

12 FACTEURS NUISANT À L'ADAPTATION AU TRAVAIL DE NUIT

- Être une personne lève-tôt;
- Être de sexe féminin;
- Avoir plus de 40-50 ans;
- Avoir un conjoint ou une conjointe qui travaille aussi;
- Vigilance constante requise au travail;
- Demeurer loin du lieu de travail (longue route à faire au retour);
- Devoir faire des heures supplémentaires;
- Dormir dans une chambre bruyante;
- Travailler plus de 5 quarts de nuit consécutifs;
- Travailler plus de 3 quarts de douze heures;
- Bénéficier de moins de 2 jours de repos entre les périodes de nuit;
- Changer d'horaire de travail tous les 7 jours.

Vous vous êtes déjà posé l'une de ces questions?

- Comment peut-on mieux s'adapter à un changement de quart de travail?
- Comment améliorer le sommeil de jour quand on doit travailler de nuit?
- Comment favoriser la vigilance de nuit?

Une suggestion : invitez-moi à animer dans votre organisation la conférence instructive *S'adapter au travail de nuit : tout un défi!* Le descriptif de la conférence se trouve à la page suivante.

S'ADAPTER AU TRAVAIL DE NUIT : TOUT UN DÉFI!

Descriptif

De 20 à 25 % des gens sur le marché du travail ont à travailler de soir ou de nuit. Pour certaines personnes, les horaires rotatifs (de jour, de soir et ensuite de nuit) peuvent occasionner de sérieux problèmes : difficulté de sommeil de jour pour ceux travaillant de nuit, somnolence, réduction au travail de la vigilance, de la concentration et de la performance, troubles gastro-intestinaux, risque accru de causer un accident, etc. Comment faire pour réduire, autant que possible, ces effets?

Au cours de la conférence, le psychologue Stéphane Migneault dressera un portrait de la situation des travailleurs et travailleuses aux horaires de travail atypiques. Il abordera aussi les risques divers associés au travail de nuit. Ensuite, il fournira des pistes de solution pour :

- Faciliter l'adaptation au changement de quart de travail;
- Améliorer le sommeil de jour chez ceux travaillant de nuit;
- Favoriser la vigilance au travail lors de quarts de nuit.

La solution miracle n'existe pas. Néanmoins, il est possible de mieux s'adapter à un travail rotatif ou à un travail de nuit.

Durée

Formats proposés : 1 heure 15 ou 1 heure 30

Commentaire

« Très intéressante, cette conférence aborde les problèmes liés au travail de nuit et, en plus, elle propose des solutions concrètes et faciles à mettre en place, cela à peu de frais. Ces solutions s'adressent tant à l'employé qu'à l'entreprise. M. Migneault est un conférencier passionné par son sujet. Il interagit régulièrement avec son auditoire, ce qui donne de la vie à la conférence. »

Daniel Grenier, ergonomiste

La psychologie vous intéresse?

Dans mes infolettres, j'aborde des sujets variés : prévention des conflits, moyens d'améliorer sa santé psychologique, suggestions de livres, etc. Pour vous inscrire à mon infolettre gratuite, visitez le www.stephanemigneault.com et entrez votre adresse de courriel dans l'espace prévu à cette fin. Dès votre inscription, vous recevrez par courriel un PDF sur l'anxiété et ses racines. Bonne lecture!

