

Département Santé Travail Environnement

BIOPÔLE – Secteur Croisettes
Bâtiment SC-B – 2^{ème} étage
Rte de la Corniche 2
1066 Epalinges
T: 021 314 74 60
dste.prestation@unisante.ch

Concilier horaire irrégulier et santé

Journée de formation multi thèmes pour les travailleurs à horaire atypique. Alimentation, activité physique et sommeil sont les principaux thèmes traités durant la journée.

Le travail à horaire atypique est un risque pour la santé et il est important de sensibiliser les collaborateurs aux mesures de prévention recommandées.

Ce cours a déjà été donné pour les métiers d'ambulanciers, gendarmes, mécaniciens de train et les travailleurs en équipe dans l'industrie.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître la physiologie du sommeil
- Comprendre le fonctionnement de l'horloge biologique
- Connaître les règles d'hygiène du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique
- Analyser son propre agenda de sommeil

MODALITÉS PRATIQUES



7 heures



Min 5 – max 16
En plénière



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 1'610.– HT

PRÉREQUIS

Les participants s'engagent à remplir un agenda de sommeil durant 2 semaines avant la formation

