

Travail de nuit / Travail posté

Osez la micro-sieste !



Un plus pour votre santé !

La micro-sieste diminue la fatigue et certains effets négatifs du travail de nuit sur votre santé.

Un facteur de sécurité !

La micro-sieste réduit vos risques d'accident, au travail comme sur la route.

Une habitude facile à prendre !

Sur vos temps de pause, vous pouvez faire une sieste de 15-20 minutes. Même si vous ne dormez pas complètement, ce temps de récupération est bénéfique.

Pour plus d'information ou en cas de difficultés, n'hésitez pas à en parler à votre médecin du travail.