

# ALIMENTATION

## et horaires de travail décalés



**45 % des salariés, soit 10,4 millions de personnes, ont travaillé en 2021 au moins une fois par mois en « horaires atypiques ».**

<https://dares.travail-emploi.gouv.fr/>

28 rue René Cassin - 51430 Bezannes  
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30  
contact@reimssantetravail.fr

TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR [WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR](http://WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR)



## Définition : horaires atypiques

Les horaires atypiques correspondent aux aménagements du temps de travail qui ne sont pas « standards » :

- le travail de nuit (de 21 h à 6 h du matin) ou le travail le soir (entre 21 heures et minuit)
- les rythmes de travail irréguliers ou cycliques (travail posté en 5x8 ou 2x12 le plus fréquemment)
- travail le week-end (samedi, dimanche) et jours fériés
- le travail flexible, selon des amplitudes de journée variables : à temps partiel moins de 6 heures par jour en horaires longs (plus de 40 heures par semaine)
- les journées fragmentées par des coupures de plusieurs heures, le travail sur appel ou astreintes.

## Risques sur la santé :



© Jam Consulting 2017 - Reproduction interdite

## Selon l'ANSES (2016) : évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit :

Performance : accumulation des erreurs, difficulté à maintenir la cadence, augmentation du délai de réponse...  
Risques d'accidents : accidents de travail plus nombreux, plus graves, plus fréquents.  
Également, effets sur la vie sociale et familiale.

# Pourquoi faire attention ?

Le corps humain est programmé pour dormir la nuit et rester éveillé le jour. Il dispose en effet d'une horloge biologique, qui se régule par l'alternance du jour et de la nuit. Entre minuit et 7h00 et de façon un peu moins marquée, entre 13h00 et 16h00 l'organisme ralentit et ne digère plus aussi bien les sucres et les graisses. En travail posté ou de nuit, la digestion est perturbée, avec problèmes gastriques (constipation, diarrhée, brûlures d'estomac...) ainsi qu'une prise de poids importante.

## Conseils :

- Maintenir les 3 repas par jour à heures régulières + une collation lors du travail de nuit (facilement digestible, peu grasse et pauvre en sucres rapides).
- Adopter une bonne hygiène de vie : consommation de caféine en début de poste mais pas pendant les 5 dernières heures de travail, pratiquer une activité physique régulière.
- Une sieste avant (15 à 20 minutes suffisent) : prévention de la dette de sommeil, améliore la vigilance pendant 2 ou 3 heures : choisir la bonne sieste (système des clefs dans la main qui tombe quand sommeil profond)
- Prendre soin de son sommeil : pour obtenir un sommeil diurne de qualité et réparateur à domicile il faut favoriser le noir absolu, le silence. Respecter le rituel du coucher (lecture reposante, tisane, douche pas trop chaude, chambre à environ 19°...), éviter l'exposition à la lumière et les écrans.
- Se méfier de la somnolence.

## Exemple poste du matin :

**Le dîner** : complet (protéines et légumes, laitage ou un fruit) et digeste (pas trop de graisses, légumes à privilégier aux féculents).

**N.B.** : Respectez un délai d'une heure minimum entre le repas et le coucher.

**La collation** : au lever, même si l'on n'a pas faim : une boisson chaude, un fruit, pain, beurre, yaourt

**N.B.** : la collation doit rester légère : ce n'est pas le petit déjeuner !

**Le petit déjeuner** : au travail, entre 8h00 et 9h00. Une boisson, un laitage, tartine beurrée ou confiture, un fruit.

**Le repas du midi** : au domicile, léger (portions diminuées par rapport à un repas classique) et digeste avant la sieste.

**N.B.** Évitez les pâtisseries, pizzas et sandwiches.



## Exemple poste d'après-midi :



**Le petit déjeuner** : traditionnel, boisson chaude avec une tartine ou des céréales, jus de fruits.

**Le repas du midi** : 2 heures avant la prise de poste, repas équilibré.

**N.B.** : Ne négligez pas ce repas, prenez le temps de manger tranquillement.

**La collation** : entre 16h00 et 17h00, constituée d'une boisson et d'un fruit, un biscuit ou un pain/fromage.

**Le repas du soir** : au domicile ou au travail, repas plutôt léger, équilibré.

**N.B.** S'il est pris au domicile, évitez de l'éterniser dans la soirée.

## Exemple poste de nuit :

**Le dîner** : en une prise, repas équilibré, 2 heures avant la prise de poste.

**La collation** : entre 1h00 et 3h00 du matin, repas protéiné, laitage, fruit. Évitez les confiseries, barres chocolatées, sodas.

**N.B.** Évitez le grignotage sucré ou salé !

**Le petit déjeuner** : léger, avant d'aller dormir. Une boisson chaude avec une tartine ou un fruit.

**Le repas du midi** : après le sommeil du matin, repas équilibré.

**N.B.** Adaptez la taille de la portion à l'heure du repas. Un repas pris à 12 heures sera plus copieux, un repas pris à 14h00 plus léger, afin de garder de l'appétit pour le dîner.



*N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (diététicien, nutritionniste).*

## Pour aller plus loin :

<https://www.inrs.fr/>

<https://www.mangerbouger.fr/>

<https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2011SA0088Ra.pdf>

<https://www.c3s.fr/3-bonnes-habitudes-alimentaires-en-travail-poste/>