

Vous travaillez de nuit ou à des horaires irréguliers ?



Contexte

Le nombre de travailleurs de nuit et/ou postés augmente. Les conséquences sur la santé de ces salariés n'est plus à démontrer : troubles du sommeil, de l'humeur, risque d'accidents du travail graves, diabète, obésité et augmentation du risque de cancer.

Une information sur ces conséquences avec une sensibilisation de l'importance du sommeil et de sa gestion, en fonction des horaires de travail, sera proposée.

Objectifs

Comprendre pour agir en termes de bien-être au travail :

- Le sommeil : son rôle, son mécanisme
- Les grandes règles de l'équilibre veille-sommeil, chronobiologie
- Les principes généraux de l'équilibre alimentaire.

Apprendre à mieux organiser son temps de sommeil et de repos, et à bien s'alimenter, en fonction de ses contraintes professionnelles dans le cadre du travail de nuit et posté.

Effectif maximum par session

12 personnes (variable en fonction des lieux d'accueil).

Lieux / Dates

Lieu : dans votre entreprise ou dans nos locaux selon la disponibilité

Dates : à définir en fonction des contraintes de l'entreprise

Public visé

Salariés exposés au travail de nuit et/ou posté.

Pré-requis éventuels

Information de l'employeur et des éventuelles instances représentatives du personnel sur les risques liés aux divers troubles du sommeil et de l'équilibre alimentaire.

2 heures



Je m'inscris

