

# Travail de nuit, optimisez votre vigilance



**60 À 90 MINUTES**

Présentiel ou à distance



**CONFÉRENCIER**

Luc Laberge, Ph. D.

Le travail de nuit désynchronise l'organisme et exige une évaluation personnelle rigoureuse des obstacles au sommeil et des impacts sur la santé. Comprendre cette mécanique est essentiel pour identifier les stratégies de resynchronisation nécessaires à un repos diurne efficace. L'application de solutions ciblées vous permettra d'améliorer la qualité de votre sommeil, d'accroître votre vigilance nocturne, et de mieux prévenir les risques pour votre sécurité et votre bien-être.

## Objectifs

- > Décrire le rôle fondamental de l'horloge biologique interne.
- > Identifier les hormones clés régulant les cycles physiologiques de 24 heures.
- > Analyser l'impact du travail de nuit sur les rythmes circadiens et la désynchronisation qui en résulte.
- > Évaluer les principaux risques pour la santé et la sécurité au travail liés à la désynchronisation.
- > Déceler les signes d'un manque de sommeil chronique et détailler les bénéfices d'un sommeil réparateur sur la satisfaction et la santé globale.
- > Appliquer des stratégies concrètes d'optimisation du sommeil pour resynchroniser l'horloge et maximiser le repos diurne.