

2èmes rencontres Haut-normandes L'Obésité, tous concernés!



Prise de poids lors de travail de nuit et/ou posté:
Quels conseils donnés pour l'éviter?

Muriel VALENTINO, Caroline MERET
Diététiciennes





Définitions

Etat des lieux

Conseils





Définitions

Travail de nuit:

- Entre 21h et 6h
- Au moins 3 heures/ nuit, 2 fois/ semaine
- Au maximum, 8h consécutives suivies d'au moins 11h de repos



Travail posté:

- Horaires successifs et alternants

⇒ **Travail à horaires irréguliers**

Désynchronisation des rythmes biologiques

Rythme de vie perturbé

Impact négatif sur la santé

Obligation du code du travail:

Consultation avec un médecin du travail tous les 6 mois





Etat des lieux

Diverses conséquences sur la santé

Variable d'un individu à l'autre

=> lié plus au manque de sommeil qu'au travail de nuit





Liens entre travail posté et/ou de nuit et prise de poids/ perturbation nutritionnelle

Les différents facteurs:

- **Alimentation**
- **Sommeil**
- **Thermogénèse**
- **Hormonaux**
- **Gastro intestinaux**
- **Sociaux**





Quoi manger ?

BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.

1 ou 2 fois par jour
Viandes, œufs et poissons

3 par jour
Produits laitiers

A chaque repas selon l'appétit
Bouger au moins 30 minutes par jour

5 par jour au moins
Fruits & légumes

Eau à volonté

limiter la consommation
Gras
Sucré
Salé

Programme National Nutrition Santé
ANRS
Assurance Maladie
inpes
Pour plus d'informations : www.mangerbouger.fr



Toujours respecter l'équilibre alimentaire

Ne pas sauter de repas, respecter le rythme des 3 repas par jour,

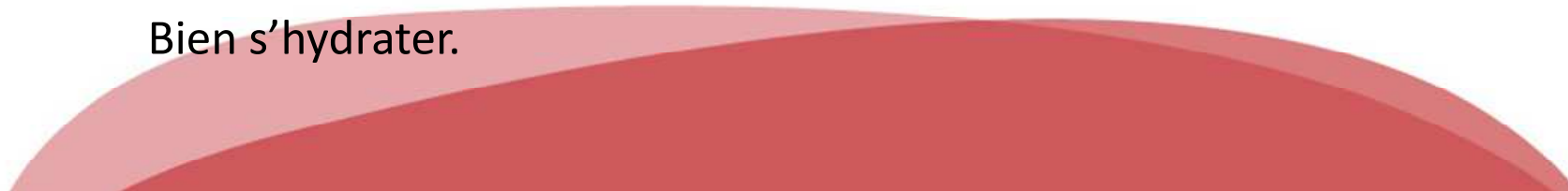
A chaque repas : prendre le temps de manger assis à table,

Ne pas grignoter entre les repas,

Limitier la consommation de produits sucrés (pâtisseries, confiseries, sodas, ...) et de produits gras (charcuterie, chips, ...)

Manger avant la prise de poste (féculents),

Bien s'hydrater.





Exemple de prise de repas

PETIT DEJEUNER léger

1 boisson

1 sucre lent (céréales, pain, biscottes)

Matières grasses

1 Fruit

REPAS LEGER :

Viande ou équivalent

Légumes ou Fruit

Laitage

Pain

REPAS PRINCIPAL :

Crudités

Viande ou équivalent

1 sucre lent

(pommes de terre, pâtes ou riz)

Fromage, Fruit, Pain



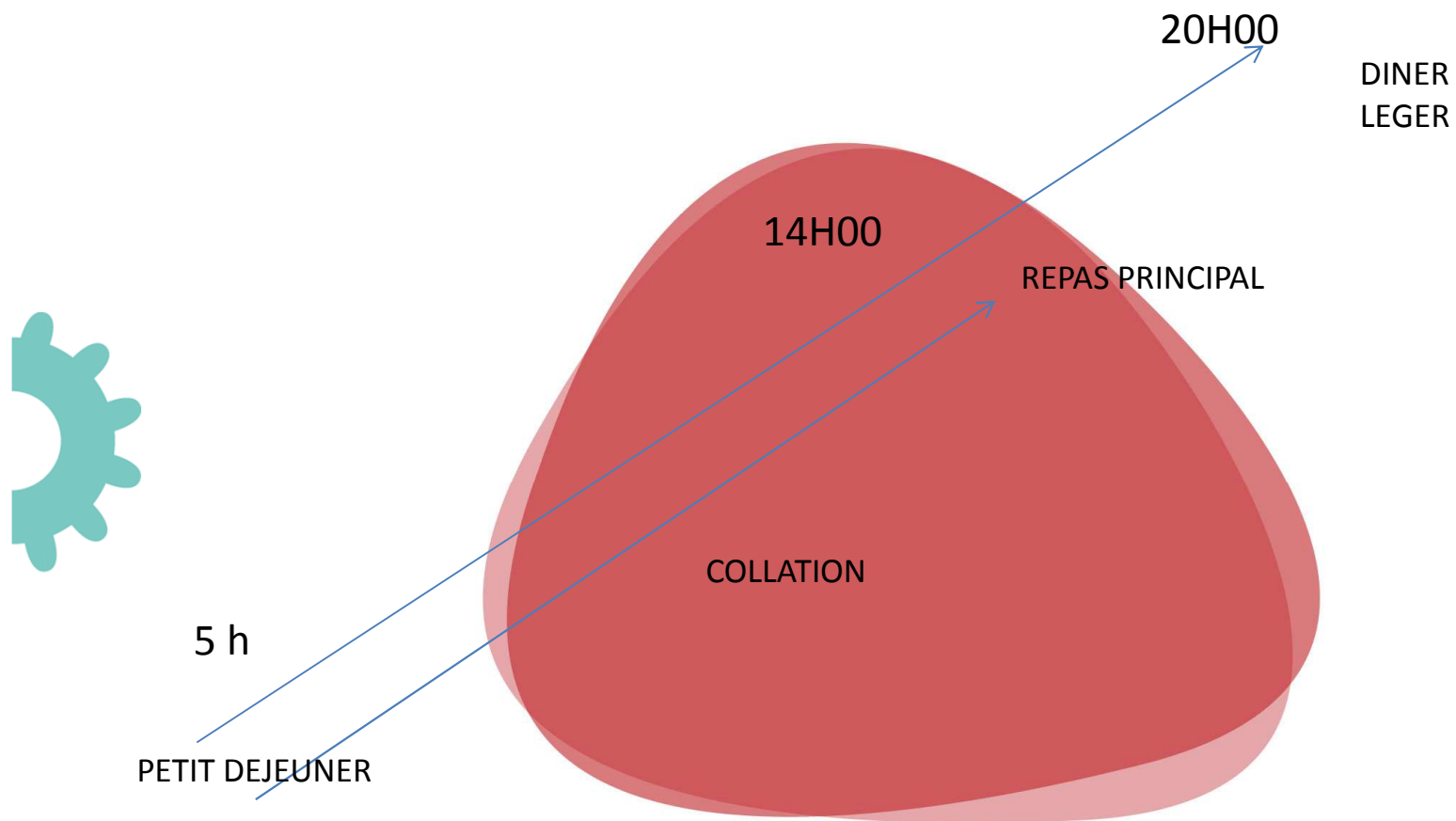


Quand manger en fonction de son rythme de travail ?





Schéma de repas de Travail du matin





Petit déjeuner 5h00:

- Une boisson
- Produit céréalier

Collation au travail vers 9h30 :

- Une boisson
- Un produit céréalier + beurre gratté ou confiture grattée
- Un produit laitier (yaourt ou lait)
- Un fruit ou une compote

Déjeuner au domicile 14h30 :

- Une portion de viande ou poisson ou 2 œufs
- féculents +/- légumes
- un produit laitier (fromage ou yaourt nature)
- un fruit





Sieste

Pas de goûter

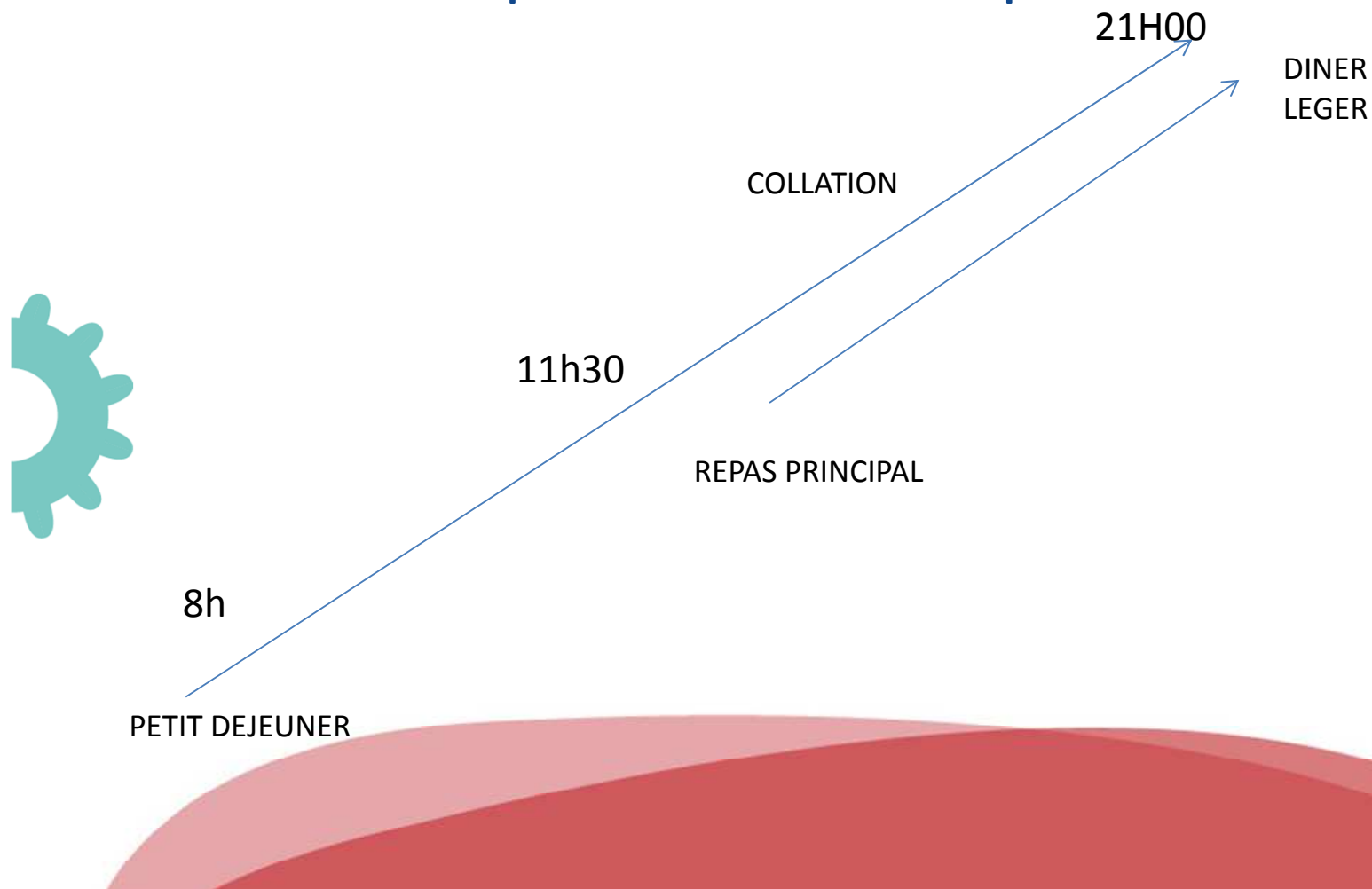


Dîner léger 19h/20h :

- Une ½ portion de viande ou poisson
- Légumes + pain
- Un produit laitier
- Un fruit ou une compote



Schéma de repas de travail d'après midi





Petit déjeuner 8h00 :

- Une boisson
- Un produit céréalier + beurre gratté ou confiture grattée
- Un produit laitier (lait ou yaourt)
- Un fruit ou une compote



Déjeuner léger 11h30 :

- Une portion de viande ou poisson ou 2 œufs
- féculents +/- légumes
- Un produit laitier (yaourt ou fromage)
- Un fruit ou une compote





Collation vers 16h00 :

- Une boisson
- Un produit céréalier + beurre ou confiture
- Un fruit ou yaourt



Dîner léger vers 21h00 :

- Une 1/2 portion de viande ou poisson
- Légumes + pain
- Un produit laitier
- Un fruit ou compote

-

-

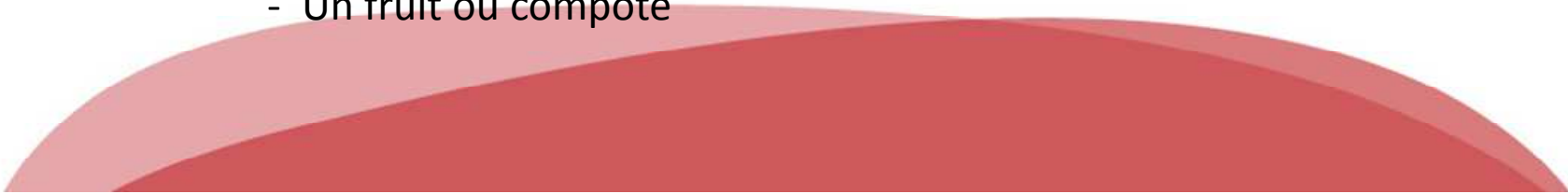
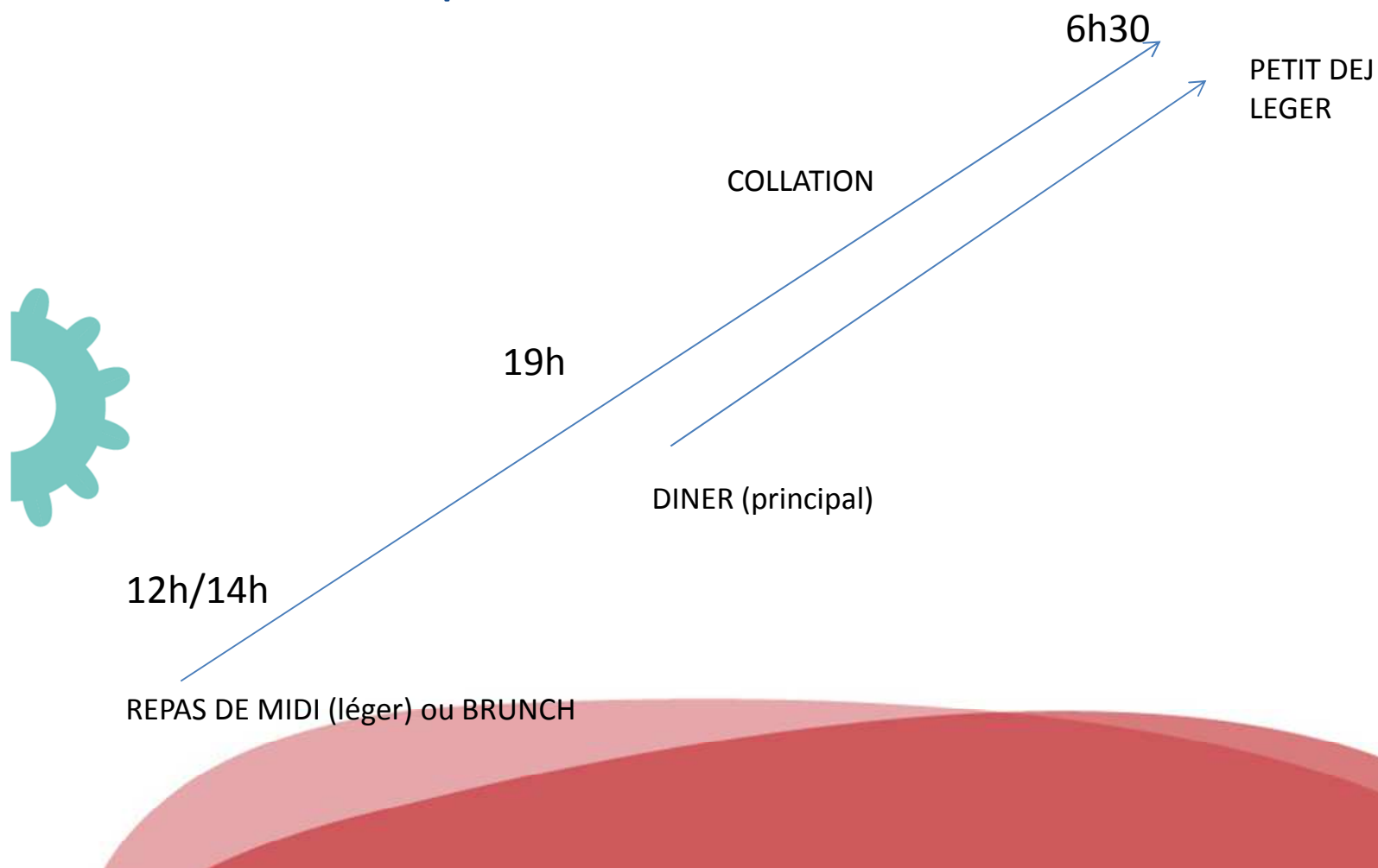




Schéma de repas de Nuit travaillée





Déjeuner léger :

- Une portion de viande
ou poisson ou 2 œufs
- Légumes
- Un produit laitier
- Un fruit ou une compote

ou Brunch :

- Pain céréales, muesli
- Produit laitier/ fromage
- Oeufs, jambon, bacon
- Fruit ou jus de fruits

Diner au domicile 19h :

- Une portion de viande ou poisson ou 2 œufs
- Féculents +/- légumes
- Un produit laitier
- Un fruit ou une compote





Collation de la nuit 1h00/3h00 :

- Une ½ portion de viande ou poisson.....
- crudité ou légumes + pain (1/3 de baguette)
- Un produit laitier
- Un fruit ou une compote



+/- Petit déjeuner léger avant le coucher 6h30.





Particularité du travail de nuit

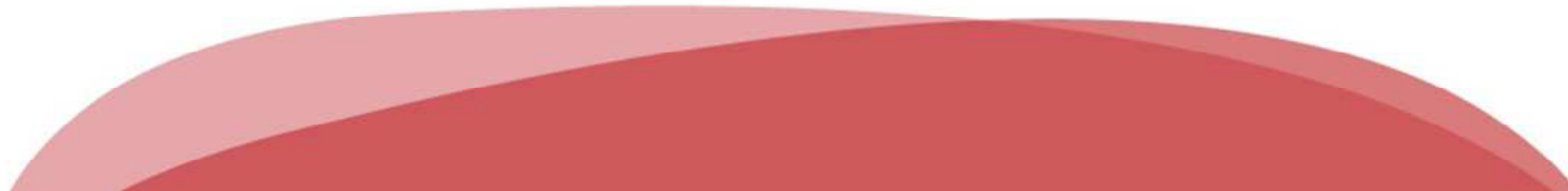
Conservez le rythme diurne des trois repas

Ne sautez pas de repas.

Veillez à prendre vos repas de midi et du soir respectivement à la même heure tous les jours

Prenez au moins un repas par jour avec votre famille ou votre partenaire.

Dès que vous rentrez chez vous, il est indispensable de prendre un petit-déjeuner, avant d'aller se coucher





Respecter la collation de nuit

Favorise le maintien de l'éveil.

Prise au milieu de la période de veille, idéalement entre deux et quatre heures du matin, au moment où la vigilance est au plus bas.

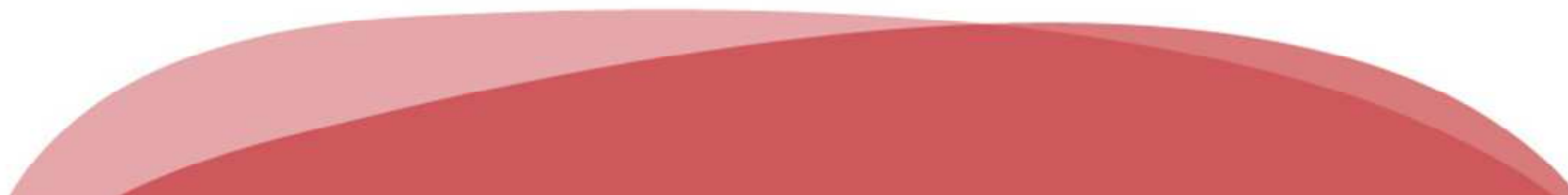
Donnez la préférence à un **repas protido-glucidique** (pain/poulet) qui peut-être chaud, accompagné de légumes et de fruits, plutôt qu'un repas glucido-lipidique (pain/beurre/confiture).





Exemples de collations de nuit

- Potage instantané, 50 g de pain, blanc de poulet, orange.
- Pain complet, rosbif froid/moutarde, yaourt nature.
- Pain aux céréales, filet de porc froid/cornichons, pomme.
- Potage de légumes, pain de seigle, 30 g de camembert, kiwi





Que conseiller pour cette collation ?

- les **glucides**, en particulier simples, semblent entraîner une somnolence postprandiale
- les **graisses** ralentissent la vidange gastrique et contribuent à l'élévation des triglycérides
- Les **protéines** apparaissent donc comme le nutriment le mieux adapté : elles stimulent la vigilance





Les mauvaises collations

* salées : sandwich à la charcuterie, à la mayonnaise,



* sucrées : barres chocolatées, biscuits, gâteaux, viennoiseries, sodas sucrés, cafés très sucrés





Les 10 règles d'or

- 1- Je mange à horaires réguliers
- 2- J'augmente les apports du diner
- 3- J'instaure une collation protidique vers 2h
- 4- Je bannis le grignotage sucré
- 5- Je m'hydrate régulièrement





- 6- Je supprime le café au travail
- 7- Je maintiens le petit déjeuner
- 8- Je déjeune au lever
- 9- Je récupère une alimentation classique les jours de repos
- 10- Je consomme des fruits et légumes à chaque repas





Liens entre travail posté et/ou de nuit et pr Les réponses au CHU Hôpitaux de R

Pour tous:


Projet **Pack Work and Health** (en attente de financement)

Consultations en médecine du travail

Pour les travailleurs de nuit:


Livret de recommandations

Formation **Travail de nuit et Equilibre de Vie: Relevez les défis!**



Consultation hygiéno-diététique
par une infirmière en médecine du travail
sur le temps personnel
(le mardi matin et jeudi après-midi)
Sur rendez vous - 02 32 88 80 41

Consultation diététique
par une diététicienne en médecine du travail sur le temps
personnel (le vendredi après midi)
Sur rendez-vous - 02 32 88 82 85



**TRAVAIL DE NUIT
ET ÉQUILIBRE DE VIE**

*Conseils pour le personnel de nuit
du CHU-Hôpitaux de Rouen*



Ces recommandations sont des conseils généraux à adapter au mieux à votre mode de vie. Des consultations spécifiques vous sont proposées au service de «médecine du travail du CHU-Hôpitaux de Rouen» pour vous aider à les mettre en place. Travail réalisé avec le service de santé au travail du CHU-Hôpitaux de Rouen