

LE TRAVAIL DE NUIT: QUELS EFFETS, QUELLE PRÉVENTION ?

INTERVENANTE

Déborah Aisenberg

- Pharmacienne.
- HEC Entrepreneur.
- Fondatrice de Shifters.

Mail : deborah@shifters.me

OBJECTIFS

- Comprendre les bases du sommeil.
- Appréhender les spécificités du sommeil des travailleurs de nuit. Quels sont les effets ?
- Des petits conseils pour améliorer son quotidien.
- Présentation de l'agenda du sommeil personnalisé Shifters.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation théorique du sommeil et des spécificités du travail de nuit.
- Utilisation de tests de somnolence.
- Présentation de la solution Shifters.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Être sensibilisé aux spécificités du sommeil chez les travailleurs de nuit et connaître les solutions d'améliorations existantes possibles.