

## « Travail de nuit et Santé »



Le travail de nuit est connu comme source d'accidents, de fatigue et de déséquilibres alimentaires pouvant impacter la santé de vos salariés et l'organisation de l'entreprise.

**Objectif :** Apporter des conseils afin de préserver la santé des salariés dans le cadre de leur travail de nuit.

### Public concerné :

- Tout le personnel travaillant en poste de nuit.
- Groupe de 10 à 12 personnes (6 minimum).

Durée : 2 heures. Le lundi.

Lieu : Comité de Santé au Travail

### Contenu :

- Données sur le sommeil
- Risques pour la santé du travail de nuit
- Comment prévenir ces risques ?
  - ✓ Sieste
  - ✓ Lumière...
- Alimentation et travail de nuit

### Documentations remises :

- Brochure « Travail de nuit et santé »
- Brochure « Alimentation et travail de nuit »



Compris dans  
votre cotisation  
annuelle

### Intervenants :

- Médecin du Travail ou Infirmière en Santé au Travail
- Diététicienne-nutritionniste

#### COMITE DE SANTE AU TRAVAIL

305 rue Pierre et Marie Curie BELLIGNAT

01117 OYONNAX CEDEX

Téléphone : 04 74 77 89 21 / Télécopie : 04 74 77 38 28

E-mail : [contact@sante-travail-oyonnax.com](mailto:contact@sante-travail-oyonnax.com) Site : [www.sante-travail-oyonnax.fr](http://www.sante-travail-oyonnax.fr)