

## Alimentation et travail posté

A. Bandini <sup>(1)</sup>, E. Mullens <sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Diététicienne,  
<sup>(2)</sup> Médecin chef de service  
Laboratoire de sommeil,  
Fondation Bon Sauveur d'Albi

Auteur correspondant :  
Docteur E. Mullens,  
Laboratoire de sommeil,  
Fondation Bon Sauveur d'Albi  
1 rue de Lavazière,  
BP 94 81003 Albi  
E-mail : mullens.eric@wanadoo.fr

### Résumé

Le travail à horaires atypiques est à l'origine de troubles du sommeil et digestifs. Les chronobiologistes ne donnent pas de recommandations pour les horaires des repas, mais nous considérons que l'heure de prise de l'alimentation constitue un synchroniseur social et un repère fondamental pour ces travailleurs. Cela nous permet de proposer des conseils en fonction du poste de travail.

### Mots-clés

Chronobiologie, travail posté, alimentation, sommeil.

### Summary

*Shift work is at the heart of sleep and digestive problems. Although chronobiological research does not cover recommendations for meals times, we consider that the moment one eats contains a social synchronizer and a fundamental criteria for these workers. This allows us to propose advices pertaining to the workplace.*

### Keywords

*Chronobiology, shift work, diet, sleep.*

### INTRODUCTION

Le travail posté se définit comme tout travail différent de la semaine standard. La semaine standard est caractérisée par 5 jours travaillés du lundi au vendredi, des horaires compris entre 7h00 et 20h00, une régularité des jours et heures travaillés et l'absence de travail les jours fériés. En France, en 1998, environ 30% des salariés travaillaient à des horaires irréguliers (1). Les rythmes et les horaires pratiqués sont extrêmement variables d'une entreprise à l'autre : travail de nuit permanent, rythme discontinu de type 2 x 8 (matin, soir), semi-continu de type 3 x 8 (main, soir, nuit) avec arrêt le week-end, ou continu de type 4 x 8, 365 jours/an. En outre, l'apparition de cadences très irrégulières et le foisonnement de nouveaux systèmes de travail postés non programmés posent un problème majeur avec notamment l'impossibilité d'anticiper les repos et les repas. Travailler à des horaires irréguliers altère le rythme chronobiologique, la quantité et la qualité du sommeil et de l'alimentation, ainsi que le système cardiovasculaire.

Les troubles digestifs sont fréquemment au premier plan, mais il est difficile d'en connaître exactement l'ampleur en raison de la grande variété des types de travail. Vingt-six études montrent des troubles gastro-intestinaux plus fréquents parmi les travailleurs postés, dix n'ont révélé aucune différence et une a mis en évidence une fréquence plus élevée chez les travailleurs de jour. L'étude BEST (2) montre que 20 à 75 % de ceux qui travaillent de nuit se plaignent de troubles de l'appétit, de problèmes intestinaux avec une tendance à la constipation, de

dyspepsie, de brûlures d'estomac, douleurs abdominales, borborygmes et flatulences, contre seulement 10 à 25 % des travailleurs de jour et des postés sans travail de nuit. À long terme, nombreux sont ceux qui présentent des gastrites chroniques, des gastroduodénites, des ulcères gastroduodénaux ou des colites. Selon les estimations, les ulcères gastroduodénaux seraient de deux à huit fois plus nombreux chez les travailleurs postés effectuant des postes de nuit que chez les travailleurs de jour ou postés sans poste de nuit.

Le comportement alimentaire est en grande partie d'origine endogène, contrôlé par le noyau suprachiasmatique. Ainsi l'ouverture des voies métaboliques varie suivant des rythmes circadiens et annuels qui peuvent être modifiés par l'âge et des facteurs de l'environnement (contraintes socioculturelles et professionnelles). Les recherches en chronobiologie montrent que, pour un travailleur posté, l'heure des repas ne joue qu'un rôle modeste ou nul dans l'ajustement des rythmes biologiques au nouvel horaire (3).

Nous considérons cependant que l'alimentation représente un repère fondamental pour maintenir des relations sociales et familiales stables chez les travailleurs postés. En outre, le fait de manger à des heures régulières évite de cumuler une désynchronisation des rythmes alimentaires. De ce fait, nous recommandons à ces travailleurs de ne pas manger n'importe quand selon la règle « Vous dormez à des heures irrégulières, essayez de manger à des moments réguliers » (4).

## CONSEILS GÉNÉRAUX

La journée de travail ne devrait jamais débuter sans s'être alimenté et il est conseillé de ne pas sauter de repas. La consommation de produits sucrés (pâtisseries, confiseries, sodas) et de graisses (charcuteries, chips) est à limiter. Les grignotages entre les repas sont à éviter en raison d'un risque d'obésité chez certains sujets, car ce sont les heures pendant lesquelles l'organisme met en réserve les calories d'origine glucidique. Il est indispensable de quitter le poste de travail pour toute prise alimentaire. Les repas doivent être pris dans des locaux conviviaux, réservés à cet effet. La durée de la pause ne doit pas être inférieure à 20 minutes ; elle doit être prise de telle sorte qu'il ne s'écoule pas plus de 5 heures entre le dernier repas et la collation. À chaque repas, prendre le temps de manger assis au calme et de bien mastiquer.

Cessez toute activité dès que vous commencez votre repas. Asseyez-vous correctement, votre digestion sera meilleure.

Surveillez votre poids 1 fois par semaine.

## LES BOISSONS

Boire de l'eau entre les repas, au moins 1,5 litres par jour. Attention aux sodas ou aux jus de fruits : 1 verre de 25 cl correspond à 6 à 8 morceaux de sucre.

La caféine (thé ou café) a des propriétés éveillantes, son pic plasmatique est atteint 15 à 20 minutes après l'absorption et la 1/2 vie plasmatique est de 3 à 6 heures chez l'homme. Une consommation excessive (caféinisme) entraîne : brûlures d'estomac, nervosité, insomnie, HTA, tachycardie et favorise le tabagisme. Évitez de prendre plus de 2 tasses de café par jour et adapter l'absorption au poste de travail en ayant à l'esprit de ne pas en prendre 5 à 6 h avant d'aller dormir. Le café peut être remplacé par du décaféiné.

L'alcool aggrave la somnolence et détériore la qualité du sommeil. Loin de donner des forces, il en enlève. Il endort rapidement, mais réveille en milieu de la période de sommeil et majore très nettement le ronflement et les apnées du sommeil. Un verre standard d'alcool (1 verre de vin, 1 coupe de champagne, 1 apéritif, 1 bière) apporte environ 90 calories.

## LA COLLATION

Cette prise alimentaire, qui améliore la vigilance et le rendement au travail, est indispensable pour les postes du matin et de nuit. Elle est basée plutôt sur l'absorption de protéines et de sucres lents.

## CONSEILS SELON LE POSTE

### Poste du matin (lever à 5 heures ou même avant)

**Le dîner** de la veille au soir doit être léger mais complet et pris avant 20 heures afin de faciliter la digestion et préserver un bon sommeil. Respectez un délai entre le dîner et le coucher (1 h 30 à 3 h).

**Au lever**, même en l'absence de faim, une collation est indispensable avant d'aller travailler. Elle ne doit cependant pas être trop copieuse, ce n'est pas le petit déjeuner. Conseil : boisson chaude peu sucrée (café ou thé au lait), un fruit frais, pain, beurre, confiture ou jus d'orange, brioche, yaourt.

**Un casse-croûte** sur le lieu du travail aidera à combattre la somnolence vers 9 heures. Il correspond au petit déjeuner et permet une coupure pour éviter les coups de pompe de fin de matinée. Conseil : ne pas le prendre trop tard et éviter les sandwichs et la charcuterie.

**Le déjeuner** est pris après la fin de poste, avant la sieste. Équilibré, léger et digeste, il ne faut pas le remplacer par une pâtisserie, une pizza ou un sandwich. Conseil : repas complet (viande, légumes, féculents, laitage et fruits...).

Pas de goûter tardif après la sieste.

### Travail de nuit

**Le repas du soir** est unique et non en deux prises : domicile et travail. Il doit être complet et équilibré pour maintenir éveillé. Conseil : sucres lents ou complexes (pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs...) et aliments à index glycémique bas (laitages, fruits...).

**Pendant la nuit**, boire de l'eau et éviter la caféine en fin de nuit. La plupart des personnes ont une somnolence importante vers 3 heures, une collation à ce moment-là aidera à maintenir un niveau de vigilance correct. Ce repas nocturne se situe au moment de la « désactivation digestive », mieux vaut privilégier les aliments riches en protéines « qui réveillent » que les aliments gras lourds à digérer qui « endorment ». Préférez les protéines (jambon, poulet ou viande froide, laitages), les glucides complexes (pain, céréales) et les fruits aux lipides (charcuterie, fromage) et glucides simples (confiserie, barres chocolatées, sodas). Attention aux grignotages sucrés ou salés. Les prises alimentaires nocturnes ne doivent pas s'ajouter aux repas principaux.

L'aviation civile recommande aux pilotes (5) d'éviter les repas très riches en graisses car l'estomac n'a pas l'habitude de travailler autant la nuit que le jour. Les aliments riches en hydrates de carbone peuvent diminuer la vigilance pendant la seconde moitié de la nuit. Alors qu'un apport de protéines peut limiter le déclin de la vigilance au cours de la nuit, un repas de plus de 600 kilocalories, pris la nuit, peut provoquer la somnolence.

Avant d'aller dormir, consommez un **petit-déjeuner léger** pour stabiliser la qualité du sommeil du matin et éviter d'être réveillé

par la faim. Il sera plus léger que le petit déjeuner traditionnel, conservez toujours une boisson chaude sucrée (chocolat chaud, infusion, 2 biscottes beurrées).

**Pour le repas de midi** après le sommeil du matin, essayez au maximum de conserver un déjeuner traditionnel.

**Poste du soir (par exemple 14h00 – 22h00)**

**Le petit-déjeuner** ne pose pas de problème particulier.

**Le déjeuner** se prend en général à la maison vers 11 heures avant la prise de poste. Conseil : il sera plus léger et sera complété par une collation dans l'après-midi.

**La collation de l'après-midi** (vers 15-16 heures) permet une coupure dans le travail. Conseil : pain, laitages, fruits.

**Le dîner** est plutôt léger car tardif, en évitant de prolonger la soirée.

## CONCLUSION

Le travail posté est fréquemment la cause d'un déséquilibre nutritionnel pour lequel il est important de respecter le rythme

de trois repas par jour en suivant les recommandations préconisées par le PNNS (6).

Une autre complication de ce type de travail est la dette de sommeil dont nous savons maintenant qu'elle est à l'origine d'une obésité, d'un diabète et d'un syndrome métabolique (7). Cette problématique devrait faire l'objet d'études, qui sont encore trop rares. ■

## Références

1. Statistiques de la DARES (Direction de l'Animation de la Recherche, des Études et des Statistiques). [www.cohesionsociale.gouv.fr](http://www.cohesionsociale.gouv.fr)
2. BEST Études européennes sur le temps. Fondation Européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail. Travail posté et santé (2000). Source Internet <http://www.eurofound.je/>
3. Reinberg A. Chronobiologie médicale, chronothérapie. Paris : Médecine-Sciences Flammarion, coll. Traité, 2003 : 320 p.
4. Delanoë M, Mullens E. Vous travaillez à des horaires irréguliers, voici des conseils pour vous aider. Source Internet, [www.svs81.org](http://www.svs81.org)
5. Sommeil et vigilance des équipages. Guide des recommandations. Edité par la Direction Générale de l'Aviation Civile. Rédigé par le Laboratoire d'Anthropologie Appliquée, Université René Descartes, 1994.
6. Programme National Nutrition-Santé PNNS, [http://www.sante.gouv.fr/hm/actu/34\\_010131.htm](http://www.sante.gouv.fr/hm/actu/34_010131.htm)
7. Hasler G, Buysse D, Klaghofer R et al. The association between a short sleep duration and obesity in young adults: a 13-year prospective study. *Sleep*, 2004; 27:661-666.