



Actions de sensibilisation collective à la prévention des risques professionnels

## Programme de sensibilisation | Problématiques spécifiques

### Horaires atypiques et santé au travail

#### Public

Toute personne d'une entreprise adhérente à l'APST37 travaillant en horaire atypique.

*Prestation incluse dans la cotisation annuelle*

#### Intervenants

Spécialistes en prévention des risques professionnels

#### Lieu

Dans l'entreprise ou au sein de l'APST37

#### Groupe

6 à 12 personnes

#### Durée

A déterminer selon la demande  
Questions/réponses

#### Objectifs

- Répondre à l'obligation des employeurs en matière d'information aux risques
- Prévenir les atteintes à la santé par la connaissance des éléments anatomiques mis en causes, et des facteurs de risques du travail en horaire atypique

#### Outils pédagogiques

- Exposé théorique sur diaporama
- Remise de plaquettes d'information à chaque participant

*Pour plus d'informations contactez votre  
**Médecin du travail***

#### Programme et contenu

##### 1. De quoi parle-t-on ?

- Qu'est-ce qu'un horaire atypique ?
- Travail posté
- Travail de nuit

##### 2. Les effets du travail posté sur la santé et le bien-être

- Les rythmes et horloges biologiques
- Le sommeil et sa physiologie
- Le sommeil et les horaires atypiques
- Les effets sur la santé

##### 3. Les mesures de prévention

- Organisation du travail à horaires alternants
- Maintenir la vigilance lors d'une nuit de travail
- Mieux dormir après une nuit de travail
- Adopter une hygiène de vie et de prévention
- Adapter son mode de vie

**Avant toute intervention, une rencontre est effectuée en entreprise afin d'analyser la demande et de déterminer la sensibilisation adaptée à la situation.**

