

# Inscription Conférence «Travail en équipe et sommeil réparateur»

- **Date et horaire:** vendredi 23 février 2018, de 13h à 15h
- **Lieu :** Ardon, Fondation Domus, route du Simplon 31
- **Entrée gratuite**
- **Inscription** jusqu'au 16 février 2018 (places limitées) à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch)



Vanessa Oracion © Domus La Fondation Domus annonce la conférence «Travail en équipe et sommeil réparateur» donnée par la Dresse Vanessa Oracion, cheffe de clinique adjointe à l'Institut universitaire romand de santé au travail.

Le travail de nuit a sur la santé des conséquences néfastes reconnues. Maladies coronariennes, dérangements gastro-intestinaux, troubles du sommeil, fatigue chronique, obésité, perturbations psychiques, voire certains cancers, figurent parmi les effets néfastes répertoriés du travail de nuit, lequel ne correspond pas à notre «horloge interne». Sans parler des conséquences sur la vie sociale et la vie familiale des travailleurs soumis à ce rythme.

La conférence proposée présente les perturbations liées à ces horaires décalés et dispense des conseils pratiques pour en éviter les pièges, articulés autour de trois axes: le sommeil, l'alimentation et la gestion du temps libre.

Inscrite dans un cycle de formation continue, elle est exceptionnellement ouverte au public.

## Contenu

- Travail de nuit et cadre légal
- Physiologie du sommeil et rythme circadien
- Conséquences sur la santé du travail de nuit
- Moyens de prévention (sommeil, alimentation, gestion du temps libre)

## Quelques chiffres

- Par travail de nuit, on entend tout travail effectué entre 23 heures et 6 heures du matin (+/- 1 heure).
- Dans les pays industrialisés, environ 20% des salariés sont concernés par le travail de nuit.
- En Suisse, selon la sixième enquête européenne effectuée sur les conditions de travail en 2015, la proportion atteint 16% des actifs.
- Le secteur «Santé humaine et action sociale» est, dans notre pays, celui où la proportion de travail de nuit est la plus élevée (30.5%).

La **Fondation Domus**, institution valaisanne de réhabilitation psychosociale, propose pour la 7e année consécutive un cycle de formation continue [Form'Action](#) à ses collaborateurs. Une vingtaine de cours et conférences sont organisés, dont une partie sont ouverts au personnel d'autres institutions (défibrillation, bases de l'alimentation, prévention du burn-out, bipolarité, violence, ressourcement par le qi gong, stress et méditation Pleine Conscience, etc.).

[Site internet](#)