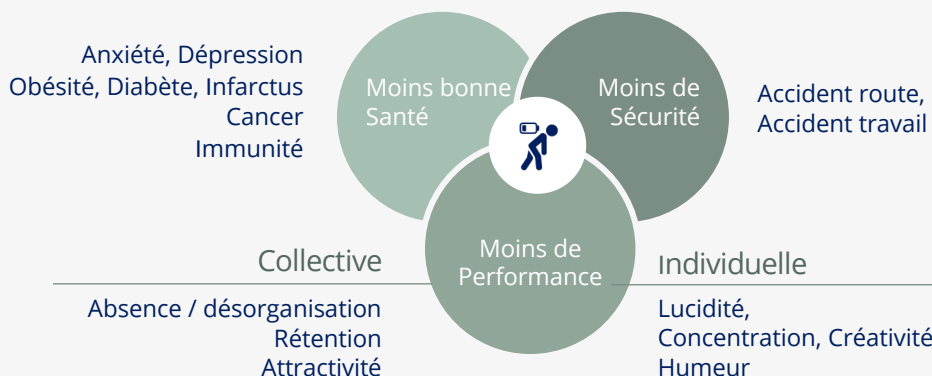


Pourquoi prévenir la fatigue des managers ?

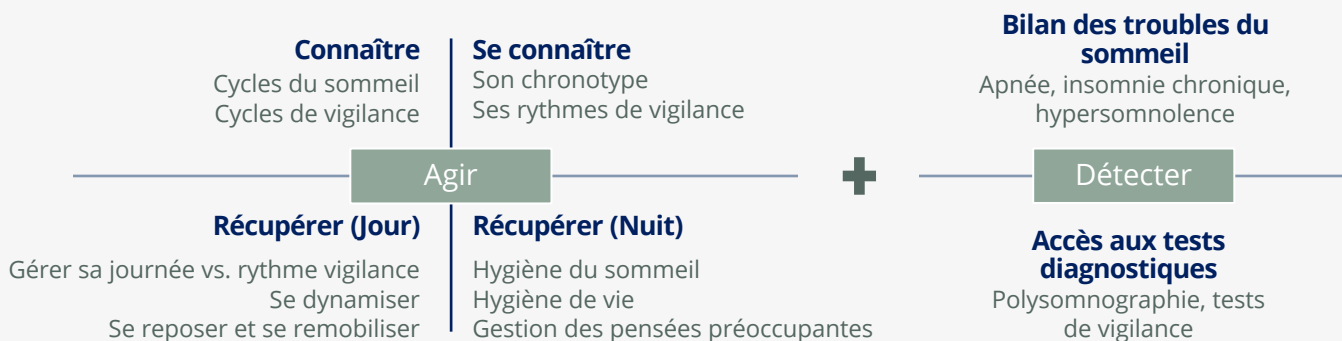


La vigilance après 17h d'éveil équivaut à celle après 2 verres de vin

L'absentéisme et la désorganisation liés à la fatigue coûtent entre 25€ et 100€ par salarié

Moins dormir c'est perturber tous les organes qui fonctionnent sur un cycle veille - sommeil

La prévention de la fatigue par inSleepLab ?

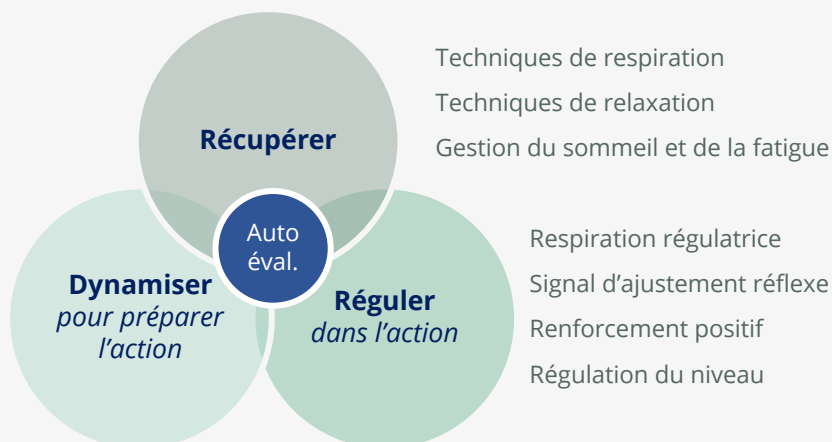


Apprendre des techniques inspirées de l'armée et des sportifs de haut niveau (TOP®)

Méthode TOP®

- Eprouvée à l'armée
- Adaptée aux entreprises
- Enseignée

Respiration dynamisante
Préparation mentale de la réussite
Répétition mentale
Pré-activation mentale



© Technique d'optimisation du potentiel

Originalité

Approche médicale

Methodologie TOP® scientifique
Bilan par un somnologue
Unités Sommeil Partenaires

Praticiens TOP®

Formés
Formateurs
Pour certains, anciens militaires



Application Compagnon HDS*

Téléconsultation
Evaluation de sa fatigue au travers d'une conversation
Contenus pédagogiques immersifs
Communiquer 24/7

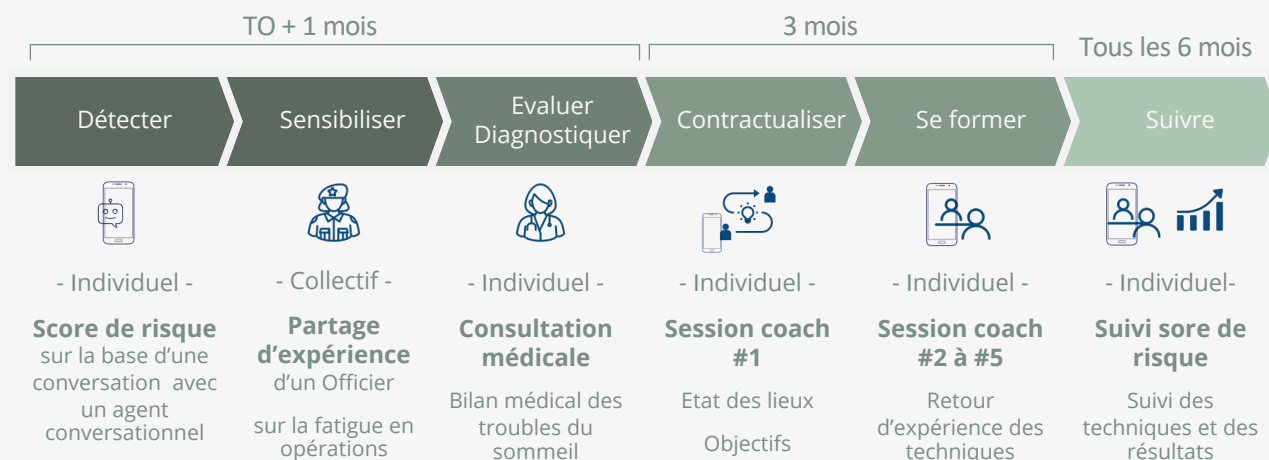
Fondée sur les preuves (Data)

Evaluation pré-post qualité du sommeil
Evaluation pré-post fatigue au travail

Démonstrateur en développement

* Hébergement sécurisé données de santé

Déroulement



Equipe



inSleepLab

 [Romain Finas](#)
Directeur Général

 [Fabrice Viguié](#)
Dir. Du développement



Unités sommeil partenaires

Centre ISM : Boulogne

Clinique Saint-Hilaire : Rouen



Supervision médicale

 [Dr Edith Perreaut-Pierre](#)
Médecin du sport, ancien médecin des armées, fondatrice TOP®

 [Dr Hervé Solatges](#)
somnologue





Réseau d'officiers de réserve



Praticiens TOP®

 [Dr Edith Perreaut-Pierre](#)
ancien officier

 [Jean-Jacques Maurice](#)
officier de réserve

 [Sylvain Pierre](#)
ancien sous-officier

+ réseau de praticiens TOP®
www.coevolution.fr

