

## OBJECTIFS

**Sensibiliser** les salariés et/ou les employeurs sur les répercussions des rythmes de travail atypiques sur la santé et sur des moyens de prévention :

- Connaître les différents types d'horaires atypiques (travail posté, de nuit, horaires coupés et variables) et leur réglementation
- Connaître les avantages et les inconvénients de chaque rythme de travail sur la santé et la vie sociale
- Apporter des conseils pour limiter les risques pour la santé.

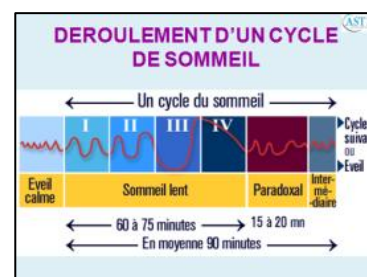
Selon la taille de l'entreprise et le nombre de salariés concernés par le risque, cette sensibilisation peut également être proposée dans le cadre d'un **transfert des connaissances auprès d'acteurs-relais dans l'entreprise** : initiation permettant ensuite à un responsable ou un animateur sécurité d'effectuer lui-même la sensibilisation en interne

## PARTICIPANTS

Ces actions de sensibilisation sont réservées aux adhérents d'AST 25 : salariés exposés à des horaires atypiques

## SOMMAIRE DE LA PRESENTATION

1. Définitions et généralités des différents rythmes de travail pouvant exister en entreprise
2. Présentation succincte des aspects réglementaires et législatifs
3. Les cycles physiologiques humains
4. Répercussions des rythmes de travail sur la santé
5. Répercussions des rythmes de travail sur la vie sociale
6. Recommandations collectives et individuelles



## SUPPORT PEDAGOGIQUE

Vidéo projection d'un diaporama.

A la fin de cette action de sensibilisation, le diaporama présenté pourra être remis à l'entreprise.

## DUREE

1 à 2 heure(s)

## LIEU

Dans votre entreprise ou dans les locaux d'AST25

## TAILLE DES GROUPES

5 à 12 personnes par groupe

## INTERVENANTS

Intervenant en prévention d'AST25 et/ou médecin du travail

## CONTACT

Adressez vous à votre médecin du travail