

19 février 2015

## S'alimenter sainement : un défi pour les professionnels de santé travaillant de nuit

**Le C2DS (Comité pour le développement durable en santé) a analysé avec son groupe de travail *Nutrition*, composé de six diététiciens et nutritionnistes exerçant en établissement de santé, la façon de s'alimenter des professionnels de santé travaillant de nuit. Ces analyses ont permis de définir des recommandations simples pour les aider à garder une alimentation saine malgré leur rythme décalé. La qualité de vie au travail est un élément essentiel d'un développement durable d'un établissement de santé.**

Il est reconnu que les personnels travaillant à horaires décalés adaptent leur rythme de vie et donc leurs habitudes alimentaires. Petit-déjeuner à 13h, déjeuner à 19h, collation en pleine nuit... Se nourrir de façon équilibrée lorsque l'on travaille de nuit n'est pas chose aisée. Le secteur de la santé est particulièrement concerné par ce problème : infirmiers, aides-soignants et sages-femmes, par exemple, font partie des 20 familles professionnelles regroupant le plus gros effectif de salariés travaillant de nuit. Ces personnes adoptent progressivement un rythme de vie qui, à moyen ou long terme, peut modifier leur métabolisme et affecter leur organisme. Souvent le décalage des repas, combiné à de mauvaises habitudes alimentaires, peut causer des troubles du sommeil ou digestifs, des troubles de la concentration et de la vigilance, des anomalies métaboliques ainsi que des affections cardiovasculaires.

Ainsi une alimentation saine et régulière, tout particulièrement pour les professionnels hospitaliers, est essentielle pour la qualité de vie tant professionnelle que privée. Cela contribue à améliorer les conditions dans lesquelles ces personnes exercent, avec un impact direct sur leur activité professionnelle.

### Constat général : une alimentation déséquilibrée

Le C2DS et le groupe de travail *Nutrition* ont mené une enquête préliminaire en 2010-2011 auprès d'un panel représentatif de 700 professionnels de santé travaillant de nuit qui ont été interrogés sur leurs habitudes alimentaires :

- 44 % souhaitaient avoir des informations complémentaires sur l'alimentation durant la nuit.
  - 41 % estimaient ne pas avoir une alimentation équilibrée.
  - La nuit, le grignotage remplace souvent un vrai repas.
  - La consommation d'excitants (café, thé, sodas) est très répandue.
  - Les plages horaires des prises de repas sont larges et parfois déstructurées.
  - Seuls 50 % des participants ont une activité physique, 64 % de ces personnes la pratiquent de façon régulière.
  - 25 % des participants déclarent ne pas faire du sport car ils estiment exercer un travail
- [www.c2ds.eu](http://www.c2ds.eu)

### **Neuf recommandations pour garder un bon équilibre alimentaire**

A partir des réponses apportées par les professionnels de santé lors de l'enquête, le C2DS a pu dégager les principales causes d'une mauvaise alimentation et constituer ensuite cette série de neuf recommandations simples à mettre en place :

1. Veiller à manger de façon aussi diversifiée que si l'on travaillait de jour.
2. Prendre un petit-déjeuner équilibré sans boisson excitante.
3. Privilégier un déjeuner équilibré quand on se lève tard et ne pas céder à la tentation de la collation sucrée.
4. Ponctuer sa journée d'en-cas équilibrés (féculents, protéines, fruits, boissons).
5. Faire un vrai repas la nuit entre 1h et 3h pour éviter le grignotage de sucreries. Privilégier une source de protéines et une boisson chaude non excitante.
6. Bien contrôler son envie de sucre, remplacer par des fruits, laitages, compotes...
7. Boire de l'eau en abondance et préférer les boissons chaudes non excitantes (décaféinés, tisanes). Bannir sodas, caféine et théine après 3h du matin.
8. Dormir au minimum cinq heures d'affilée (cumuler deux à trois cycles de sommeil). Éviter les excitants du corps (boissons excitantes, cigarettes, alcool) et de l'esprit (jeux vidéo, Internet) au moins deux heures avant le coucher. Préférer une douche froide à une douche chaude (le froid endort et non l'inverse).
9. Marcher régulièrement et à pas rapides afin de changer le rythme cardiaque. Ne pas confondre le piétinement effectué sur le lieu de travail avec une marche sportive à l'air libre. Une moyenne de 10 000 pas (soit 30 minutes de marche) par jour est salutaire.