

# Sommeil et travail en horaires atypiques : approches physiologiques, prévention et optimisation des conditions de travail

Santé publique

## PUBLIC

- Médecin du travail
- IDEST
- IPRP

## INTERVENANTS

- Médecin du travail
- Ergonome Européen®

## SESSIONS INTER-ENTREPRISES

### DURÉE

3 jours

### DATES

[Télécharger le calendrier](#)

### LIEU

Locaux de l'ASTI, à Toulouse

### TARIF

[Télécharger le calendrier](#)

### SESSIONS INTRA-ENTREPRISE

Un besoin spécifique ? Élaborons ensemble un programme sur-mesure

### Accessibilité - PSH

- Locaux de l'ASTI accessibles PMR
- Merci de nous contacter pour évaluer les possibilités d'adaptation de la formation

### Certifications

- Certification Qualiopi délivrée à l'ASTI au titre de la catégorie « Actions de formation »



## VOS CONTACTS

Nos chargés de formation sont à votre écoute

Tél. : 05 34 63 84 30

E-mail : [formation@ast-i.org](mailto:formation@ast-i.org)

Adresse : 14, rue Michel Labrousse - 31100 Toulouse

## Objectifs

### JOUR 1 et 2

- Connaître les enjeux autour du sommeil : les cycles, les pathologies du sommeil, les traitements...
- Conseiller les salariés et les employeurs en termes d'éducation et de préservation de la santé par rapport au travail de nuit et aux horaires atypiques

### JOUR 3

- Connaître les outils mobilisables pour repérer les situations d'exposition et évaluer les risques liés aux horaires atypiques
- Transmettre les grands principes de prévention et proposer des actions en milieu de travail

## Programme

### JOUR 1 et 2

#### Le sommeil et ses particularités

- Epidémiologie et définition
- Organisation physiologique du sommeil
- Les différents stades du sommeil
- Les troubles du sommeil :
  - la somnolence : ses manifestations, ses causes, ses répercussions professionnelles
  - pathologies : apnée du sommeil, insomnie...
  - diagnostic et traitements
- Le rythme veille-sommeil - Chronobiologie :
  - processus homéostasique
  - processus circadien
  - la lumière
  - la mélatonine

#### Le travail en horaires atypiques, le travail posté

- Définition, organisation, législation
- Rôle du médecin du travail, de l'IDEST, du chef d'entreprise pour préserver la santé des salariés exposés
- Répercussions sur la santé : physiologie du travail posté, ses conséquences et les facteurs d'optimisation

### JOUR 3

#### Approche préventive

- Contexte d'évolution, idées reçues et spécificités du travail en horaires atypiques
- Outils pour mener des actions en milieu de travail :
  - repérage des situations d'exposition
  - évaluation des risques santé / sécurité
  - information des salariés, conseils à l'employeur
  - ressources à mobiliser (réseau spécialisé, acteurs, veille scientifique)...
- Axes de prévention à investiguer :
  - roulements et amplitudes horaires (rotation, durée, cas des 12h),
  - ambiance lumineuse, modalités relative à la récupération (sieste professionnelle),
  - aménagement des locaux, organisation du travail et des collectifs...





## Pré-requis

Pas de pré-requis

## Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques en interaction avec les participants
- Apport de connaissances couplé à des échanges autour des situations amenées par les stagiaires (travail de groupes)

## Suivi et modalités d'évaluation

QCM

## Délai d'accès à la formation

### Formation réalisable en session intra-entreprise

Possibilité de réserver la session de formation uniquement à vos salariés et d'adapter le contenu du programme aux caractéristiques de votre structure.

- Session inter-entreprises : inscription au plus tard 5 jours avant le démarrage de la formation
- Session en intra-entreprise : mise en œuvre possible sous 1 mois à compter de la date de signature du contrat

Envie d'être informé de nos prochaines sessions de formation ?

- [Lettre d'information](#) de l'ASTI
- Page [LinkedIn](#)
- Site internet <https://ast-i.org>