

Alimentation et travail en horaire décalé

Le travail en horaire décalé entraîne des conséquences non négligeables sur le comportement alimentaire, social, sur les rythmes biologiques et la santé.

Les troubles associés au travail en horaire décalé

Chez les travailleurs en horaire décalé, l'exposition à certains risques est plus élevée : tabac, stress, troubles digestifs, diabète, prise de poids, troubles du sommeil, dépression. Le risque cardiovasculaire serait augmenté de 40%. Le travail de nuit, contraire aux rythmes circadiens, perturbe le métabolisme ; les horaires décalés perturbent le mode de vie avec des conséquences familiales et sociales significatives (accès difficile aux activités culturelles ou sportives, moins de temps passé en famille) et déséquilibrent les prises alimentaires.

Conséquences sur les habitudes alimentaires et le poids

Les rythmes alimentaires sont désorganisés (horaires, choix des aliments, conditions de prise du repas) entre les jours travaillés et ceux non travaillés. Le travail de nuit favorise la prise de tabac et de café ; il n'y a plus que 2 repas par jour : le petit déjeuner est sauté en cas de travail de nuit, et le dîner en cas de prise de travail l'après-midi. Les travailleurs postés grignotent plus mais les apports caloriques totaux sont semblables à ceux des personnes travaillant en horaire régulier. La prise de poids pourrait être liée au déplacement des horaires des repas, en particulier vers la soirée ne respectant plus le cycle jour-nuit, la digestion n'a pas le même rendement après un repas de nuit. Mais on en connaît encore trop peu sur les liens entre chronobiologie et métabolisme pour expliquer les perturbations observées.

Quelques recommandations pratiques

- Dans la mesure du possible, il faut se rapprocher du rythme des 3 repas familiaux réguliers afin de préserver les relations familiales, de garder une alimentation diversifiée et de respecter le cycle jour-nuit. À éviter, le repas copieux juste avant d'aller dormir ou dans la nuit mais plutôt prévoir un repas juste avant le service de nuit et un petit déjeuner léger avant de se coucher.
- le repas pris sur le lieu de travail doit durer au moins 30 minutes pour éviter les troubles digestifs.
- Entre les repas, le grignotage et l'ingestion de boissons sucrées sont à éviter. En cas de fringale, mieux vaut prévoir un fruit ou mini sandwich au fromage qu'une barre chocolatée.
- Les boissons à privilégier sont l'eau, le bouillon, les tisanes. Le café est réputé maintenir l'éveil, mais bu en excès il peut entraîner des troubles digestifs et du sommeil.

Le travailleur posté peut s'adresser à la médecine du travail pour des conseils ; quant aux entreprises, certaines d'entre elles mettent en place des mesures afin de garantir une restauration adaptée aux conditions de travail posté. (**Nutrinews Hebdo**)