

L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE DES SOIGNANTS EN HORAIRES DE TRAVAIL ATYPIQUES

Introduction:

L'hygiène alimentation est un problème de santé publique actuel. En effet, en regard de l'évolution de l'obésité et de la dénutrition, de nombreuses recommandations sont diffusées par les pouvoirs publics depuis la mise en œuvre du PNNS : Programme National Nutrition Santé qui vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition.

En milieu hospitalier, face à un tiers des salariés concernés par des horaires atypiques, on peut se demander quel est l'impact sur l'hygiène alimentaire des soignants ?



http://img.over-blog-kiwi.com/0/55/21/25/20190604/ob_6e7cd8_ob-2c8442-chrononutrition.jpg

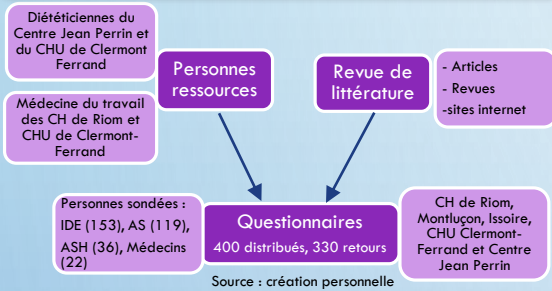
Définitions :

« L'expression « **horaires atypiques** » couvre l'ensemble des configurations du temps de travail situées en dehors du cadre de la semaine standard. Les horaires de travail plus connus du travail en horaires atypiques sont le travail posté (3x8 ; 2x12) et le travail de nuit. (INRS)

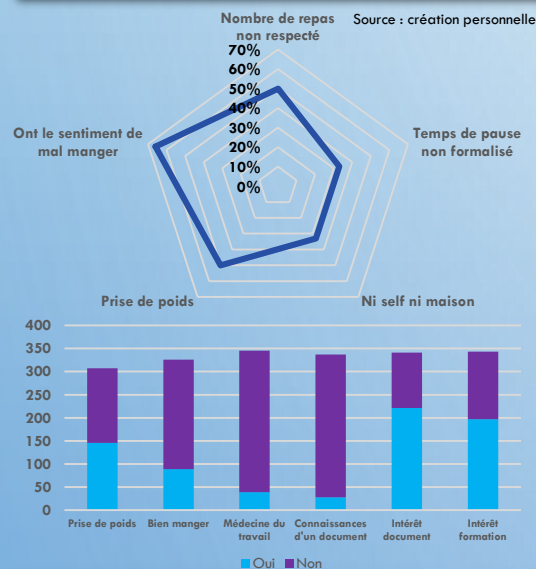
La semaine standard : « définie comme 5 jours travaillés du lundi au vendredi avec des horaires compris entre 7h et 20h et une régularité des jours et heures travaillés, avec absence de travail les jours fériés » (INRS).

« Sur une journée, l'alimentation s'organise autour de trois repas principaux pris à des horaires fixes pour une bonne régulation de l'organisme. » (Améli.fr)

La méthodologie



Les résultats de l'enquête



Limites de l'enquête : Résultats basés sur la déclaration des soignants et non objectifs et mauvaises interprétations faussant les résultats

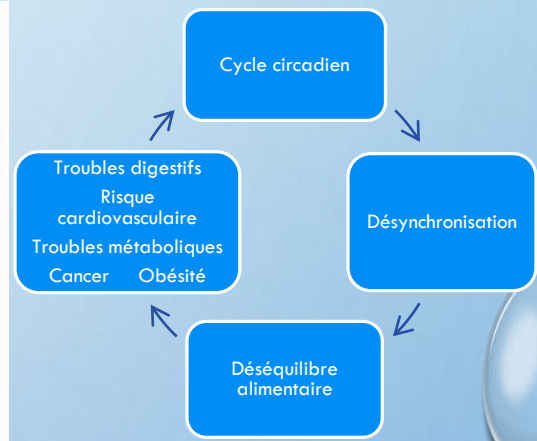
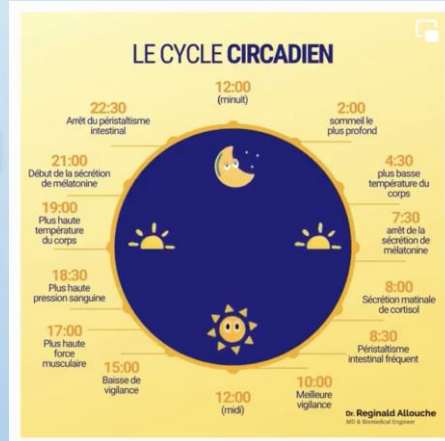
Conclusion

Ce travail démontre que les horaires atypiques ont une influence sur l'hygiène alimentaire des soignants. Mais les résultats de nos questionnaires, nous montrent qu'il y a peu de différences entre les pratiques sur les journées de travail par rapport celles sur les journées de repos, hormis la durée. Nous nous posons la question de savoir si ces pratiques, imposées par le travail, ne sont pas devenues des habitudes de vie.

Le cycle circadien

Le cycle circadien est un rythme de 24 heures, au cours duquel l'activité des organes passe par des pics et des creux.

Les horaires de travail atypiques bouleversent les rythmes biologiques. En effet, des troubles alimentaires tels que la perte d'appétit ou au contraire la prise de poids entraînant parfois une obésité, sont souvent retrouvés chez les salariés travaillant en horaires décalés. Une alimentation souvent trop grasse, sucrée, un manque d'activité physique et la consommation de tabac plus importante sont à l'origine de troubles cardiovasculaires, nutritionnels et métaboliques tels que hypertension et cholestérol. (INRS 2013)



Les préconisations : Adapter ses repas à son rythme de travail

Travail en horaires du matin

- Petit-déjeuner complet avant de partir travailler
- Pause de milieu de matinée : collation si besoin
- Déjeuner et dîner au domicile : repas équilibrés

Travail en horaires de l'après-midi

- Petit-déjeuner complet mais peu copieux en féculents.
- Déjeuner complet. Le fruit peut être conservé pour la pause de l'après-midi.
- Pause de l'après-midi : collation
- Dîner au retour à la maison : repas équilibré

Travail en horaires de nuit

- Le réveil étant souvent en début d'après-midi, privilégier un petit-déjeuner complet.
- Prendre l'équivalent du « déjeuner » avant de partir au travail.
- Dans la nuit, vers 2 ou 3 heures du matin : consommer l'équivalent du dîner.
- Une collation au retour à la maison si nécessaire



<https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/assiette-equilibree/attachment/fondation-olo-outil-assiette-equilibree-vf-2/>

La collation = le fruit et/ou laitage non consommé au repas.