



NutriNight

TRAVAIL DE NUIT ET ALIMENTATION
Comment concilier les deux ?

ALIMENTATION: organisation de la journée et de la nuit

Les troubles digestifs tels que les brûlures gastriques, les douleurs abdominales, les flatulences, les brûlures d'estomac ainsi que des troubles de l'appétit sont des symptômes souvent rencontrés chez les travailleurs de nuit. La prise de poids ou la peur de prendre du poids est également une inquiétude chez ces personnes. L'origine de ces problèmes de santé serait l'irrégularité de la prise alimentaire (repas manqués), les grignotages, la consommation importante de sodas, de boissons caféinées, de cigarettes et de mets non adaptés à la digestion nocturne (riches en sucres et en graisses). Des repas et des collations adaptés et pris à heures régulières peuvent aider à prévenir ou atténuer ces symptômes.

Voici un exemple de répartition alimentaire avant, pendant et après une nuit de travail:

- > Un repas léger le soir avant d'aller au travail
- > Une collation chaude aux alentours de minuit
- > Une collation à l'aube
- > Un petit-déjeuner
- > Un repas de midi
- > Une collation aux alentours de 16h00 - 17h00
- > Un repas du soir léger avant la nuit de travail ou avant le coucher

Ce modèle reste un exemple, les collations ne doivent pas être prises de manière systématique. Chaque personne est unique et chaque métabolisme est différent. Il est donc important d'écouter votre faim et d'adapter les quantités ingérées à satiété. (Cf. chapitre: la faim, l'appétit et la satiété)

Les horaires des différents corps de métiers ne permettent pas toujours de prendre des pauses à des heures régulières. Dans ce cas, adaptez au mieux votre structure alimentaire et, lorsque cela est possible, prenez une pause pour manger assis quelque chose d'adapté à l'heure de la nuit ainsi qu'à votre faim. Dans cet exemple, il est conseillé de se lever aux alentours de midi le lendemain de nuit, ceci afin de garder un rythme de prise alimentaire régulier.

Si cela est trop difficile durant votre tournus de nuit, essayez tout de même de maintenir une prise de repas à heure régulière. Le lendemain de votre dernière nuit, essayez de vous lever à midi, quitte à faire une sieste l'après midi. Ceci vous aidera à retrouver un rythme diurne plus rapidement.

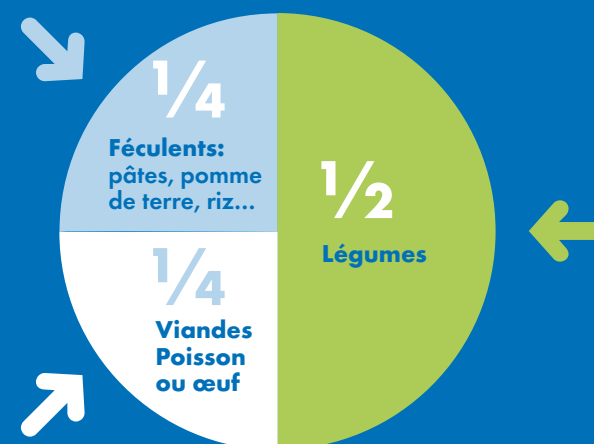
COMPOSITION DES REPAS

La nuit, le système digestif fonctionne au ralenti. La consommation d'un repas trop copieux ou trop riche en matières grasses entraîne une mauvaise digestion. De plus, le métabolisme a tendance à stocker l'excédant de calories sous forme de masse grasse.

Les repas devraient être légers et composés de la manière suivante:

- > Féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, ...)
- > Légumes cuits ou crus
- > Aliments source de protéines (viandes ou poissons maigres, œufs, tofu, quorn, fromage)
- > Huiles conseillées avec modération (environ une cuillère à soupe par personne et par repas). (Cf. conseils pour cuisiner)

Voici un exemple d'assiette équilibrée:



LES BOISSONS

Tout au long de la nuit pensez à bien vous hydrater. Les boissons caféinées, telles que thé, café, Red Bull® ou Coca-Cola®, augmentent les performances durant le travail de nuit mais risquent de perturber le sommeil diurne. Evitez de les consommer après minuit. Les boissons sucrées favorisent la prise de poids. La consommation de calories sous forme liquide n'est pas suivie de la sensation de satiété et peut conduire à un déséquilibre énergétique. Si vous ressentez l'envie de consommer une boisson sucrée alors les tisanes aux fruits froides ou chaudes peuvent être une bonne alternative.

COMPOSITION DES COLLATIONS

Les collations permettent de tenir entre deux repas et d'éviter les grignotages. Elles peuvent être composées d'un seul aliment, par exemple une pomme, ou de deux aliments comme du pain et du fromage. Généralement elles complètent les besoins énergétiques et nutritionnels journaliers.

Aux alentours de minuit, il est conseillé de prendre une collation chaude. L'aliment chaud stimule le système digestif et favorise la digestion nocturne. De plus, la température du corps étant plus basse la nuit, la chaleur de la nourriture vous réchauffera.

Exemples de collations chaudes à prendre aux alentours de minuit:

- > Soupe de légumes agrémentée selon votre goût
- > Risotto de riz ou de millet, enrichi de légumes
- > Riz, boulgour, épeautre ou semoule aux légumes

Exemples de collations froides:

- > Fruit (fruit cru, compote ou fruits séchés)
- > Yaourt
- > Pain avec du beurre et de la confiture
- > Bircher
- > Mini sandwich au fromage ou jambon

Exemples de petits déjeuners légers à prendre avant le sommeil diurne:

- > Yaourt nature mélangé à un fruit coupé ou de la compote de fruit
- > Bircher
- > Pain avec du beurre et de la confiture
- > Petit bol de céréales et lait
- > Séré maigre avec miel et céréales
- > Semoule de blé sucrée
- > Yaourt aux fruits et flocons de germes de blé

LA FAIM, L'APPÉTIT ET LA SATIÉTÉ

LA FAIM

La faim correspond au besoin physiologique de manger. Elle est ressentie grâce à une sensation de creux ou de vide dans la région de l'estomac. Elle peut également être ressentie par un état de malaise ou de nervosité et d'irritabilité.

La faim est à dissocier de l'envie de manger. Il est possible d'avoir envie de manger sans avoir faim.

L'APPÉTIT

L'appétit se traduit par une envie de manger un aliment ou un groupe d'aliments dont on attend du plaisir. Il va guider la sélection des aliments et influencer la qualité et la quantité de ce que l'on mange.

L'appétit peut être associé à une envie de manger sans ressentir la faim.

LA SATIÉTÉ

La satiété apparaît à la disparition de la sensation de faim. Ceci va entraîner l'arrêt de l'ingestion alimentaire. Elle apparaît 20 minutes après le début de la prise alimentaire. Elle est ressentie par une sensation de bien-être et de satisfaction.

La satiété est la sensation d'avoir assez mangé. Le seuil d'après est d'avoir trop mangé.

L'écoute des sensations alimentaires (faim, appétit et satiété) permet de réguler la prise alimentaire et d'équilibrer les apports caloriques pour maintenir son poids de forme.

Manger lentement aide à être l'écoute de la satiété.

TRUCS ET ASTUCES POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

En plus d'une alimentation équilibrée et bien répartie, pensez à ces quelques astuces qui contribueront à concilier travail de nuit et bien-être au quotidien:

DORMIR SUFFISAMMENT

Le sommeil de jour est généralement de moins bonne qualité. Évitez de rester éveillé trop longtemps après votre nuit de travail. Cela vous aidera à mieux dormir pendant la journée. Protégez-vous de toutes les nuisances comme le bruit, la lumière du jour, la chaleur et la faim.

DÉTENTE

Prendre vos repas dans une ambiance calme et détendue vous permettra d'une part de vous ressourcer psychologiquement et physiquement et d'autre part de mieux ressentir vos sensations alimentaires. Un moment de détente avant de se coucher peut faciliter le sommeil.

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.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique contribue à votre bien être et votre santé. Elle vous permet d'évacuer le stress et 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.

SOMMEIL ET CIGARETTE

Le travail de nuit est souvent synonyme de consommation de tabac. La nicotine agit sur le système nerveux central et altère la régulation des rythmes biologiques. Pour favoriser un sommeil de qualité et un endormissement plus rapide, il est donc préférable de ne plus fumer à partir de 4h00 du matin.

ALIMENTATION

Préparer son repas et ses collations à l'avance. Faire attention aux portions, choisir une «lunch box» ronde évoquant la forme d'une assiette. La variété est la meilleure alliée d'une alimentation saine!

CONSEILS POUR CUISINER

Préférez des aliments pauvres en matières grasses et évitez les produits tels que: charcuteries grasses (salamis, saucissons), chips, pâtisseries à la crème, viennoiseries, yaourt à la grecque, crème, mayonnaise...

QUELQUES IDÉES POUR VOS REPAS:

VIANDES	POISSONS	ŒUFS	PRODUITS LAITIERS
> Volaille: Escalope ou poitrine de dinde, poulet, lapin	> Cabillaud	> Maximum trois par repas	> Lait: Ecrémé ou demi-écrémé
> Bœuf: Faux filet, filet, roastbeef	> Sole		> Yaourt demi-écrémé
> Porc: Jambon, épaule	> Perche		> Séré maigre
	> Truite		> Cottage cheese
	> Thon		

COMMENT CUIRE LES ALIMENTS?

Pour une cuisine plus digeste, utilisez des méthodes de cuisson pauvres en matières grasses: cuire à la vapeur, à l'étouffée, en papillote, au four, griller, rôtir, braiser.

SAUCES ET MATIÈRES GRASSES:

Utilisez des huiles végétales à froid pour assaisonner les plats. Associez-les, comme par exemple: colza, noix ou olive. Évitez les sauces grasses à base de crème. Préparez des jus de viande ou des sauces à base de légumes.

COMMENT COMPOSER SA LUNCH BOX?

Une lunch box peut se composer comme une assiette équilibrée.

(Cf. exemple: alimentation et travail de nuit)

ET POUR LES AMATEURS DE SANDWICHES...

Le sandwich équilibré c'est possible! Mais quels ingrédients choisir?

PAIN: préférez les pains de seigle, complet, bis, blanc du boulanger aux pains au lait ou toasts

VIANDES: viandes froides (roastbeef, viandes de la veille), charcuteries maigres (jambon, viandes séchées, poitrine de dinde fumée...)

POISSONS: poissons en boîte au naturel (thon, maquereau,...), poissons fumés (truite, haddock, saumon,...)

LÉGUMES: cuits, crus, râpés, en tranche, en julienne, en dés,...

ASSAISONNEMENT: sauces au yogourt (tzatziki), beurre, pesto, huile d'olive, de noix,...

PROBLÉMATIQUE

Le nombre de personnes travaillant de nuit est en constante augmentation. Le rapport de l'institut romand de santé au travail publié en 2010 montre que 23% des personnes seraient concernées en Suisse, et ce particulièrement dans les domaines de l'hôtellerie - restauration, des transports ou encore de la santé. Toujours selon ce rapport, 10% des travailleurs de nuit supportent bien le rythme, 70% tolèrent leurs horaires avec plus ou moins de difficultés et 20% doivent quitter rapidement le travail de nuit en raison de problèmes de santé. Une étroite relation entre les horaires de nuit et l'impact sur la santé a été démontrée. La physiologie du corps humain n'est pas la même le jour que la nuit. En effet, lorsque le soleil se couche les hormones du sommeil sont sécrétées, la température corporelle diminue et le métabolisme ralentit pour ainsi favoriser l'endormissement. Ce cycle hormonal est perturbé par le travail de nuit. Naturellement, le corps humain n'est pas programmé pour fonctionner la nuit.

Il se produit alors un dérèglement physiologique et une accumulation d'un manque de sommeil (dette du sommeil) qui peut induire des problèmes de santé tels:

- > Troubles digestifs
- > Maladies cardiovasculaires
- > Prévalence plus élevée de surpoids et d'obésité
- > Diabète de type 2
- > Consommation accrue de somnifères, tranquillisants, excitants,...
- > Accidents

Si besoin est, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou le service de santé du personnel des HUG, tél. 022 372 60 50.



Références: <http://www.sge-ssn.ch> | Secrétariat d'Etat à l'économie | SECO « Pauses et alimentation – Conseils à l'intention des travailleurs », 2010

Disponible: <http://www.seco.admin.ch>

<http://contrepoids.hug-ge.ch/>