être des jeunes parents au sein de leur personnel.

La séance débute par des informations générales sur le sommeil et s'attache notamment à la question de l'horloge biologique. Elle pose ensuite plusieurs questions : comment l'aménagement de la chambre influence-t-il le sommeil de l'enfant? Comment assurer le sentiment de sécurité grâce à la position du lit? Quelles routines de sommeil (équilibre entre sieste de jour et sommeil de nuit) les parents entretiennent-ils avec leurs enfants? Une autre partie aborde le rôle de la nutrition sur le sommeil. Elle est suivie de quelques méthodes permettant d'aider les enfants à dormir quand ils sont censés le faire. Bien sûr, des cas concrets formulés par les travailleurs participants sont aussi mis en évidence.

*"Quand on parle de 'se sentir bien', on pense souvent à une alimentation saine et à une activité physique régulière. Le sommeil est au moins aussi important, mais on ne lui accorde pas toujours l'attention qu'il mérite. C'est ce que nous voulons changer,"* déclare Fiona Beenkens de [BetterAtHome](#). *"Quand le sommeil d'un enfant est agité, c'est toute la famille qui dort mal. Cela a un impact majeur*



Communiqué de presse

*sur notre organisme. Les employeurs soucieux du bien-être de leurs employés ayant de jeunes enfants ont tout à gagner à aider leurs collaborateurs à bénéficier de bonnes nuits de sommeil."*

### **15 'bébés Prottime en 4 ans**

BetterAtHome a organisé hier une première séance de coaching du sommeil pour les jeunes parents parmi le personnel namurois de Prottime. Le spécialiste de la gestion du temps et du personnel connaît une rapide croissance. Au cours des 4 dernières années, douze 'Protimers' ont rejoint les bureaux de Namur et 15 Protimers sont devenus papa ou maman. Plus que quiconque, Prottime reconnaît dès lors l'importance d'un sommeil réparateur pour ses employés avec de jeunes enfants.

Cette séance de coaching rejoint parfaitement l'esprit du programme WeCare@Prottime. *"En tant qu'entreprise certifiée Great Place to Work, nous nous engageons à travers ce programme à assurer le bien-être physique, mental et émotionnel de nos employés,"* déclare Sophie Henrion, porte-parole de Prottime et elle-même maman d'une petite fille de 4 ans. *Via différentes initiatives, nous travaillons durant l'année autour de six thèmes différents qui influencent positivement notre bien-être: le travail à domicile, la santé mentale, la nutrition, la productivité, les relations sociales et le sommeil."*

L'initiative a tout de suite suscité beaucoup d'intérêt auprès des Protimers avec de jeunes enfants. *"Les inscriptions sont arrivées très rapidement. Au final, quelques 17 Protimers ont participé hier à la séance de coaching du sommeil. Parallèlement aux réactions enthousiastes, nous avons reçu de nombreuses histoires d'enfants ne dormant pas ou pas assez. Cette séance de coaching répond clairement à un besoin,"* conclut Sophie Henrion.

### **À propos de Prottime**

[Prottime](#) a été créé en 1995 et se profile aujourd'hui comme un leader du marché de l'enregistrement du temps, de la planification du personnel, du contrôle d'accès et de la collaboration en ligne. Grâce à un esprit d'innovation permanent, Prottime propose des solutions de gestion des ressources humaines à un large éventail de clients et de secteurs d'activité. Prottime compte plus de 5.000 installations d'enregistrement du temps en Europe. Outre 10 titres Great Place To Work consécutifs, Prottime Belgique a été couronné Best Managed Company en 2019. Le groupe Prottime occupe 380 collaborateurs, majoritairement spécialisés en RH.

### **À propos de BetterAtHome**

Les conseils de [BetterAtHome](#) sont le résultat de ce qu'on appelle la neuro-architecture. Elle étudie l'influence de l'environnement sur les processus cérébraux et, par conséquent, sur notre comportement.

Il s'agit de comprendre pourquoi certains endroits favorisent certaines humeurs, comment concevoir un espace pour avoir un meilleur sommeil, un environnement de travail moins stressant,... C'est en complémentarité avec l'habitat Thérapie®, le Feng Shui et le décodage que BetterAtHome se positionne aujourd'hui comme votre expert en termes de bien-être dans l'habitat.

Pour plus d'informations (presse uniquement: merci de ne pas publier): Wavemakers PR – Emanuel Sys, 0486 17 52 65, [Emanuel@wavemakers.eu](mailto:Emanuel@wavemakers.eu)