



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,
de la formation et de la recherche DEFR
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO



Travail de nuit et travail en équipe

Recommandations alimentaires
et conseils pratiques



Editeur :

SECO | Direction du travail | Conditions de travail

058 463 89 14

info.ab@seco.admin.ch

Avec le soutien professionnel
de la Société Suisse de Nutrition SSN

Photo : Thinkstock

Mise en page : WS Kommunikation AG

Année de parution : 2017

Distribution :

OFCL | Office fédéral des constructions et de la logistique

www.publicationsfederales.admin.ch

N° : 710.234.f

À télécharger :

www.seco.admin.ch



Contenu

Introduction	4
Une alimentation équilibrée	6
Des repas réguliers et équilibrés	8
Activité professionnelle sédentaire	10
Activité professionnelle physique	11
En-cas	12
Boissons	13
Rythme des repas	14
Horaire de nuit	16
Horaire du matin	17
Horaire du soir	18
Passage au travail de nuit	19
Menus pour une journée	20
Boissons caféinées et alcoolisées	22
Troubles du sommeil ou autre problèmes de santé	23

Introduction

Le travail en équipe, et particulièrement le travail de nuit, chamboulent le rythme de notre corps. Jusqu'à un certain point, nous nous adaptons à un nouveau rythme. Certains d'entre nous ont par exemple de la peine à émerger le matin alors que d'autres sont des lève-tôt. Certains ont besoin de huit heures de sommeil, d'autres sont en revanche déjà reposés après six heures. Plus nous vieillissons, moins notre sommeil est profond. Nous devenons plus sensibles aux bruits, nous nous réveillons plus facilement et avons besoin de périodes de repos plus longues.

Certains processus de notre corps sont pilotés par une horloge interne que nous ne pouvons pas influencer. Ainsi, la nuit, par exemple, l'équilibre hormonal, la température du corps et la digestion sont modifiés.

Le travail de nuit et le travail en équipe peuvent avoir un impact négatif sur la santé. C'est pourquoi il est important de veiller à conserver une alimentation équilibrée et des repas réguliers. Cela permet aussi de réduire les problèmes de santé tels que les troubles du sommeil et les troubles gastro-intestinaux.



Une alimentation équilibrée

L'alimentation équilibrée est une composante d'un mode de vie sain. Ses règles de base sont indépendantes du rythme de travail et valent donc aussi pour le travail de nuit et le travail en équipe.

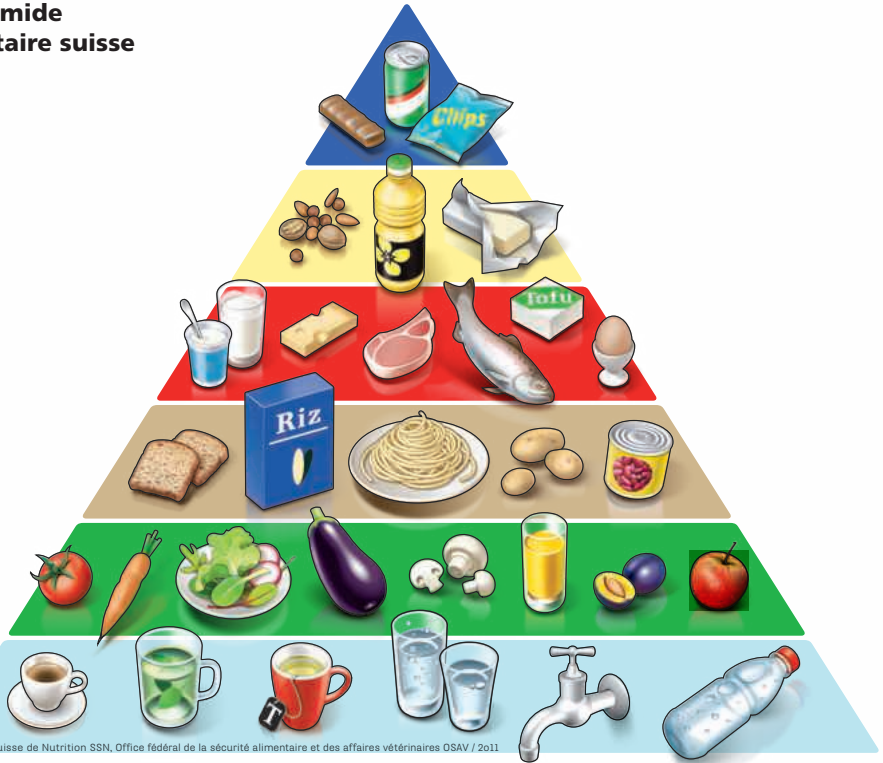
Cela signifie habituellement :

Chaque jour trois repas principaux et, selon les besoins, de un à trois en-cas.

La pyramide alimentaire suisse vous aide à composer votre alimentation de manière équilibrée et savoureuse. Il ne s'agit pas d'un programme nutritionnel rigide. Elle vous permet d'adapter votre consommation d'aliments, de boissons et de repas à vos propres besoins.

Vous trouverez plus d'informations sur la pyramide alimentaire suisse sur le site Internet de la Société Suisse de Nutrition SSN : www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire

La pyramide alimentaire suisse



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2011

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Des repas réguliers et équilibrés

Des horaires de repas fixes, régulent votre horloge interne. Un rythme de repas régulier assure à l'organisme un apport énergétique bien réparti et des temps de digestion suffisants. Que vous travailliez dans l'équipe du matin, du soir ou de nuit, veillez à prendre vos repas autant que possible aux mêmes heures. Votre corps peut ainsi maintenir son propre rythme, ce qui favorise le bien-être.

L'« assiette optimale » illustre la manière de composer un repas principal équilibré (par ex. petit déjeuner, dîner, souper). Elle indique quels groupes d'aliments, dans quelles proportions, sont nécessaires à un repas complet.

Un repas équilibré est composé des éléments suivants :



Une ou plusieurs boissons. De l'eau plate ou gazeuse, minérale ou du robinet, des tisanes de fruits ou d'herbes non sucrées, du thé ou du café non sucré.



Un ou plusieurs légumes. Des légumes crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.

Découvrez la grande diversité de ces aliments et variez les couleurs, les saveurs et les modes de préparation.

La portion de légumes peut être remplacée ou complétée par une portion de fruit.

Ne considérez pas le légume comme une simple touche décorative. Servez-vous d'une portion généreuse.



Un aliment farineux. Alternez entre des pommes de terre, un produit céréalier (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), ou des aliments apparentés comme le quinoa, le sarrasin ou l'amarante.

Choisir les produits céréaliers de préférence complets.



Un aliment protéique.

Une fois par jour une portion de viande, volaille, poisson, œufs, fromage, Tofu, Quorn ou Seitan.

Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, du yogourt, du séré, du blanc battu, du cottage cheese ou du fromage.

Un travail assis demande moins d'énergie qu'un travail physique. Les assiettes optimales suivantes illustrent la manière d'adapter la composition des repas en fonction de l'activité.

Les assiettes optimales présentent la proportion des différents groupes d'aliments. Les quantités exactes varient en fonction des aliments.

Vous trouverez plus d'informations sur l'assiette optimale ainsi que des idées de recette sous www.sge-ssn.ch/assiette

Activité professionnelle sédentaire

Si vous effectuez votre travail principalement en position assise (par ex. surveillance sur moniteurs), composez vos repas principaux selon les proportions de l'assiette suivante.



Les légumes et les aliments farineux (tels que le pain, les pâtes, le riz et autres produits céréaliers, les pommes de terre, les légumineuses) devraient être présents en quantités égales et composer la plus grande partie de l'assiette.

Les aliments protéiques (tels que la viande, le poisson, le fromage, les œufs, le tofu, le quorn ou le seitan) complètent l'assiette, mais ils n'occupent qu'environ 1/5 de l'ensemble de l'assiette.

Conseils :

- Buvez un verre d'eau à chaque repas.
- Si vous voulez perdre du poids, augmentez la part de légumes et diminuez celle de l'accompagnement farineux. La part de sources de protéines demeure inchangée. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sous www.sge-ssn.ch/assiette

Activité professionnelle physique

Pour un métier physiquement exigeant (par ex. la construction), vous avez besoin de plus d'énergie. Votre besoin en énergie vous donne un grand appétit et vous devriez manger des portions plus grandes en conséquence. Vous avez besoin de plus d'aliments farineux (tels que le pain, les pâtes, le riz et autres produits céréaliers, les légumineuses et les pommes de terre).

Vous n'avez pas besoin de portions plus importantes d'aliments protéiques, il suffit de consommer plus d'accompagnement farineux.

Les légumes apportent peu d'énergies, mais ils contiennent beaucoup de nutriments importants. Mangez-en à chaque repas principal.



Conseils :

- Buvez un verre d'eau à chaque repas.
- Soyez attentifs à vos sensations de faim et de satiété pour sentir les quantités dont vous avez besoin.
- Prenez votre temps et mangez tranquillement.



En-cas

Les en-cas fournissent un apport d'énergie supplémentaire. Ils vous aident à rester concentrés et performants pendant le travail. Leur fréquence et leurs quantités dépendent des besoins individuels.

Mangez idéalement de un à trois en-cas par jour. Vous avez besoin de moins d'en-cas pour un travail assis que pour un travail physique.

Pour les en-cas, privilégiez les fruits et/ou légumes, le pain complet, les produits laitiers, comme par ex. le fromage ou le yogourt nature, et les fruits à coque (noix, noisettes, amandes...).

Évitez les friandises et les boissons sucrées. La nuit, sous l'effet des hormones, le corps peut mal réagir à une forte quantité de sucre. A long terme, cela peut causer des perturbations de la glycémie.

Évitez les snacks gras et salés. De tels aliments sont généralement très caloriques, lourds à digérer et leur consommation peut entraîner un surpoids ou encore des problèmes gastro-intestinaux.

Boissons

Le déficit d'hydratation épuise le corps, vous vous fatiguez plus vite !

Buvez chaque jour de un à deux litres de boissons non sucrées. Cela vous aide à rester éveillé et concentré !

L'eau, l'eau minérale (plate ou gazeuse) et les infusions de fruits ou d'herbes sont idéales.



Conseils :

- Lorsque c'est possible, ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main sur votre lieu de travail. Buvez régulièrement pendant le travail.
- La nuit, votre horloge interne fait baisser la température de votre corps. Si vous avez souvent froid pendant le travail de nuit, buvez des boissons chaudes telles que les infusions d'herbes ou de fruits, le thé ou café décaféiné, le café de céréales.

Rythme des repas

Des horaires de repas réguliers structurent la journée. Ils impriment à votre organisme un rythme familier lorsque les horaires de travail varient. Essayez par conséquent, dans la mesure du possible, de toujours manger les repas principaux aux mêmes heures. Intercalez des en-cas selon votre faim. Des repas réguliers et des portions adaptées permettent en grande partie d'éviter les problèmes de manque d'appétit, de brûlures d'estomac ainsi que les problèmes gastro-intestinaux.

Conseil :

- Prenez au moins un repas dans le cercle familial ou avec des amis pour entretenir des contacts sociaux.







Horaire de nuit



Assiette optimale

Prenez un souper équilibré avant le travail de nuit. Dans l'idéal avec votre famille ou avec des amis.

La température corporelle baisse au cours de la nuit. Cela signale au corps qu'il est temps de dormir.

Prenez un repas principal chaud autour de minuit. Il vous fournira de l'énergie et combattra la baisse de la température corporelle. Il vous aidera aussi à vous concentrer et à rester éveillé.



Repas du soir

Buvez assez pendant la nuit ; si possible des boissons chaudes telles que des infusions de fruits ou d'herbes ou encore des cafés de céréale.



Repas de la nuit

Pour rester performant et concentré jusqu'au bout de la nuit, prenez un en-cas une à deux heures avant la fin de votre travail.



En-cas

Prenez un petit-déjeuner léger après votre travail de nuit. Cela vous évitera d'être réveillé par la faim pendant votre sommeil de jour. Un petit-déjeuner trop copieux peut causer des difficultés à s'endormir.



Petit déjeuner



Repas de midi

Conseils:

- La nuit, la digestion se fait au ralenti. Mangez par conséquent des plats pauvres en graisses. La digestion de plats riches en graisses demande plus de temps.
- Prenez un repas principal chaud la nuit. Lorsque cela n'est exceptionnellement pas possible, accompagnez votre repas principal froid d'un bouillon ou de boissons chaudes telles que des infusions.
- Des en-cas chauds tels qu'une soupe de légumes ou une compote de fruits sans sucre vous donnent de l'énergie et vous réchauffent.



Horaire du matin



Assiette optimale

Commencez la journée par un déjeuner copieux ; cela donne de l'énergie ! N'y renoncez pas pour pouvoir dormir plus longtemps.

L'intervalle entre le déjeuner et le dîner est long. Prenez par conséquent un en-cas dans la matinée.

Prenez votre dîner à l'heure habituelle.



Petit déjeuner



En-cas



Repas de midi



En-cas



Repas du soir

Accordez-vous un moment de repos dans l'après-midi et prenez votre souper si possible en compagnie de votre famille ou d'amis.

Conseils:

- Si votre déjeuner est petit, prenez un en-cas plus conséquent dans la matinée, par ex. un birchermüsli ou du pain complet avec du fromage et un fruit.
- Buvez chaque jour de un à deux litres. Ayez un verre d'eau ou une bouteille d'eau à portée de main.



Horaire du soir



Assiette optimale

Prenez votre déjeuner et votre dîner aux heures habituelles dans la mesure du possible. Si vous dormez un peu plus longtemps après le travail de l'après-midi, vous pouvez prendre votre déjeuner un peu plus tard. Selon les besoins, vous pouvez intégrer un petit en-cas dans le courant de la matinée.

Prenez un en-cas avant le début ou au début de votre travail du soir pour pouvoir continuer à travailler concentré jusqu'au souper.

Prenez votre souper à l'heure habituelle.



Petit déjeuner



En-cas



Repas de midi



En-cas



Repas du soir

Conseil:

- Mangez dans une atmosphère agréable et détendue.

Passage au travail de nuit

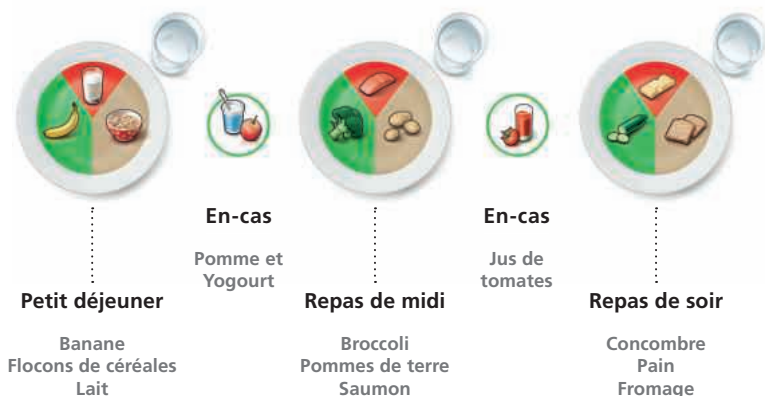
Dans l'idéal, la rotation entre les équipes devrait se faire vers l'avant, soit passer de l'équipe du matin à celle du soir puis celle de nuit. Des schémas de rotation courts (par ex. pas plus de trois nuits de suite) sont meilleurs pour le corps et l'horloge interne.

Il est plus difficile de s'adapter au passage de l'horaire du matin à celui de nuit puis celui du soir.

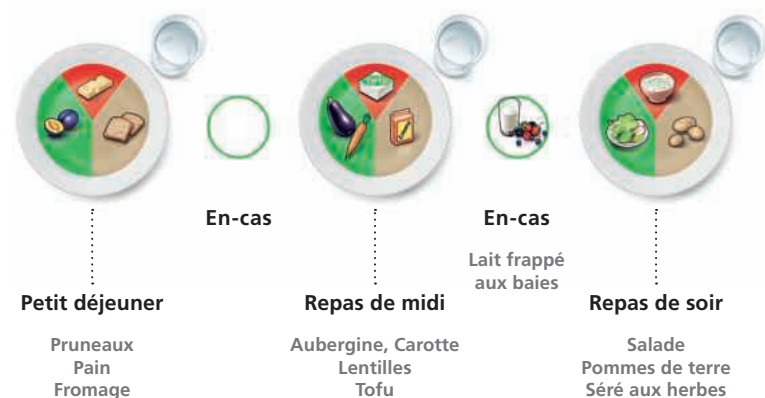
Conseil :

- Des repas principaux réguliers aident le corps à trouver une structure. En cas d'horaires de travail changeants, ils donnent à votre corps un rythme familier.

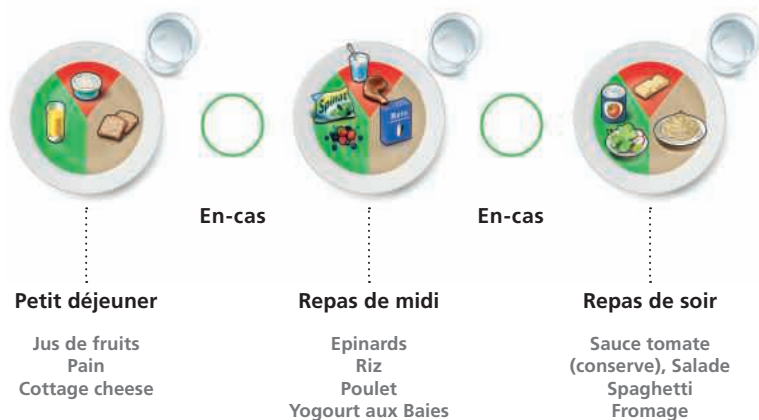
Menus pour une journée comptant 5 repas



Menus pour une journée comptant 4 repas



Menus pour une journée comptant 3 repas



Aimeriez-vous plus d'informations ?

Sur le site de la Société suisse de nutrition, vous trouverez des recettes de plats traditionnels, végétariens ou internationaux vous permettant de confectionner l'assiette optimale :
www.sge-ssn.ch/assiette-optimale



Birchermüsli



Poêlée de riz aux légumes et tofu



Pommes de terre avec cottage cheese et bâtonnets de légumes



Emincé à la zurichoise avec des röstis et une salade



Salade avec poitrine de poulet, légumes et risotto

Boissons caféinées

La caféine est un stimulant et maintient éveillé. Elle demeure plusieurs heures dans le corps. Si l'on boit du café ou des boissons caféinées, comme par exemple des boissons énergisantes, vers la fin de l'horaire du soir ou de nuit, cela peut perturber l'endormissement et dégrader la phase de repos.



Conseil :

- Si vous avez besoin d'un café pour rester éveillé pendant votre travail, buvez-le au début du travail.

Boissons alcoolisées

L'alcool rend somnolent, mais il perturbe le sommeil. Ne prenez pas d'alcool pour vous aider à vous endormir.

Il est interdit de consommer des boissons alcoolisées pendant le travail. L'alcool nuit à votre sécurité.





Troubles du sommeil/problèmes de santé

Souffrez-vous de troubles du sommeil ou d'autres problèmes de santé ? Consultez votre médecin.

La brochure *Travail de nuit et travail en équipes, recommandations alimentaires et conseils pratiques* a été élaborée avec le soutien professionnel de la Société Suisse de Nutrition SSN. La Société Suisse de Nutrition SSN – www.sge-ssn.ch – est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation. Elle informe la population et les professionnels sur les questions d'alimentation, en se basant sur des données scientifiquement fondées. Les activités de la SSN s'inscrivent dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé. La SSN compte environ 6'000 membres et abonnés, dont la plupart sont des professionnels de la nutrition, de la formation ou de la santé ainsi que des consommateurs intéressés par les questions touchant à l'alimentation. A ces derniers s'ajoutent encore nos membres collectifs ainsi que plus de 40 entreprises donatrices. Le service d'information gratuit de la SSN *nutrinfo*® est à votre disposition pour tous renseignements sur le thème de l'alimentation – www.nutrinfo.ch.

