

SEMAINES DE LA NUIT

Du 7 au 15 octobre

Conférence

Dans la nuit du jeudi 9
au vendredi 10 octobre
à 1h30



Prendre soin de votre santé quand vous travaillez de nuit

Etre informé.e pour mieux dormir,
mieux se nourrir, mieux bouger ...



SCAN ME

Animée par le Dr ENIAFE,
Médecin du travail au CHU de Brest,

Suivez et participez en direct
depuis Teams :

[Rejoignez la réunion maintenant](#)

Disponible en replay par la suite

SEMAINES DE LA NUIT

Du 7 au 15 octobre

Ateliers « Activité Physique »

- Un rituel pour démarrer (19h45- 22h)
- Un rituel pour décrocher (3h30-5h)
- ➔ Le 7 /10 : Batiment 1 (Cavale Blanche)
- ➔ Le 14/10 : Batiment 2 (Cavale Blanche)

Ateliers « Crée ta collation »

- En début de nuit (19h45- 22h)
- En fin de nuit (3h30-5h)
- ➔ Le 8/10 : Batiment 1 (Cavale Blanche)
- ➔ Le 15/10 : Batiment 2 (Cavale Blanche)

Séminaire en live à 1h30

dans la nuit du jeudi 9 au vendredi 10 octobre
avec le Dr ENIAFE (accessible en replay)

Diffusion de podcasts,
vidéos, fiches reflexes...

PROGRAMME

