
Sarah Dubreuil - Diététicienne
DIU SOIGNER LES SOIGNANTS
2021/2022



**L'ALIMENTATION DES SOIGNANTS DE NUIT,
QUEL IMPACT SUR LEUR SANTE ?**

Problématiques

Hypothèse 1

Y a t-il un impact du travail de nuit sur la faim, sur la qualité nutritionnelle des repas et sur la prise de poids?

Hypothèse 2

Ya t-il un impact du travail de nuit sur la consommation de substances licites ou illicites?

Hypothèse 3

Les agents ont-ils la possibilité d'avoir des informations spécifiques à leur poste en ce qui concerne les conduites alimentaires ?

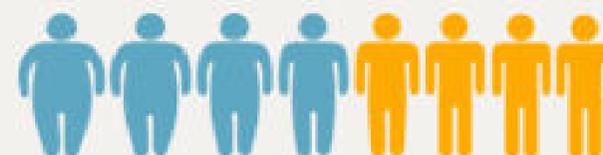
Lien Alimentation et Maladies

INFOGRAPHIE
"QUE CHOISIR"

**QUE
CHOISIR**

LES CHIFFRES CLÉS du déséquilibre alimentaire

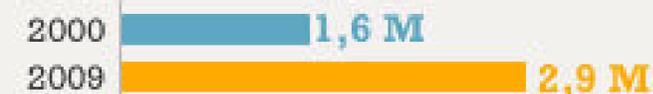
Maladies liées à l'alimentation : l'alerte



21 millions de Français sont en **surpoids ou obèses** soit près d'un adulte sur deux. ¹



plus de **3,5 millions** de Français touchés par le **diabète**. ²



17,6 % des Français déclarent être traités pour l'hypertension artérielle. ¹

Cancers : **1^{re} cause** de mortalité en France.



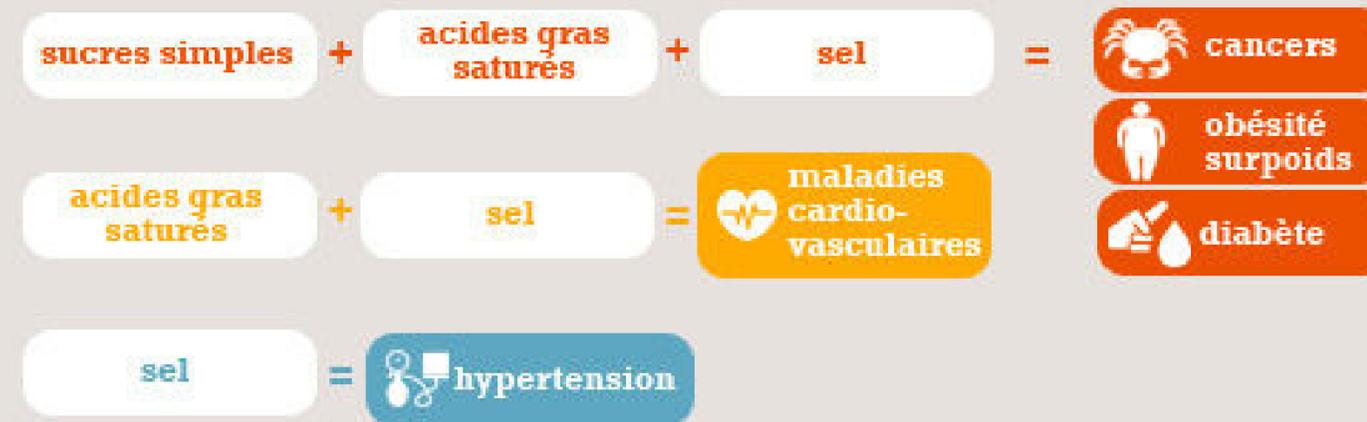
1/3 des cas seraient évitables par une alimentation plus équilibrée.

Maladies cardio-vasculaires :



2^e cause de mortalité en France.

Les liens de causalité en cas de surconsommation



Recommandation/consommation : le grand écart



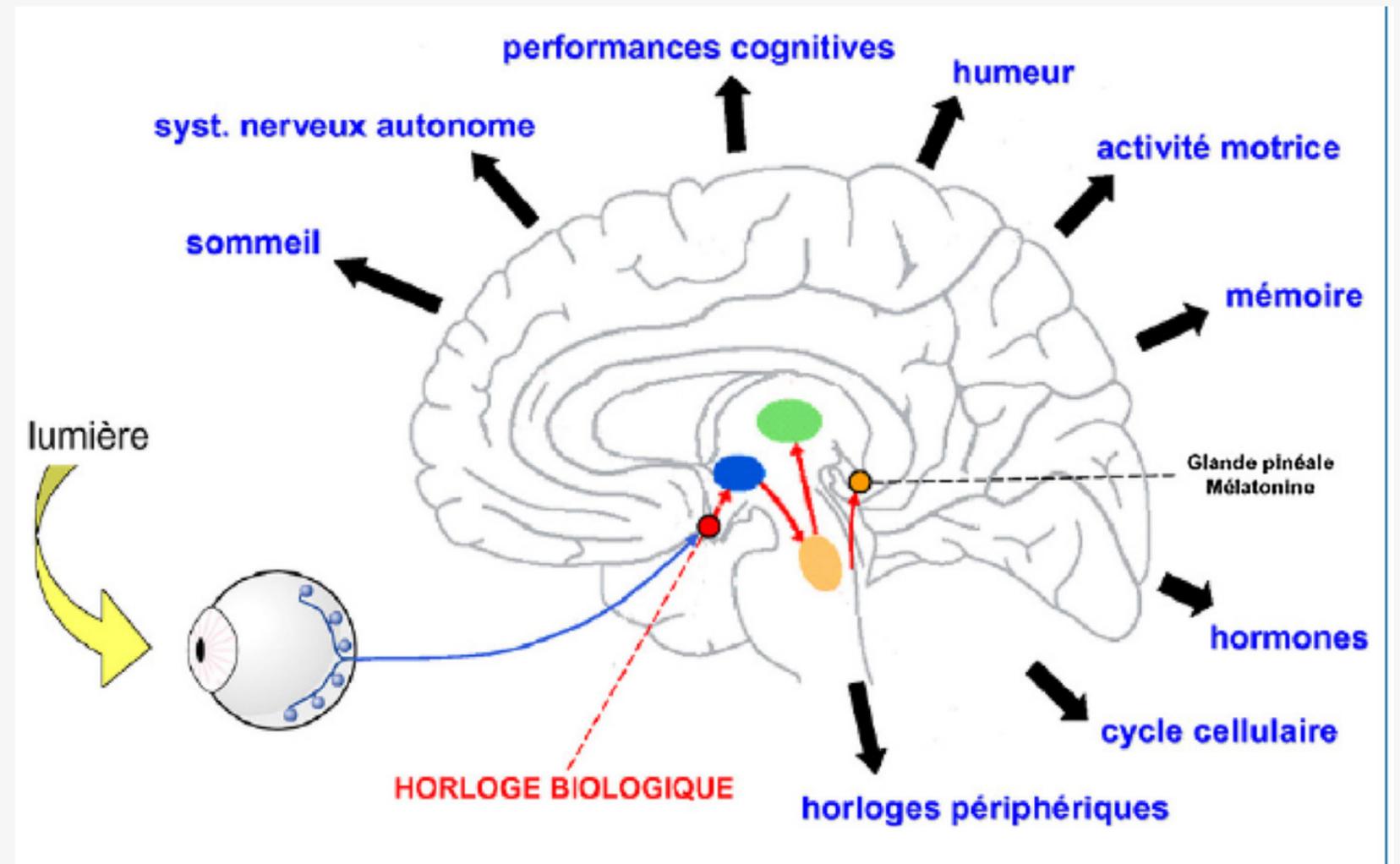
¹ Source enquête Obépi 2012

² Source Institut de veille sanitaire - novembre 2010

Lien Rythme de nuit et Perturbations biologiques

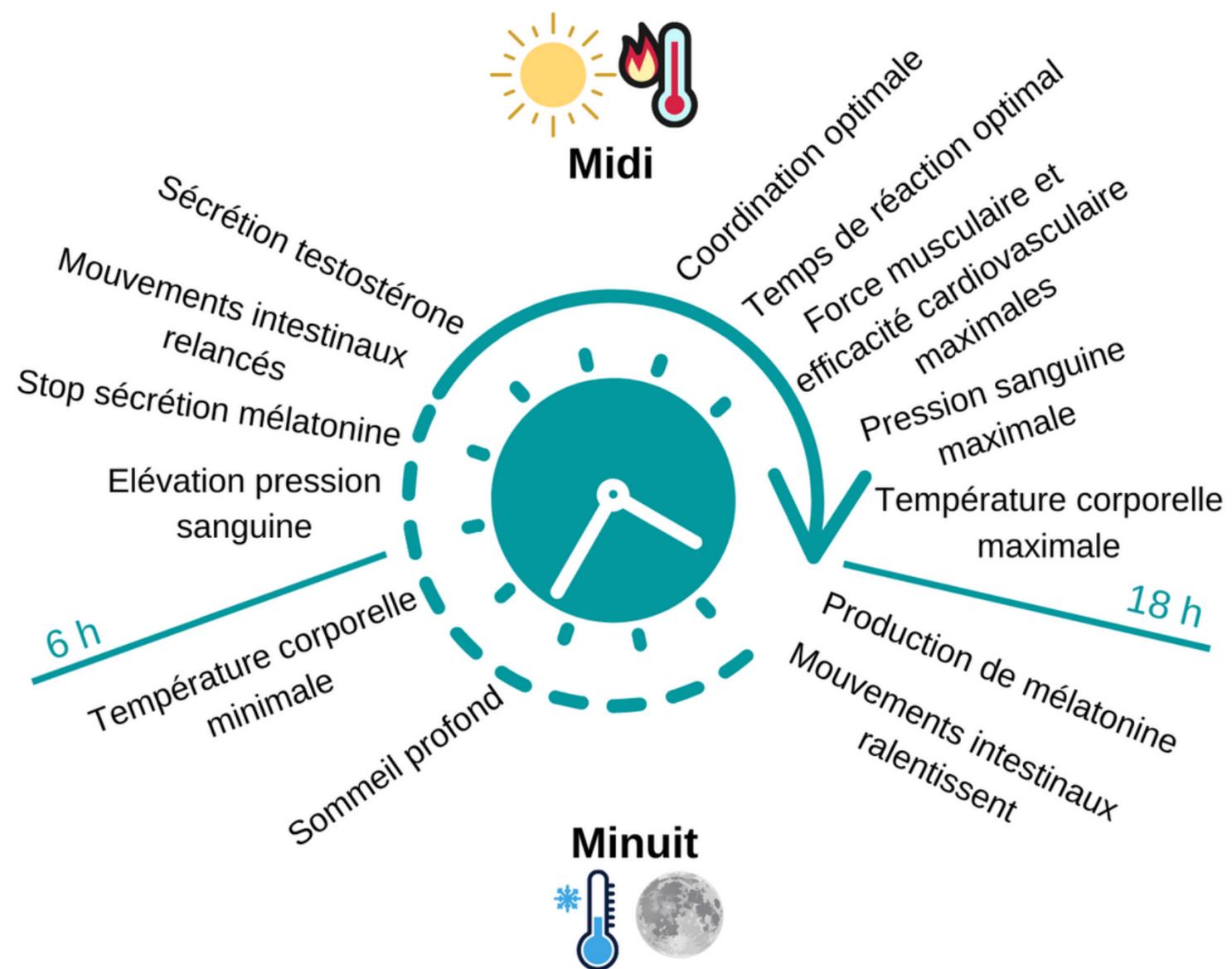
De nombreuses fonctions biologiques sont régies par le rythme circadien. Ainsi, grâce au lien de causalité, nous pouvons clairement comprendre l'impact sur la santé humaine, du rythme de nuit.

Horloge biologique circadienne et fonctions biologiques

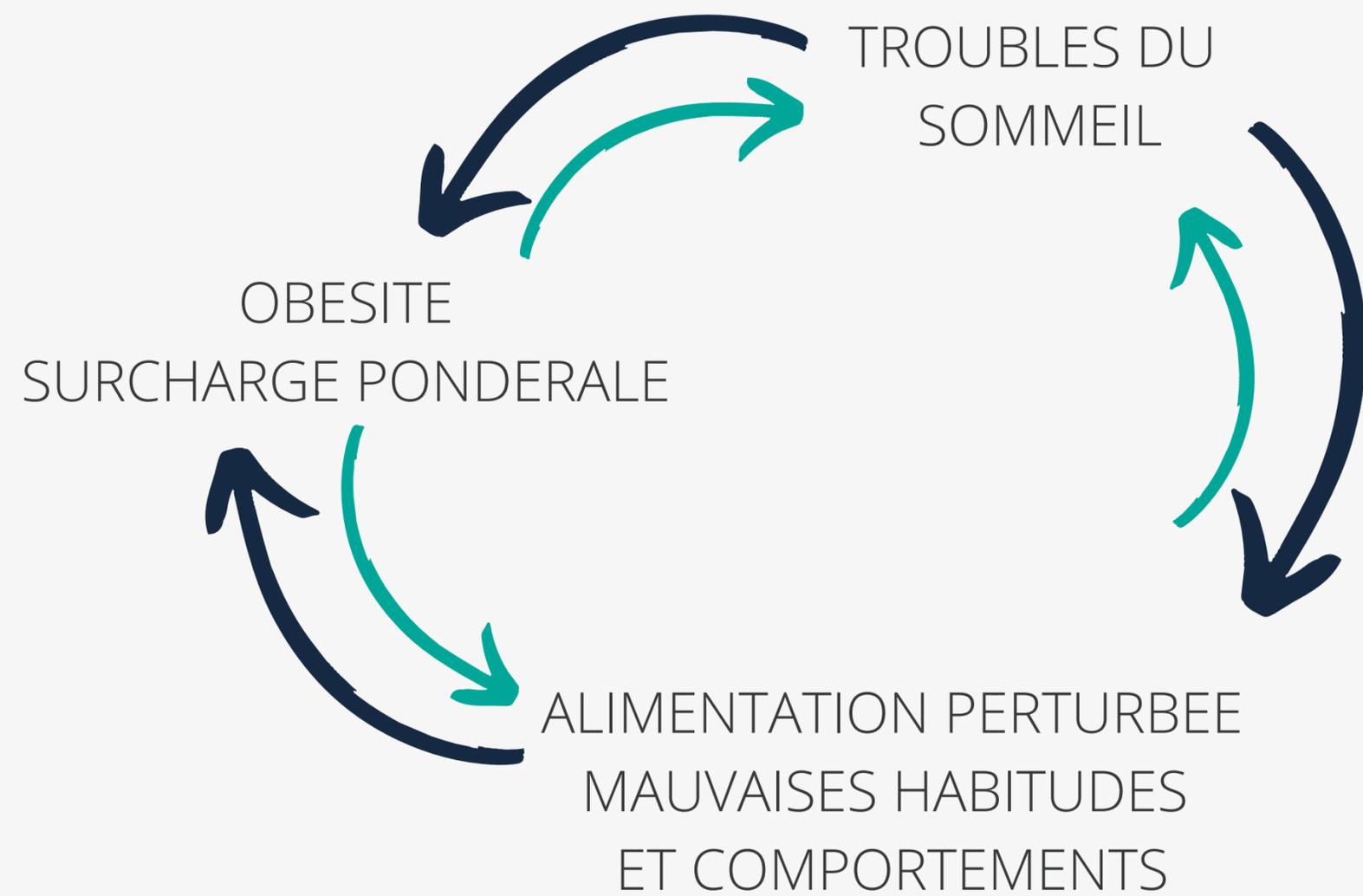


Distribution temporelle des fonctions biologiques

Distribution temporelle des fonctions biologiques (variables d'un individu à l'autre)



Exemple du sommeil:



Exemple des hormones:

Médiateurs	Lieux de production	Actions sur la prise alimentaire
POMC	Système nerveux central	• Inhibition Par stimulation de POMC
NPY		• Augmentation Par stimulation du NPY
Ghréline	Estomac, intestin grêle	Augmentation , en augmentant le NPY et en diminuant la sécrétion de POMC
CCK	Intestin grêle	• Inhibition, via le nerf vague
PYY		• Inhibition, en diminuant le NPY
GLP-1		• Inhibition
Leptine	Tissus adipeux	Inhibition, jouerait également un rôle dans la plasticité neuronale
Insuline	Cellules β du pancréas	Inhibition

Exemple de l'humeur:

DEPRESSION

Inflammation
Perturbation de l'axe
hypothalamo-hypophysaire-
surrénalien

Détresse psychologique
Perturbation de l'image du corps,
baisse de l'estime de soi
Troubles du comportement
alimentaire

Souffrance physique

Risque d'OBESITE
augmenté

En résumé

Facteurs génétiques:
Mutations, polymorphisme

Facteurs environnementaux:
Travail de nuit, réduction
du temps de sommeil,
décalage horaire

Altération des rythmes
biologiques

Troubles
du sommeil

Dépression,
Troubles de
l'humeur

Maladies Métaboliques:
Obésité, Dyslipidémies,
Diabète de type 2,
Atteintes cardiovasculaires

Cancers

Le tout appliqué à nos Soignants

Enquête sur l'alimentation de 100 Soignants de nuits au sein de 5 Services (public et privé).

21% sont en surpoids et 11% en obésité.

11 % affirment avoir une maladie chronique

41% disent avoir observé un impact sur leur poids ou leur santé depuis qu'ils travaillent de nuit.

86 % remarquent avoir des habitudes alimentaires différentes lors de leur travail de nuit.

82% des agents n'ont jamais eu d'informations ni de recommandations concernant l'alimentation lors du travail de nuit.

Les psychotropes...

100% des personnes interrogées affirment ne pas consommer de psychotropes au quotidien ou au cours de leur travail de nuit.

Alcool et Tabac

Sur 100 agents, 6 affirment avoir déjà consommé de l'alcool durant leur travail nocturne. Cet alcool aurait un impact sur la sensation de faim (augmentation ou réduction).

21% fument (tabac) et 6% vapotent. Sur ces 27 agents, 18 évoquent une consommation augmentée la nuit.

100 % des agents ne consomment réellement aucune substance sur le lieu de travail ou en dehors?

Questionnaire anonyme mais consommations non assumées?

Qu'en est-il vraiment?

Les souhaits amenés par les agents ont été:



1

- Pouvoir disposer de plateaux équilibrés adaptés au travail de nuit et appétissants le soir, ainsi qu'un petit déjeuner prévu pour la fin de nuit.
- Pouvoir disposer de fruits ou collations qualitatives la nuit.

2

- Avoir un vrai temps de pause.

3

- Pouvoir bénéficier d'un suivi diététique (au moins une fois par an)
- Pouvoir bénéficier de conseils en ce qui concerne l'alimentation lors du travail de nuit.



Horaires de nuit:

Prendre un dîner équilibré avant le travail de nuit. (Cf assiette de jour).

Prendre un repas complet chaud autour de minuit si cela est faisable. Il fournit l'énergie et combat la baisse de la température corporelle au cours de la nuit. Il aidera également à rester concentré et éveillé. Eviter de dépasser le seuil de satiété et de manger en trop grandes quantités .

La nuit, la digestion se fait au ralenti. Attention aux plats riches en graisses qui demandent plus de temps de digestion.

Lorsque cela n'est pas possible de manger chaud, accompagnez votre repas principal froid d'un bouillon ou de boissons chaudes telles que des infusions.

Prendre un en-cas (de préférence chaud), une à deux heures avant la fin du travail.

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



Repas du soir



Repas de la nuit



En-cas



Petit déjeuner



Repas de midi



ALIMENTATION et TRAVAIL DE NUIT



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.

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 peut donc avoir un impact négatif sur la santé.



Mon alimentation de jour:

Un rythme de repas régulier assure à l'organisme un apport énergétique bien réparti et des temps de digestion suffisants.

Que vous travailliez en 3/8 ou en 12h, il est important de prendre 2 à 3 repas en journée +/- 2 collations.

Repas "type":

Légumes/Féculents/Viande Poisson Œuf
Produit laitier +/- Fruit en Dessert



Ex: Brocolis/Pommes de terre/ Saumon
Carottes/Lentilles/Dinde
Pâtes/Haricots verts/Œufs au plat
Quinoa/Champignons/Poulet

Desserts: Fruits frais, Compote sans sucres ajoutés, Yaourt aux fruits, Skyr, Fromage blanc, Yaourt aromatisé, Fromage...

Les collations:

Elles aident à rester concentrés et alertes pendant le travail.

Leur fréquence et leurs quantités dépendent des besoins individuels.

Privilégier les fruits et/ou légumes, le pain complet, les produits laitiers, comme par ex. le fromage ou les yaourts, et les fruits à coque (noix, noisettes, amandes...).



Eviter les friandises et les boissons sucrées. La nuit, sous l'effet des hormones, le corps gère moins bien les fortes quantités de sucre (à long terme: risque de perturbations glycémiques et maladies métaboliques).

Eviter les snacks gras et salés. Lourds à digérer, ils peuvent entraîner un surpoids ou encore des problèmes gastro-intestinaux.

Les boissons:

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

Buvez chaque jour, un à deux litres de boissons non sucrées.

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

La nuit, votre horloge interne fait baisser la température de votre corps. Si vous avez souvent froid, pensez aux boissons chaudes telles que les infusions de plantes ou de fruits, le thé ou café décaféiné, le café de céréales.



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.

MERCI

