

L'essentiel du MANAGEMENT

WEKA

MAÎTRISER LES BONNES PRATIQUES

NUMÉRO 04 | AVRIL 2026

Avec un
podcast **IA**
exclusif
Page 5



DANS CETTE ÉDITION

SOMMEIL ET RÉGÉNÉRATION POUR LES CADRES

LES CADRES ET LE SOMMEIL – DIX CONSEILS ESSENTIELS

Résilience et performance
dépendent fortement
du sommeil

Plus à ce propos page 2

LA POLLUTION LUMINEUSE NUIT À UN SOMMEIL SAIN

Lumière et pollution lumineuse
influencent le biorythme

Plus à ce propos page 6

LES CADRES ONT BESOIN D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR

La fatigue, la sensibilité aux
infections et les maux de
tête sont liés au sommeil

Plus à ce propos page 8

HUIT HEURES DE SOM- MEIL – CINQ AVANTAGES QUE PEUVENT EN RETIRER LES CADRES

Pourquoi le sommeil
est-il encore mal vu dans
le monde des affaires?

Plus à ce propos page 10

ÉDITORIAL



Stephan Bernhard



Matthias K. Hettl

Bienvenue!

«Le sommeil est la meilleure tentative de Mère Nature à ce jour pour contrer la mort.»

Matthew Walker (neurobiologiste)

Le sommeil est l'un des éléments les plus importants et les plus efficaces pour développer sa résilience, rester en bonne santé et être performant.

Près de la moitié de la population souffre de troubles du sommeil légers ou sévères. La plupart ont des causes basiques et peuvent être résolus relativement facilement. Bien dormir la nuit n'est pas le fruit du hasard.

Un sommeil réparateur est une source d'énergie considérable, améliorant grandement la qualité de vie. Lorsque le sommeil est de mauvaise qualité, agité ou intermittent, cela a des effets dévastateurs sur les performances humaines. La capacité à prendre des décisions, l'inspiration, l'assurance et la stabilité émotionnelle en sont affectées, ce qui nuit à la performance et à la coopération au sein de l'équipe. Erreurs répétées, négligences, mauvaise humeur et baisse de concentration en découlent.

Il n'est pas nécessaire d'en arriver là. Dans ce numéro, nous proposons aux cadres une série de conseils utiles. Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à la question. Un sommeil sain peut vous sauver la vie!

Stephan Bernhard
CEOMatthias K. Hettl
Rédacteur en chef

LES CADRES ET LE SOMMEIL – DIX CONSEILS ESSENTIELS

La qualité du sommeil joue un rôle essentiel: elle est synonyme de résilience, de bonne santé et de performance. Le philosophe allemand Arthur Schopenhauer l'avait déjà compris il y a environ 200 ans: «Le sommeil est pour l'ensemble de l'homme ce que le remontage est à la pendule». Le sommeil est quelque chose de simple. Si les nourrissons le maîtrisent parfaitement, seuls les adultes semblent devoir réapprendre à dormir.

Environ 80% des troubles du sommeil ont des causes simples: ils peuvent être facilement corrigés et il est souvent facile de retrouver un sommeil vraiment réparateur. Une bonne nuit de sommeil n'est pas le fruit du hasard. Considérez votre sommeil comme une source d'énergie afin de pouvoir commencer la journée du bon pied. Les cadres supérieurs doivent être bien reposés pour accomplir leur travail.

Les cadres sont responsables d'eux-mêmes, et aussi des autres. La qualité de leur sommeil laisse souvent à désirer. Les cadres n'ont généralement pas pour habitude de réduire leur niveau de stress pendant la journée. Ils ont donc du mal à s'endormir ou se réveillent au milieu de la nuit avec de nombreux soucis en tête.

De plus, les cadres ont souvent des journées de travail imprévisibles et vont se coucher à des heures irrégulières. Et comme ils ne veillent pas suffisamment à se coucher à l'heure, ils manquent souvent de sommeil. Comme ils doivent s'occuper de beaucoup de choses, il néglige souvent leur propre personne. Ils en savent trop peu sur l'architecture du sommeil et gaspillent ainsi leur force et leur énergie.

Les conséquences d'un sommeil de mauvaise qualité

Au travail, cela se traduit par un manque de dynamisme dans la prise de décision, un manque d'inspiration, d'assurance et de stabilité émotionnelle. En général, on ne pense au sommeil que lorsqu'il fait défaut. Lorsqu'on ne dort pas suffisamment, on en ressent très vite les effets. Les symptômes les plus courants? Baisse de la concentration, mauvaise humeur et taux d'erreurs élevé dans tous les domaines.

Des symptômes tels que les maux de tête et le manque d'énergie viennent compléter ce piètre palmarès. On tente alors désespérément de mieux dormir ou de dormir davantage la nuit suivante. Cela n'est malheureusement pas aussi simple.

Le plus regrettable, c'est que c'est justement dans les périodes difficiles, que ce soit au travail, en famille ou dans d'autres circonstances stressantes, que la plupart des gens ont du mal à s'endormir et à dormir toute la nuit. C'est justement lorsque nous avons un besoin urgent de sommeil que celui-ci est difficile à trouver. En adoptant la bonne approche, il est toutefois possible de

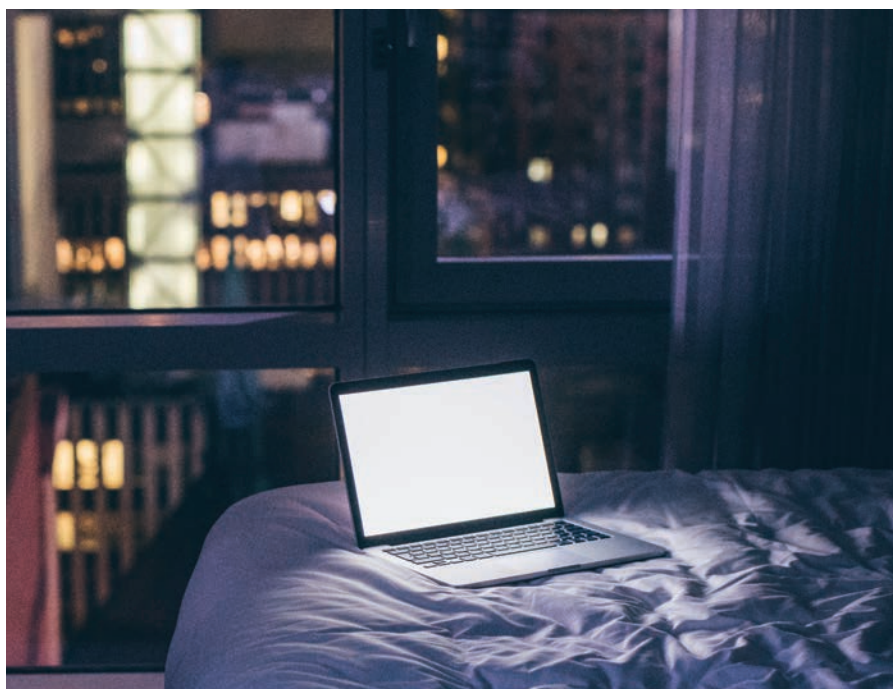
- et le stress lié à l'information sont les pires ennemis du sommeil.
3. Pour réduire le stress avant de dormir, il faut également éviter: les séances de sport intensives, la nicotine, l'alcool (voir ci-dessous), les repas tardifs et difficiles à digérer, les films qui bouleversent émotionnellement, les discussions conflictuelles. Tout cela doit être évité au moins deux heures avant le coucher afin de bien s'endormir.
 4. Toutes les sources lumineuses puissantes doivent être strictement évitées lorsque l'on est au lit. Si vous avez besoin d'une veilleuse pour vous endormir, nous vous recommandons une lampe en cristal de sel de quartz rose équipée d'une ampoule de 5 watts. La lumière de la télévision et le scintillement constant de certains écrans sont gênants, en particulier la lumière bleutée des écrans LED modernes, qui stimule notre cerveau.
 5. Le tryptophane joue un rôle particulièrement important en matière de sommeil. Ce composant protéique actif dans le cerveau, que l'organisme ne peut pas produire lui-même, est à l'origine de la séro-

nine, l'hormone du bonheur. D'une part, celle-ci chasse les soucis de la journée et, d'autre part, la sérotonine est le précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Les graines de soja, les noix de cajou, les noix, le blanc de poulet et le saumon sont par exemple riches en tryptophane.

6. Faites attention à l'hGH. L'hormone de croissance humaine décompose les graisses, développe les muscles, raffermi la peau et aide à régénérer les organes. Notre hypophyse sécrète davantage cette «hormone anti-âge» produite par l'organisme pendant les premières heures de la nuit. C'est pourquoi le sommeil avant minuit, selon un vieux dicton populaire, compte double. Malheureusement, la sécrétion de hGH est facilement perturbée. Sa principale ennemie est l'insuline. Le pain, les pâtes, les pommes de terre et le riz provoquent la sécrétion d'insuline et chassent l'hGH. Il en va de même pour l'alcool. Un seul verre de vin rouge réduit de moitié la sécrétion nocturne de hGH et après deux verres, la fontaine de jouvence se tarit complètement. Le cortisol, l'hormone du stress, qui est sécrétée comme l'adrénaline lorsque

l'on est stressé le soir, est également un tueur de hGH.

7. L'alcool n'est pas seulement un anti-somnifère et ne se cantonne pas à nuire la production d'hGH. L'alcool peut certes détendre le soir après une journée mouvementée et contribuer ainsi à un meilleur endormissement, mais il perturbe en même temps le sommeil. Le corps est principalement occupé à éliminer l'alcool, ce qui nuit aux autres fonctions régénératrices du sommeil. Ainsi, ceux qui boivent de l'alcool le soir ont un sommeil agité et risquent de souffrir de troubles du sommeil.
8. Renoncez aux somnifères chimiques: s'ils sont certes efficaces, ils créent très rapidement une dépendance.
9. En revanche, certains calmants à base de plantes sont prescrits même en cas de manque de sommeil prolongé. La valériane à forte dose associée à des cônes de houblon s'avère efficace. L'huile de lavande peut également aider. La passiflore, associée à la mélisse, à la valériane et à l'extrait de pétales dans des préparations combinées, obtient également de bons résultats dans une étude récente. Les remèdes à base de plantes doivent toutefois toujours être pris à long terme si l'on entend obtenir un effet durable.
10. Ritualisez le moment avant d'aller vous coucher. Une promenade le soir, une chambre bien aérée, un ou deux épisodes d'une série Netflix amusante, écouter de la musique et toujours suivre le même rituel font partie de l'hygiène du sommeil et vous aident à trouver le calme nécessaire pour bien dormir toute la nuit.



PODCAST SUR LE SUJET



Écoutez cet article sous forme de podcast généré par IA (généré avec ElevenLabs).

Avantage 4

Un sommeil réparateur accroît votre productivité et garantit des résultats rapides. Si vous souhaitez travailler de manière productive, donnez dès à présent la priorité à votre sommeil, car celui-ci est tout sauf improductif!

Une productivité élevée est la base du succès économique et de la viabilité future de toute entreprise. Que vous soyez indépendant, fassiez partie d'une PME ou d'une grande entreprise, lorsque les ressources disponibles – en particulier le personnel – sont utilisées de manière aussi efficace et productive que possible, les résultats sont là. Une productivité élevée est l'un des facteurs de succès les plus importants.

En 1996, des chercheurs ont constaté que le manque de sommeil avait un impact négatif sur la productivité et réduisait notablement les performances cognitives. Il est donc recommandé aux cadres dirigeants de montrer l'exemple en matière de «productivité» et de ne pas se focaliser uniquement sur les heures travaillées. Que rapportent finalement huit heures de travail passées à somnoler ou à végéter? En accordant plus d'importance à une régénération qualitative pendant la nuit, vous augmentez votre productivité et obtenez des résultats beaucoup plus rapides,

tout en conservant du temps et de l'énergie pour d'autres tâches.

Réfléchissez à nouveau: «Etes-vous productif lorsque vous êtes fatigué et peu reposé? Vous laissez-vous facilement distraire? Etes-vous même en train de lire cet article alors que vous avez des tâches beaucoup plus importantes à accomplir?»

Avantage 5

En tant que «bon dormeur», vous donnez l'exemple et êtes un modèle de santé. La tâche la plus importante d'un dirigeant est sans doute d'être un modèle. Albert Schweitzer l'a déjà dit: «L'exemplarité n'est pas une façon d'influencer les autres. C'est la seule.»

Que pensez-vous des personnes, collaborateurs ou partenaires commerciaux qui vous accueillent sans être reposés, qui ne sont pas à leur affaire, qui vous reçoivent peut-être même en bâillant poliment? Ne souhaitez-vous pas que votre interlocuteur soit alerte, frais et dispos? Que vous obteniez ensemble des résultats rapides et fructueux?

Les avantages que l'on retire d'un bon sommeil ne sont qu'une fraction des nombreux bienfaits qu'apporte un sommeil de qualité. Un rythme éveil-sommeil équilibré, associé à un sommeil

profond et réparateur, constitue un pilier important de la santé et est synonyme d'une vie pleine d'énergie et de joie de vivre. Le bien-être qui en résulte a un effet positif global et contagieux.

Fort de ma longue expérience en tant que consultant et entrepreneur et ayant collaboré avec un grand nombre de managers, d'entrepreneurs et de cadres, je peux vous assurer que l'amélioration et la valorisation de votre sommeil ne sont pas une perte de temps. Au contraire, un bon sommeil vous donnera une énergie nouvelle et vous prodiguera ses nombreux bienfaits au quotidien. Le manque de sommeil et/ou un sommeil de mauvaise qualité fera systématiquement obstacle à tout ce que vous entreprendrez et bridera votre potentiel.

Le fait de mal dormir n'a pas seulement un impact négatif sur vous. Les cadres qui n'accordent aucune importance au sommeil incitent, par leur comportement, leurs collaborateurs à faire de même, au détriment de leur santé, de leur motivation et de leur productivité.

RÉSUMÉ AUDIO



Huit heures de sommeil – Cinq avantages pour les cadres sous forme de résumé audio compact.



L'application WEKA Digital Library: le savoir à portée de main

Installez-la et lisez vos newsletters où que vous soyez!



Impressum

Edition WEKA Business Media AG
Hermetschloostrasse 77
CH-8048 Zurich
www.weka.ch

Direction de publication Stephan Bernhard
Rédaction Matthias K. Hettl
Birgitt Bernhard

Composition Tobias Ammann
Publication 10 x par an, abonnement CHF 98.–
par an, prix hors TVA et frais d'envoi.

Disponible en format numérique sur:
www.weka-library.ch/fr

Droits d'image www.istockphoto.com
N° de commande 9230

Scannez et commandez:
Cette newsletter est disponible en version papier
et digitale dans notre shop:



Vos bénéfices

- Conseils et cas pratiques
- Thème central dans chaque nouveau volume

www.weka.ch/fr/shop

© WEKA Business Media AG, Zürich 2026 – Sous réserve de droits d'édition. La reproduction totale ou partielle des contenus est interdite. Les définitions, recommandations et informations juridiques émises dans le cadre de cette publication reflètent le point de vue des auteurs. Bien que la rédaction de la maison d'édition accorde le plus grand soin à l'exactitude des données que le lecteur peut consulter dans cette publication, des erreurs ne sont jamais exclues. La maison d'édition et ses auteurs ne peuvent en aucune façon être rendus responsables des dommages quelconques pouvant résulter de l'utilisation de données erronées mentionnées dans cette publication. Les contenus générés par l'IA sont identifiés comme tels et ont fait l'objet d'un contrôle éditorial.