

Nutrition en horaires atypiques

Dans RSE, il y a le "S"... de volet social, encore largement sous-consideré. Pourtant, la santé et le bien-être des salariés, notamment ceux soumis à des conditions de travail particulières, constituent un enjeu majeur de performance durable.

Au-delà des obligations

Si les entreprises respectent les obligations réglementaires en matière de sécurité et développent des espaces de détente ou de convivialité, certains groupes de salariés demeurent peu pris en compte. C'est le cas des travailleurs en horaires décalés ou postés, dont les contraintes professionnelles ont pourtant des conséquences reconnues sur la santé.

La question concerne également d'autres métiers exposés à des risques spécifiques : les goûteurs. Qu'ils soient contrôleurs qualité, testeurs ou analystes sensoriels, ils sont amenés à goûter tous les jours des échantillons et prélèvements. Si les goûteurs de thé café ou vin recrachent systématiquement, ce n'est pas le cas des goûteurs d'aliments solides. En effet, déglutir fait partie de la dégustation, et on peut également ajouter que la plupart sont mal à l'aise de recracher !

On connaît aussi les difficultés que rencontrent les commerciaux des filières des boissons alcoolisées, dont l'activité auprès des cafés, hôtels, restaurants et établissements de nuit peut avoir des répercussions sur leurs habitudes de consommation et leur hygiène de vie.

L'alimentation, un levier de prévention

En France, en moyenne 45 % (13,1 millions) de salariés travaillent au moins une fois, sur une période de quatre semaines, en horaires atypiques. Il est légitime de se demander comment s'organiser pour manger sainement, qui plus est dans un pays où les habitudes alimentaires sont très cadrées, notamment en termes d'horaires .

Il est étonnant de constater qu'aujourd'hui, 96 % des collaborateurs, y compris ceux qui travaillent la nuit, ne bénéficient d'aucune information ni recommandation concernant leur alimentation. Pourtant, tout le monde aurait à y gagner, avec des salariés en meilleure santé, plus épanouis, plus investis et plus performants pour l'entreprise.

Des formations spécifiques permettent déjà d'accompagner les salariés concernés. Elles rappellent notamment l'importance de conserver trois repas équilibrés par jour malgré les horaires décalés, de

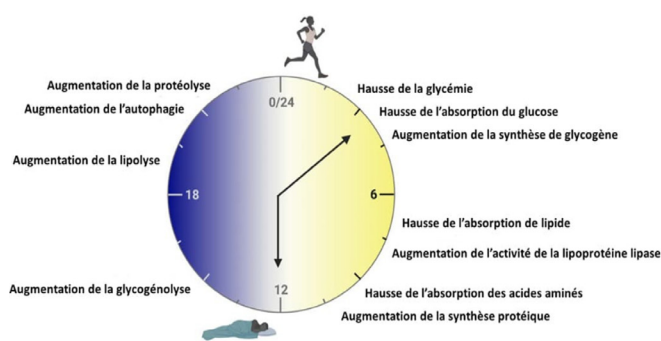
maintenir une hydratation suffisante, de limiter les boissons sucrées et d'éviter le grignotage.

Estomac et chronobiologie

Pour les travailleurs de nuit ou en horaires décalés (très tôt le matin ou très tard le soir), mais aussi pour ceux qui subissent un décalage horaire important, la perturbation des horaires induit un bouleversement de l'équilibre chronobiologique : son cycle jour / nuit, les sécrétions hormonales liées à la lumière (jour / nuit) - le cortisol / la mélatonine, et les hormones de la faim comme de la satiété : ghréline, leptine.

Physiologiquement, l'adiponectine - molécule produite par le tissu adipeux, qui est impliquée, entre autres, dans la régulation du métabolisme des lipides et du glucose - et l'insuline - impliquée dans la gestion de la glycémie et le stockage, pourraient faire leur travail, mais seront à contre-temps... Très perturbant pour l'organisme !

Alors, ces perturbations peuvent conduire à du poids supplémentaire, de la déficience en certains nutriments, des excès de suceries ou de sel, à un choix devenu moins sain à cause de la lassitude ou de la fatigue (davantage d'aliments gras).



En pratique : comprendre, puis agir

L'organisme n'aime pas l'irrégularité. Perturber les horaires des plages d'activité et de repos, comme perturber les horaires des repas, induit des troubles ou des risques accrus d'écarts ou de choix peu appropriés à la santé.

¹ Etude de l'INSEE et de la DARES, près d'un salarié sur deux (45 %) travaillait au moins une fois par mois en horaires atypiques en 2021.

CONSULTATION NUTRITION

Comprendre que la fatigue est mauvaise conseillère.

Elle procure une sensation d'épuisement induisant une tendance à manger pour prendre des forces, alors que seul le sommeil peut restaurer ce niveau de fatigue.

Le stress lié à la fatigue induit une sensation de pression au niveau du sternum, et le corps peut croire que son estomac demande à manger, alors que seule la relaxation pourrait lever cette pression.

Ces sensations faussement solutionnées induisent des prises alimentaires inappropriées et souvent, excessives.

Agir avec l'horloge

Bien se nourrir se prévoit et s'anticipe, car "ventre creux n'a pas d'oreilles"...

Quand on a faim, on mange tout ce qui est sous nos yeux, y compris des mets que l'on ne chérit pas ! Alors apprenons ensemble à anticiper. L'un des avantages des horaires atypiques est qu'ils sont généralement bien définis : les heures de début et de fin de travail sont connues à l'avance. Profitez de cette organisation pour adapter la taille de vos repas à vos besoins réels. Le principal écueil consiste à manger « par anticipation », en prévision de la faim que vous pensez ressentir au repas suivant.

Par exemple, prendre un petit-déjeuner très copieux alors que vous avez l'habitude d'en consommer un

léger est une erreur. Il est préférable de respecter vos sensations de faim et de satiété plutôt que de manger en prévision d'un besoin futur.

- Ne forcez jamais votre appétit, mais prévoyez des portions d'aliments sains que vous pouvez prendre lorsque vous en ressentirez le besoin. Fruits, crudités ou légumes, laitages, tranches de pain complet...

- Cuisiner à l'avance afin d'avoir toujours un repas équilibré en stock.

- Faire une liste raisonnable de courses en priorité. Faire ses courses après un repas afin de ne pas être tenté par des aliments trop sucrés, trop gras, ou trop salés qui se consomment immédiatement et rapidement, trop tentants lorsqu'on est fatigué.

- Apprendre à construire ses repas en priorisant toujours les aliments les plus sains - fruits et légumes - auxquels vous pourrez associer des mets protéiques (poulet, œuf ou poisson plutôt que bœuf ou saucisses). Les féculents sont choisis avec soin, car ils fourniront de l'énergie de croisière, votre assurance anti-fringale.

- Intégrer les aliments "goûtés" dans votre prise alimentaire quotidienne. Si votre activité vous amène à goûter plusieurs échantillons, notamment des produits sucrés ou riches en matières grasses, tenez-en compte dans votre apport alimentaire de la journée. Par exemple, si vous devez goûter une dizaine d'échantillons, considérez-les comme l'équivalent de votre dessert ou d'une collation, selon la quantité consommée.

Attention : collation

Une collation est recommandée, mais elle doit être soignée :

1 portion de fruit cru ou cuit (une pomme, une banane, une compote sans sucre ajouté)

1 creux de main d'amandes ou de noisettes

1 boule de pain complet +/- aux céréales ou aux pépites de chocolat

1 yaourt ou fromage blanc ou une portion de fromage

On évite biscuits, chips, confiseries, chocolats ou boissons sucrées.

	1 Pain au chocolat (40 g)	1 Pain au lait (35 g)	1 tranche de pain complet (40 g)
Energie (kcal)	253,8	125,7	97,6
Glucides (g)	27,2	18,3	17,7
dont sucres (g)	7,7	4,2	0,9
Lipides (g)	13,5	4,3	0,7
dont AGS (g)	8,8	1,9	0,2
Protéines (g)	4,9	3,1	3,7
Fibres (g)	1,8	0,6	2,8

Pour en savoir plus : suivez nos formations destinées aux salariés (Nutrition et horaires atypiques ou "Equilibre alimentaire pour les goûteurs et testeurs") ou suivez la formation pour formateurs afin qu'à votre tour, vous puissiez former vos collègues : celeste@nutrimarketing.fr

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic · Mise en page : Alix de Reynal

alix@nutrimarketing.fr · www.nutrimarketing.eu · T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Cerin - NutriMarketing - - DR

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°173 - Juillet 2026 - Tous droits réservés.