

◆ Nom du patient :

◆ Nom du médecin :

.....

.....

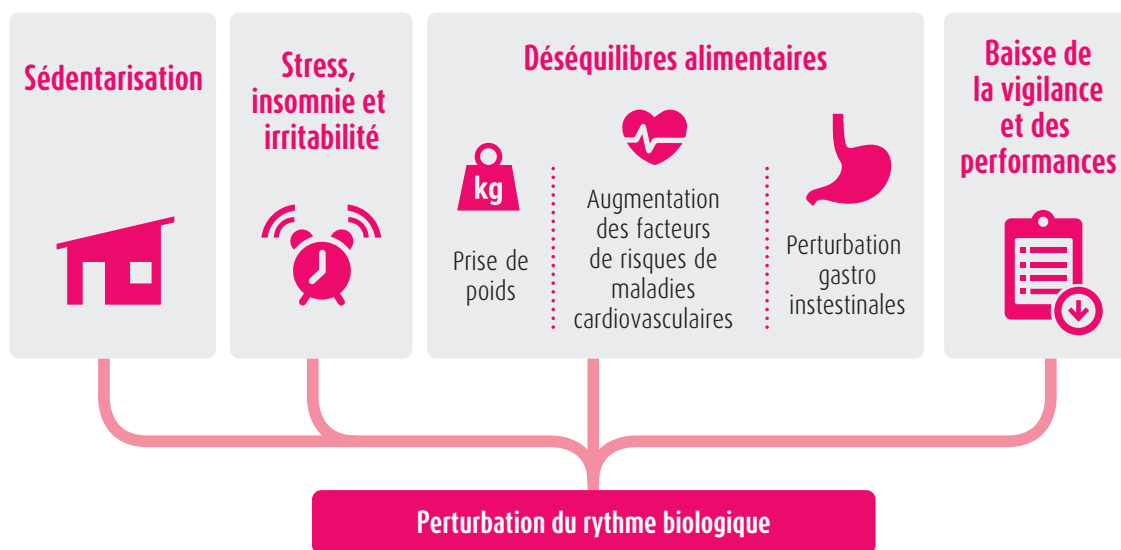
BIEN MANGER EN HORAIRES DÉCALÉS, ENSEMBLE, TROUVONS DES SOLUTIONS

Travailler en horaires décalés : ce qu'il faut savoir

- ▶ Le travail en horaires décalés concerne 15 % de la population active⁽¹⁾. Ce mode de vie peut entraîner une **accumulation de stress, de fatigue et des déséquilibres alimentaires**⁽²⁾ en raison d'une perturbation du rythme biologique.
- ▶ Une des conséquences possibles du travail en horaires décalés est **la déstructuration de l'alimentation**, à savoir :
 - Des repas sautés, en particulier le petit-déjeuner.
 - Une collation souvent trop calorique : la collation de nuit peut représenter jusqu'à 20% des apports alimentaires⁽³⁾.
 - Une tendance accrue au grignotage⁽²⁾.
 - Une plus forte consommation d'excitants : café, alcool⁽²⁾...
- ▶ De plus, **le rythme de sommeil est fortement bouleversé**, or il ne faut pas négliger l'importance de celui-ci. **Ne pas dormir assez peut entraîner une sur-stimulation de l'appétit et favoriser la prise de poids**⁽²⁾.

MANGER EN HORAIRES DÉCALÉS

Les risques d'un mode de vie en horaires décalés⁽⁴⁾



(1) Dares, Document d'études n°180. Les rythmes de travail en 2010. Avril 2014.

(2) Pôle Santé Travail, ISTNF, CISST, ASTAV. Alimentation et horaires décalés. NUTRISOM', la santé en mangeant et dormant mieux... pour les salariés en horaires décalés, 2010.

(3) Romon M. & al. Apports caloriques et prise de poids selon le type de rotations chez les travailleurs postés. Rev Epidem et Santé Publ. 1986 ; 34 : 324. 331.

(4) Niedhammer I. & al. Prevalence of overweight and weight gain in relation to night work in a nurses' cohort. Int J Obesity 1996 ; 20 625-33.

Bien manger en horaires décalés, pas à pas

Cochez le ou les objectifs qui vous conviennent le mieux :

Je fais 3 à 4 repas par jour

 La régularité des repas permet d'éviter de grignoter ou de faire des repas trop copieux, facteurs de risques de la prise de poids⁽¹⁾.

Commentaire du médecin

.....

Si je travaille la nuit, je prends un petit-déjeuner ou une collation avant de me coucher⁽²⁾

 **Petit-déjeuner équilibré** =  1 produit céréalier +  1 produit laitier +  1 fruit

Commentaire du médecin

.....

Je prends le temps de faire une vraie pause repas au cours de mon temps de travail je limite les snacks

  1 paquet de chips⁽³⁾ =  4 cuillères à soupe d'huile

Commentaire du médecin

.....






Si je travaille tôt le matin, je prévois une collation équilibrée en cas de faim dans la matinée⁽²⁾

 **Une collation équilibrée (exemple)** =  pain +  jambon +  banane

Commentaire du médecin

.....

J'essaie d'avoir une activité physique suffisante pour améliorer la qualité de mon sommeil⁽⁴⁾

  30 min de marche rapide =  20 min de jogging =  30 min de jardinage =  30 min de vélo

Commentaire du médecin

.....


Je divise par 2 ma consommation de café et/ou de boissons énergétiques

 **Une fois par jour**  1 tasse de café 50 ml **remplacée par**  1 verre de jus d'orange 25 cl **100 % pur jus⁽²⁾**

Commentaire du médecin

.....

Je prévois un temps de sommeil suffisant pour bien récupérer

 Pour ne pas perturber le rythme biologique, au moins 7 heures de sommeil par jour sont recommandées⁽⁵⁾.

Commentaire du médecin

.....

(1) Insee n°1417. Le temps de l'alimentation en France, octobre 2012. (2) PNNS. «Le bon rythme des repas», <http://www.mangerbouger.fr/bien-manger>. (3) Pour un paquet de 130g de chips nature. (4) PNNS. "Pourquoi bouger ?", <http://www.mangerbouger.fr/bouger-plus>. (5) INPES. Bien dormir, mieux vivre... Le sommeil, c'est la santé !