

## LE TRAVAIL DE NUIT ET L'ALIMENTATION

**E**n France, une personne sur sept travaille de nuit (environ 15%), ce qui représente 3,5 millions de travailleurs français (occasionnels ou habituels).

Une étroite relation entre les horaires de nuit et l'impact sur la santé a été démontrée par de nombreuses études scientifiques. La physiologie du corps humain n'est pas la même la nuit que le jour. Lorsque le soleil se couche les hormones du sommeil sont sécrétées (mélatonine) et le métabolisme se ralentit pour favoriser l'endormissement.

En travaillant de nuit, le cycle hormonal est perturbé et le dérèglement physiologique associé au manque de sommeil peut induire des problèmes de santé.

### PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ

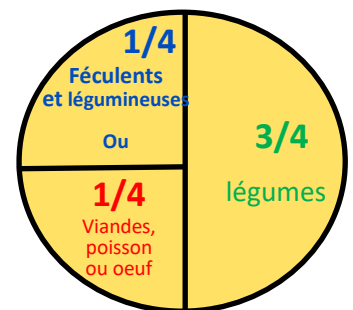


La prise de poids, les brûlures d'estomac, les ballonnements intestinaux et les troubles de l'appétit sont des problèmes couramment retrouvés chez les travailleurs de nuit. Ces symptômes sont recherchés dans le cadre du suivi médical des agents par les services de Médecine Préventive et il y a une réelle prise de conscience sur ces problématiques de prise de poids par les travailleurs eux-mêmes et leurs employeurs.

LA PRINCIPALE CAUSE est L'IRRÉGULARITÉ DE LA PRISE ALIMENTAIRE, bien souvent marquée par des repas « sautés », des grignotages, une consommation excessive de boissons sucrées, mais aussi une alimentation inadaptée à la digestion nocturne.

La nuit, la digestion fonctionne de manière ralentie et un repas en trop grosses quantités ou trop riche entrainera forcément une mauvaise digestion.

Les repas dits « légers » doivent respecter la règle suivante pour avoir une assiette équilibrée.



### CONSEILS ALIMENTAIRES



#### AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE ACTIVITÉ DE NUIT :



- 🕒 Préserver **LE REPAS DU SOIR** vers 19h avant d'aller au travail, **CE REPAS SERA LÉGER**.
- 🕒 **UNE COLLATION** (exemples : fruits/yaourt + boisson chaude **ou** soupe/pain **ou** pain, compote + boisson) doit être prise **ENTRE 1:00 ET 4:00 DU MATIN** si le travail a été débuté plus tard. Cf. tableau au verso.
- 🕒 **UN PETIT DÉJEUNER TRADITIONNEL** (ex : pain/beurre ou confiture + yaourt + semoule ou céréales) est conseillé **VERS 8:00**, avant la mise en sommeil, afin de garder le rythme biologique des 3 repas/jour.
  - ☞ **UN REPAS DIT « DÉJEUNER »** qui correspondra au réveil du travailleur avec des ingrédients adaptés.
- 🕒 **UN GOUTER LÉGER** vers 16h – 17h (pas obligatoire)
- 🕒 De nouveau **UN REPAS LÉGER LE SOIR**, avant un nouveau cycle de nuit ou avant un cycle de jours de repos.

	Poste de nuit sans collation	Poste 20h-21h à 3h-6h	Poste 22h-23h à 7-9h
<b>Petit déjeuner</b>	Traditionnel Produit laitier—pain ou céréales Boisson—confiture/beurre—fruits	A prendre entre 5 et 8h : Traditionnel Produit laitier—pain ou céréales Boisson-confiture/beurre-fruits	Repos sans manger ou petit déjeuner complémentaire de la collation nocturne de la veille.
<b>Déjeuner</b>	Repas traditionnel : 3/4 légumes — 1/4 légumineuses et féculents ou viandes (ou équivalents) produit laitier et/ou fruit—eau		
	Activité physique dans l'après midi—après la sieste		
<b>Repas</b>	Repas traditionnel Légumes—féculents—fromage et/ou fruit en quantité limitée—eau	17h-19h (début du repas) Viande ou équivalent (fac.) Légumes— féculents—eau	19h-21h : repas traditionnel Légumes—féculents—fromage et fruit en quantité limitée—eau
<b>Collation</b>		23h-1h (fin du repas) Produit laitier—pain—fruit—eau	4h-5h : collation ou petit déjeuner Produit laitier—pain ou céréales— boisson—confiture/beurre—fruit

Chaque personne a un métabolisme différent, ne ressent la sensation de faim de la même façon la nuit. La satiété ne sera pas perçue pareil lors d'une activité diurne ou nocturne.



### QUELQUES CONSEILS GÉNÉRAUX :

- ✓ **LES COLLATIONS SONT A RÉGULER EN FONCTION DES BESOINS DE CHACUN.**
- ✓ PRIVILÉGIER DES HEURES RÉGULIÈRES DE PRISE DE REPAS EN JOURNÉE, peu importe si vous êtes entre deux nuits travaillées ou en repos en amont/aval d'une nuit travaillée.
- ✓ Ne pas hésiter à se lever vers midi pour garder un rythme régulier de prise de repas, sachant qu'il faudra faire une sieste l'après-midi pour avoir la quotité de sommeil recommandée (7h minimum).
- ✓ Penser à BIEN S'HYDRATER tout au long de la nuit.
- ✓ PROSCRIRE LES BOISSONS ÉNERGISANTES ET BOISSONS TROP SUCRÉES comme les sodas.
- ✓ MANGER LENTEMENT car la satiété sera obtenue au bout de 20 minutes seulement. Cela permet de réduire le bol alimentaire.
- ✓ PRÉPARER SON REPAS À L'AVANCE (*lunchbox*) pour ne pas être tenté par des aliments prêts à consommés, souvent trop sucrés ou trop salés, et varier les aliments.
- ✓ PRÉVOIR LE TEMPS DU REPAS LA NUIT dans l'organisation de travail. Le repas doit être pris en position assise, sur un temps de repas dédié.
- ✓ SURVEILLER SON POIDS une fois par mois.

## CONCLUSION

LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS ENTRAÎNE UNE SITUATION À RISQUE NUTRITIONNEL, manger équilibré est un des facteurs essentiels de prévention. C'est dans le cadre d'une consultation avec votre service de Médecine Préventive ou un diététicien/nutritionniste, que l'adaptation à la situation de travail pourra être faite, en tenant compte des contraintes spécifiques du poste et des horaires.

## LE CADRE RÉGLEMENTAIRE



- Loi du 9 mai 2001 et décret n°2002-792 du 3 mai 2002 relatif à la législation en vigueur pour les salariés travaillant en horaires atypiques.
- Code du travail article L.3122.