

# Horaires de travail atypiques et troubles du sommeil



Médecins  
Infirmier(e)s

EN PRÉSENTIEL Réf. 12b031

14 h  
1<sup>er</sup>.2 juillet

€ 930 € HT - Repas inclus

*Le médecin du travail, spécialiste du sommeil qui anime cette formation permet de répondre aux questionnements sur l'organisation du travail en équipes de nuit ou alternantes afin d'organiser la prévention.*

## Prérequis

Exercer en SPST.

## Objectifs

- Définir le rôle du médecin et de l'infirmier.
- Expliquer le fonctionnement du sommeil et sa physiopathologie.
- Identifier les conséquences du travail à horaires atypiques (travail de nuit, travail posté avec ou sans équipe alternante, horaires décalés...) sur le sommeil.
- Répondre aux demandes des entreprises relatives à l'organisation et aux conséquences du travail de nuit.

## Programme

- Décrire les mécanismes du sommeil.
  - Sa fonction, sa durée, son exploration.
  - L'insuffisance de sommeil – La somnolence.
  - La chronobiologie – Le rythme veille-sommeil.
  - Le diagnostic des troubles du sommeil.
  - Les apnées du sommeil. L'insomnie.
  - Le sommeil et le risque routier.
- Préciser le rôle du médecin du travail et de l'infirmier(e) en santé au travail.
  - La physiopathologie du travail posté.
  - La législation.
  - La pratique de terrain : aménagement de poste, organisation du travail dans l'entreprise, suivi individuel, conseils d'hygiène de vie au salarié...

## Modalités pédagogiques

- Alternance de méthodes affirmatives, interrogatives et expérientielles.
- Étude de cas.
- Partage de pratique et mise en situation.
- Évaluation par quiz.

### ANIMATION

Médecin du travail

### DÉROULEMENT

➢ 9h00-12h30 / 13h30-17h00

### SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.

  
**afometra**  
 FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL  
 ISO 9001:2015  
 Labellisation PMR