

Limiter l'impact du **travail de nuit** et des horaires décalés

Journée de sensibilisation



Actualité de la question

Les rythmes de travail hors normes suscitent des traumatismes importants pour l'organisme qui doit s'adapter à des inversions du rythme jour-nuit. Comment concilier ces formes de travail avec la préservation de la santé des personnels concernés ? Cette formation tente de répondre à ces questions en expliquant les situations et en donnant les outils pour en limiter les impacts sur la santé.

Pédagogie

Alternance d'apports théoriques, d'autoévaluation et d'exercices de mise en pratique.

Programme

I. Horaires décalés : législation et réglementation

- Les dispositions actuelles du Code du travail

II. Les spécificités des rythmes de travail atypiques

- Définition du travail de nuit
- Les différents rythmes de travail : travail posté, de nuit fixe, en horaires décalés, VSD (vend. sam. dim.)
- Les risques pour l'entreprise : absentéisme et accidentalité plus importants

III. Les rythmes biologiques

- Les rythmes chronobiologiques : difficultés à récupérer, à changer de rythme
- Le rythme circadien et les effets de son décalage : stress, perturbation des profils hormonaux et métaboliques
- Les rythmes les mieux tolérés, les plus contraignants
- Les liens entre rythmes de travail et pathologies graves (cancers, dépression, maladies cardiovasculaires...)
- Les horaires atypiques et l'apparition des addictions et TMS

IV. Les conséquences et les répercussions sur la santé, la vie sociale et familiale, le travail...

- Les effets spécifiques du travail de nuit sur la santé
- Les impacts des rythmes de travail sur la santé physique et mentale
- Les capacités des individus à travailler de nuit (résistance physique, limites...)
- Les charges psychologiques supplémentaires de certains métiers (urgences...)

V. Les mécanismes du sommeil

- L'horloge interne et les rythmes chronobiologiques
- Le sommeil normal et l'éveil
- La dette de sommeil et ses risques
- La gestion du sommeil et de la vigilance en situation de travail
- Les types de sieste (prophylactique, flash...)
- La préparation au sommeil (relaxation, aides à l'endormissement)

VI. Les mesures préventives collectives et individuelles

- Sensibiliser et conseiller le personnel
- Les actions pratiques pour une meilleure adaptation
- La conservation d'un bon capital santé
- La prévention des troubles de la vie privée et de la vie sociale
- Les bénéfices de l'activité physique et sportive
- La surveillance médicale des travailleurs

VII. L'alimentation et les rythmes de travail

- L'identification des impacts sur l'alimentation (chronobiologie alimentaire)
- Les troubles constatés (digestifs, gastriques...)
- Les conseils hygiéno-diététiques

Objectifs de la formation

- Connaître les effets des rythmes de travail atypiques sur la santé
- Connaître ses rythmes biologiques et les mécanismes du sommeil afin de gérer sa « dette de sommeil »
- Concilier contraintes professionnelles et bonne hygiène de vie
- Prévenir les risques liés à ces rythmes de travail

Public concerné

Toute personne concernée par le travail de nuit, les horaires décalés ou atypiques : personnel hospitalier et de santé, industrie, grande distribution, transports, logistique, agents de sécurité, hôtellerie-restauration, employés municipaux (services techniques).

Organisation du stage

Encadrement pédagogique

Un consultant en management des organisations et prévention des risques professionnels

Documentation

- Un dossier pratique
- Le dernier numéro de la revue *Préventique*

Durée et horaires

- 1 jour, durée adaptable à vos besoins

Cette formation en intra-entreprise

Cette formation organisée sur mesure, spécialement pour votre structure, à l'intérieur ou non de vos locaux.

Cette solution présente **plusieurs avantages** :

- **financier**, puisque son principe est basé sur un coût fixe prépondérant et peu de frais variables, ce qui entraîne des économies d'échelle dès lors que vous êtes en mesure de mobiliser un minimum de 3 ou 4 personnes ; elle réduit également les frais liés aux déplacements des participants ;
- au niveau des **ressources humaines**, elle offre la possibilité de viser un objectif complémentaire de motivation d'équipe ;
- de **planning**, vous choisissez les dates de votre formation.

Cette solution permet :

- **d'adapter le contenu théorique** à votre contexte et le modifier en fonction de vos attentes ;
- **d'élaborer des travaux pratiques sur mesure** et recueillir parfois les témoignages d'un ou plusieurs acteurs ou témoins, disponibles sur place, et invités par le formateur.

Bulletin d'inscription

Limiter l'impact du travail de nuit et des horaires décalés

- Nous sommes intéressés par une session en intra-entreprise, concernant ____ personnes, merci de prendre contact avec nous.**

Nom : _____

Prénom : _____

Société / Organisme : _____

Fonction / Service : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Pays : _____

Téléphone : _____ Télécopie : _____

Courriel (obligatoire) : _____ @ _____

Date :

Signature :



Préventique – 6 rue du Courant – 33310 Lormont – www.preventique.org

Service formation – Tél. : 05 56 79 10 55 – Fax : 05 57 87 45 64 – Courriel : formation@preventique.org

Organisme de formation enregistré sous le n°72 33 06924 33 auprès du préfet de la région Aquitaine

Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Groupe Préventique - RIB 10907 00001 92021393796 83 - Banque Populaire du Sud-Ouest