

# HORAIRES ATYPIQUES

## Atelier de Sensibilisation

Coût  
inclus

dans votre  
cotisation  
annuelle



Vous travaillez de nuit, ou à horaires irréguliers ?

### Prenez conscience

des effets des horaires atypiques sur la santé et le bien être des travailleurs.

**Découvrez les bonnes pratiques** de prévention et les améliorations techniques organisationnelles et individuelles.



Horaires atypiques : conséquences sur la santé et le bien-être au travail, et la vie sociale



Conseils en prévention : recommandation de la Haute Autorité de Santé (HAS), organisation du travail, adaptation des tâches, et environnement du travail



Sommeil et horloge biologique



Équilibre alimentaire



Répond aux exigences réglementaires. Code du travail, articles R.4542-1 à 19

### LES +

Profitez d'une dégustation de la collation idéale pour le travail de nuit : boisson, fruits secs et frais, compote, bol de céréales...



Durée  
2h  
+  
collation

### Public concerné :

Travailleurs en horaire atypiques et/ou de nuit, employeurs, représentant du personnel (IRP)

**Intervenants :** médecin du travail, infirmiers(ères) en santé au travail, chargés de prévention

Dates et inscriptions sur notre site internet : [www.smti82.fr](http://www.smti82.fr)