Horaires de travail atypiques et troubles du sommeil

Médecins
IST

EN PRÉSENTIEL Réf. 12b031

14 h
4.5 mars

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

- 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

- 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.
- Le rôle du médecin du travail et de l'IST.
  - 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.

efometra
FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL

ISO 9001:2015
Labellisation PMR

09.2026