



Rythmes de Travail, Alimentation et Santé

www.presta-asso.fr

Les horaires de travail peuvent avoir des conséquences sur le bien salariés.

La physiologie du corps humain suit des cycles hormonaux qui varient en fonction du rythme de vie, des horaires de travail, du jour ou de la nuit. Le dérèglement psychologique peut entraîner un certain nombre de dysfonctionnements. Naturellement, le corps humain n'est pas programmé pour fonctionner la nuit. Il est donc important d'identifier et de comprendre ces signaux d'alerte pour limiter les risques.

Principaux effets sur la santé

Obésité, variations de poids, troubles digestifs (reflux, douleurs gastriques, flatulences, troubles du transit)

- Troubles cardio-vasculaires (AVC, HTA, ...);
- Diabète;
- Divers cancers (sein, prostate, côlon, vessie) en cas d'exposition prolongée > 10ans en travail de nuit;
- Souffrance au travail, fatigue psychologique (impressions de pertes de mémoire, irritabilité, troubles du sommeil, consommation excessive de somnifères, tranquillisants ou excitants).

Sommeil



La dette de sommeil est la première cause de somnolence, qui peut être à l'origine d'accidents du travail et de la circulation.

Le sommeil, c'est vital !

- ✓ 7 à 8h de sommeil/24h, 6h minimum.
- ✓ Le sommeil de jour est généralement moins bonne qualité
- ✓ Evitez de rester éveillé trop longtemps après votre nuit de travail
- ✓ Protégez-vous de toutes les nuisances comme le bruit, la lumière du jour, la chaleur et la faim (ne pas se coucher le ventre vide).
- ✓ Lors de prise de poste très matinale, la sieste permet de combattre la dette de sommeil (de 10 minutes à 2h).



Sommeil et cigarette

- ✓ Travail de nuit souvent associé avec consommation de tabac.
- ✓ La nicotine agit sur le système nerveux central et altère la régulation des rythmes biologiques.
- ✓ Ne pas fumer du tout c'est mieux ! En cas d'addiction il est préférable de ne plus fumer à partir de 4h du matin.

Alimentation



Signes d'alertes : perte d'appétit ou fringales, variations de poids, troubles digestifs.

Les actions à éviter

- ✓ Les en-cas, grignotages
- ✓ Les apports de sucre rapide (boissons sucrées ou énergétiques et produits sucrés)
- ✓ L'excès de café/alcool/tabac
- ✓ La « fringale du lever » (manger tout et n'importe quoi pour combler la faim).
- ✓ Les doubles prises de repas (domicile + travail).

Les actions à favoriser

- ✓ Conserver 3 repas équilibrés par 24h.
- ✓ Dans la mesure du possible, prendre le temps. Considérer ce moment comme une activité à part entière : s'asseoir, être au calme. **Prendre un repas avec une distraction mène à manger trop et moins bien. Si nous sommes distraits (ordinateur téléphone, télévisions) nous n'écoutons pas les signaux de satiété que nous envoie notre corps.**
- ✓ Préparer son repas et ses collations à l'avance.
- ✓ Faire attention aux portions (le dîner à domicile est souvent synonyme de retrouvailles et de bon moment, il reste important d'essayer de l'alléger un peu. S'il est avant une prise de poste, il doit être suffisant et équilibré pour maintenir éveillé).
- ✓ Varier les menus reste le meilleur allié d'une alimentation saine!

Le SAVIEZ-VOUS ?

Les travailleurs de nuit souffrent souvent de problèmes gastro-intestinaux et de troubles digestifs, car ils s'alimentent à des heures où les organes sont programmés pour se mettre au repos. Pour faciliter le transit, il est conseillé de consommer ponctuellement des compléments en magnésium ou des eaux riches en magnésium. Consommez des légumes cuits en quantités suffisantes et évitez les aliments trop sucrés.



Vie sociale

- ✓ Lors des nuits, organisez des collations et des repas conviviaux avec vos collègues.
- ✓ Prendre un repas avec vos proches entretient et renforce votre vie active sociale.
- ✓ Profitez de vous lever à midi pour ne pas manquer ces moments de partage.



Détente

- ✓ **Un moment de détente avant de se coucher peut faciliter le sommeil.**
- ✓ **Préférer des activités relaxantes avant le coucher.**
- Eviter la fatigue cérébrale.
- Limiter les activités stimulantes, écrans, sport intense...

Activité physique

- ✓ Contribue à votre bien-être et votre santé.
- ✓ Permet d'évacuer le stress.
- ✓ Favorise la qualité du sommeil et l'adaptation aux horaires irréguliers.
- ✓ Pratiquer une activité, même modérée, ressource l'organisme et permet de garder une bonne condition physique. Ne pas oublier d'y associer une notion de plaisir.
- ✓ La marche à pied est bien entendu considérée comme une activité physique à part entière.



Questionnaire

- Etes-vous facilement irrité ?
- Remarquez-vous une variation de poids ? (surveillez votre poids tous les 15 jours)
- Avez-vous des douleurs gastriques ou des troubles du transit ?
- Avez-vous l'impression d'avoir des « palpitations », des maux de tête, des sensations inhabituelles ?
- Avez-vous une sensation de soif plus importante et buvez-vous plus de 2L par jour ?
- Prenez-vous des somnifères régulièrement ?
- Avez-vous besoin d'excitants (café, boissons énergisantes, thé, tabac, autres substances) ?
- Observez-vous des périodes de somnolence dans votre travail ou lors de vos trajets ?



Si vous répondez « oui » c'est qu'il est nécessaire d'adapter vos pratiques et de consulter un professionnel de santé.

Pour en savoir plus



<https://www.hug-ge.ch> Travail de nuit et alimentation
www.inrs.fr Le point des connaissances horaires atypiques, ED5023
www.institut-sommeil-vigilance.org Horaires décalés et travail de nuit 2013
<https://mnh-mag.fr/article/alimentation-et-horaires-decales-comment-gerer-au-mieux>
<https://www.interiale.fr/prevention/bien-manger-en-horaires-decales/>
<https://www.mgc-prevention.fr/idees-pratiques-pour-les-repas-en-horaires-decales/>

L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.