

Annexe 3

Référentiel module travail de nuit Surveillant(e)s de Nuit Qualifié(e)s

Risques pour la santé – Durée indicative 4 heures et demie

Objectifs pédagogiques	Compétences associées	Contenus pédagogiques
Comprendre les principes de base du sommeil et de la nutrition	Acquérir un premier niveau de connaissance sur les mécanismes physiologiques du sommeil et de l'alimentation	Notions de base sur le sommeil (phases de sommeil, rythmes et horloge biologiques, chronobiologie, etc.) Notions de base sur la nutrition
Comprendre les impacts du travail de nuit sur la santé	Identifier les incidences physiques, psychologiques et sociales du travail de nuit	Influence du travail de nuit sur le sommeil (déphasage, baisse de la vigilance, insomnie, troubles du sommeil, etc.) Influence du travail de nuit sur l'alimentation (rythme, aliments consommés, stimulants, troubles digestifs, etc.) Influences du travail de nuit sur la santé physique et psychologique (troubles cardiaques, troubles hormonaux, surmenage, épuisement, stress, solitude, perturbations psychologiques, dépression, effets sur le vieillissement, etc.)
Apprendre à limiter les impacts du travail de nuit sur la santé	Calculer ses besoins en sommeil Identifier les conditions d'un sommeil de qualité Identifier les avantages et les conditions optimales des temps de repos et de pause Identifier les conditions du maintien d'une alimentation équilibrée Identifier les signes d'alerte sur son état de santé	Hygiène de vie et hygiène du sommeil (techniques d'amélioration) Pauses Sieste Suppléments de mélatonine Sécurité routière

Conciliation vie privée vie professionnelle - Durée indicative 4 heures

Objectifs pédagogiques	Compétences associées	Contenus pédagogiques
Comprendre l'influence du travail de nuit sur la vie sociale	Identifier les conséquences du travail de nuit sur la vie quotidienne, familiale et sociale, pour le professionnel et pour son entourage	Acceptation du travail de nuit par le professionnel et par son entourage Conséquences du travail de nuit dans l'aménagement du domicile et la vie domestique Sollicitations psychologiques, psychosociales, sociales et familiales
Acquérir des méthodes pour concilier travail de nuit et vie privée	Connaître les bonnes pratiques pour préserver une bonne hygiène de vie Apprendre à trouver des compromis entre récupération efficace et maintien d'une vie sociale	Conditions de repos Rythme des prises alimentaires Activité physique Loisirs et vie sociale Organisation, emplois du temps Maintien de la communication Aides et soutiens

Conditions d'un travail de nuit limitant les impacts sur la santé - Durée indicative 5 heures et demie

Objetifs pédagogiques	Compétences associées	Contenus pédagogiques
<p>Comprendre les spécificités des conditions d'exercice du travail de nuit et les risques associés</p> <p>Connaître les moyens de prévention des impacts du travail de nuit sur la santé</p>	<p>Identifier les caractéristiques du travail de nuit préjudiciables à la santé Repérer les signes d'alerte</p> <p>Acquérir un premier niveau de connaissance sur le travail de nuit et sa réglementation</p> <p>Identifier le rôle des différents collaborateurs et savoir les solliciter Renforcer l'intégration à un collectif de travail Développer la communication et la collaboration avec les équipes de jour</p> <p>Repérer les possibilités d'aménagements ergonomiques des postes de travail</p> <p>Repérer des modalités d'optimisation de l'organisation du travail de nuit</p>	<p>Pénibilité, obscurité, silence, faible effectif, absence encadrement, pression, isolement, TMS Symptômes d'usure professionnelle</p> <p>Principaux chiffres du travail de nuit Cadre légal et réglementaire du travail de nuit Droits, obligations et contreparties des travailleurs de nuit</p> <p>Travail en équipe de nuit et avec l'équipe de jour : identité professionnelle, légitimité, complémentarité, échanges de pratiques Travail avec l'encadrement et le personnel d'astreinte : définition de priorités claires, de règles de fonctionnement sur la transmission, la confidentialité, le relais jour-nuit-jour, outils, réunions d'équipe régulières IRP, Médecin du travail : fonction et champ d'intervention Formations (caractéristiques et pathologies des publics, pratiques, équipements)</p> <p>Eclairage, mobilier, posture, sonorisation, température, locaux - salle de repos, cuisine, etc. - aides techniques - éleveurs, etc.) Comment et à qui demander des aménagements de poste dans la structure</p> <p>Rythme, durée, tutorat, répartition des tâches au cours de la nuit en fonction des rythmes biologiques, traduction des évolutions des publics dans la répartition des tâches, etc.</p>