

## Cocon de microsieste

Lieu : salle de pause L2713

### Modalités de fonctionnement

L'usage du cocon de microsieste est réservé aux intervenantes et intervenants\* de l'Institut.

Il est permis d'utiliser le cocon de microsieste durant les pauses ainsi qu'en dehors des heures de travail.

Il est fortement recommandé de réserver à l'avance la plage horaire d'utilisation du cocon de microsieste.

Une personne ayant fait sa réservation aura toujours priorité sur une personne n'ayant pas réservé, même si cette dernière a commencé sa séance.

La réservation des plages horaires se fait par le biais de l'application mobile *Nap&Up – la microsieste*.

Lors de votre séance, apportez votre appareil mobile ainsi que des écouteurs et profitez des capsules audio de détente disponibles dans l'application.

Avant et après l'utilisation du cocon de microsieste, désinfectez la surface (chaise et canopée) à l'aide des lingettes d'Oxivir. Jetez votre lingette et désinfectez à nouveau vos mains. Laissez le produit agir une minute.

### Application mobile – téléchargement et création du compte

Il est possible de télécharger l'application mobile *Nap&Up – la microsieste* à partir du *Apple Store* ou du *Google Play Store*, selon votre appareil.



Nap&Up - La micro-...  
Service sieste en entreprise

Lors de la première utilisation, il est nécessaire de se créer un compte en utilisant le code d'accès disponible dans l'intranet à la page [Accueil » Institut » Entreprise en santé » Environnement de travail](#)

\*Intervenantes et intervenants : Personnel de l'établissement, soit le personnel syndiqué et non syndiqué, les cadres intermédiaires, supérieurs et hors cadres, les médecins, les dentistes, les pharmaciens, les résidents, les chercheurs, les professionnels de recherche, les usagers partenaires, les bénévoles et les stagiaires.