



SOMMEIL, ALIMENTATION ET TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

Sensibiliser et informer les salariés et les employeurs sur les conséquences du travail en horaires atypiques (2x8, 3x8, nuit, week-end...) sur leur santé et sur leur travail. Ces horaires concernent 44% des travailleurs.

OBJECTIF

- Comprendre le fonctionnement du corps humain (notion d'horloge biologique),
- Connaître les risques pour la santé de travailler en horaires atypiques,
- Apporter des conseils pratiques sur l'alimentation et le sommeil.

PROGRAMME

- ↪ La réglementation et quelques chiffres
- ↪ La chronologie du sommeil
- ↪ Les conséquences du travail posté
- ↪ La prévention collective
(Organisation du travail, ergonomie au poste)
- ↪ La prévention individuelle
(Conseils sur le sommeil et l'alimentation)

POUR EN SAVOIR PLUS

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail : 02 98 55 54 43

INSCRIPTION

Vous souhaitez organiser dans votre entreprise un atelier de prévention « Sommeil, alimentation et travail en horaires atypiques », prenez contact avec la Santé au Travail en Cornouaille.

- ⇒ **Public visé :**
Tout salarié travaillant en horaires atypiques, responsable du personnel
- ⇒ **Durée :**
1 heures 30 à 2 heures
- ⇒ **Intervenants :**
Animée par une infirmière
- ⇒ **Conditions d'organisation:**
• En intra-entreprise
- ⇒ **Groupe :**
14 personnes maximum