

Horaires atypiques : quels impacts sur votre alimentation?

ENSIL Limoges

13^{ème} journée inter-CLAN du Limousin - 16 novembre 2018

Esther MARTIN, chargée de projets et d'ingénierie

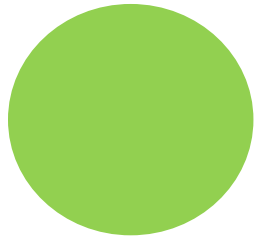
IREPS Nouvelle-Aquitaine

GUITARD Marjolaine, BOUSSAGEON Mylène

Diététiciennes Réseau LINUT

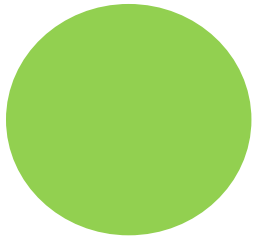


C
L
A
N



COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DES OUVRIERS EN TRAVAIL POSTÉ : enquête menée auprès des salariés de trois entreprises de la Haute-Vienne du secteur industriel

- **Acteurs de l'étude :**
 - IREPS Nouvelle-Aquitaine Antenne 87
 - IFSI CHU
 - CEBIMER
 - AIST 87
- **Acteurs associés :**
 - Unité Nutrition CHU Limoges
- **Financier de l'étude :**
 - Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé



CONTEXTE :

Les horaires de travail atypiques et notamment de nuit entraînent une perturbation des rythmes biologiques qui ont des effets sur la santé :

- Effets **avérés** sur la qualité du sommeil , la réduction du temps de sommeil total, la somnolence
- Effets **probables** pour le cancer (cancer du sein), la santé psychique, l'obésité et la prise de poids, le diabète de type 2, les maladies coronariennes
- Effets **possibles** sur les dyslipidémies, l'hypertension artérielle, l'accident vasculaire cérébral ischémique

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont des facteurs clé de protection contre ces pathologies, toutefois,

Les salariés en horaires postés peuvent-ils adapter ces comportements favorables pour leur santé ?



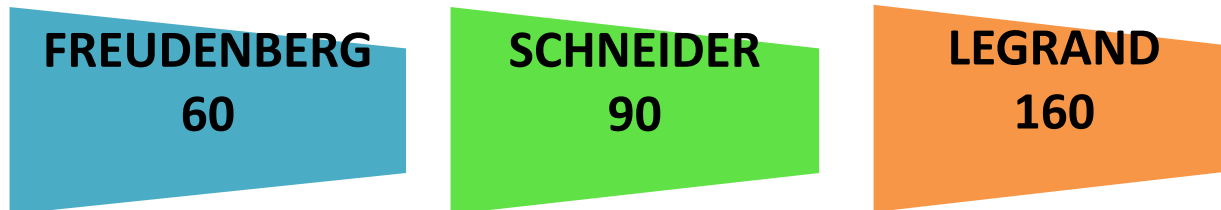
METHODE :

Schéma d'étude :

Étude mixte comprenant une étude transversale à visée descriptive et des entretiens semi-dirigés

Échantillon d'étude :

Étude transversale – recrutement exhaustif

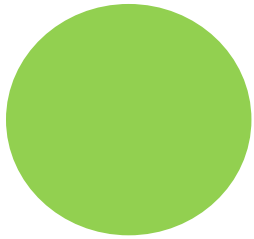


Étude transversale

- Hétéro-questionnaire
- Passation en face à face
- 65 questions
- Durée :12/15mn

Étude qualitative

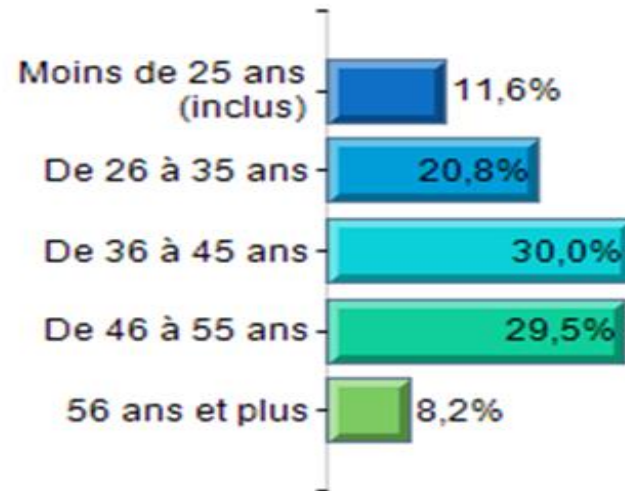
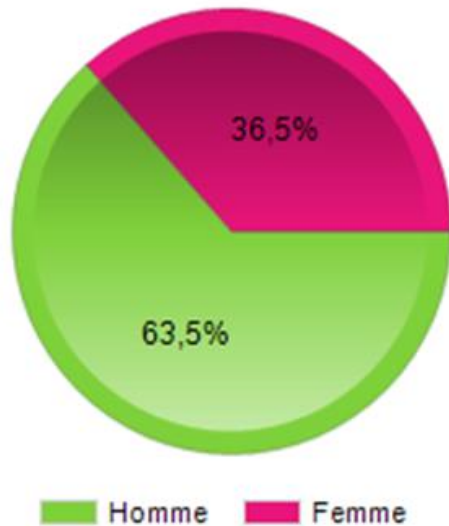
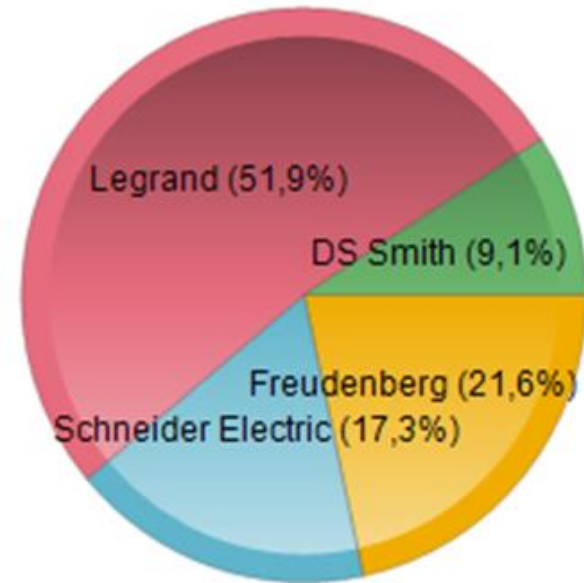
- Entretiens semi-dirigés
- Réalisés par téléphone sur RDV
- 7 items
- Durée : 30min

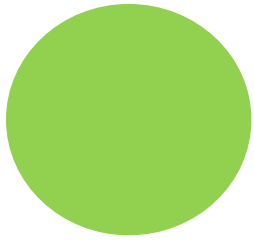


RÉSULTATS :

Profil des répondants :

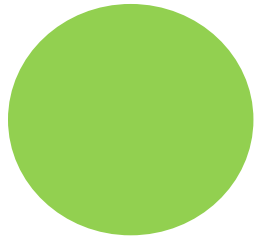
- 190 répondants dans les 3 entreprises
- 19 répondants dans l'entreprise DS Smith par auto-questionnaire





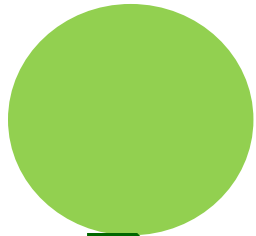
PERCEPTIONS ET PRATIQUES ALIMENTAIRES :

- **46% des personnes déclarent ne pas manger équilibré :**
 - Surconsommation d'aliments gras et sucrés,
 - Sous consommation de fruits et légumes.



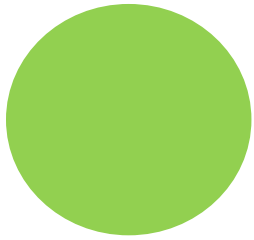
Lorsqu'elle travaille du matin, Emilie, infirmière en EHPAD, consomme une barre de céréales sur la route en guise de petit-déjeuner.

- Qu'en pensez-vous ?
- Que pouvons-nous lui proposer ?



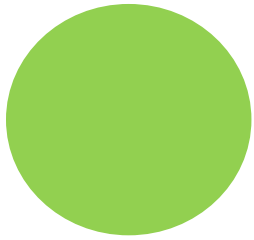
LE PETIT DÉJEUNER

- ❑ Prévoir un temps pour ce repas et/ ou préparer la table de son petit déjeuner la veille.
- ❑ Emporter son petit déjeuner pour éviter le piège du distributeur.
 - $\frac{1}{4}$ de baguette + beurre + confiture = 2 pains au lait = 50g de muesli + 10g d'amandes = un paquet de 4 Belvita aux 5 céréales.
 - Produit laitier
 - Boisson



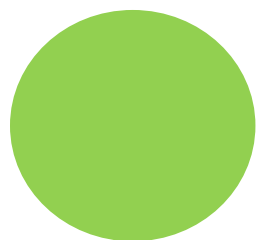
Prévoir un encas pour éviter la fatigue :

- Une boisson
- Compote ou fruit ou une dizaine de fruits secs et/ou oléagineux (amandes, noix...)



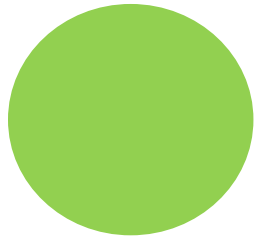
PERCEPTIONS ET PRATIQUES ALIMENTAIRES :

- **67% des personnes déclarent que leurs rythmes de travail a des répercussions** sur leur alimentation et 38% sur l'alimentation de leur famille.



Magalie AS à l'hôpital a une pause d'une demi-heure entre 12h et 14h: elle mange 80g de fromage + 125g de pain, et consomme son déjeuner en rentrant.

- Qu'en pensez-vous ?
- Que pouvons-nous lui proposer ?



DÉJEUNER :

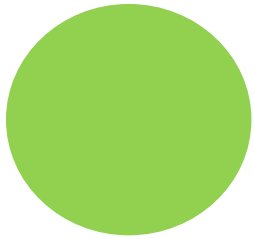
sur le lieu de travail ou à la maison

- Prendre les repas au self
- Emmener son repas ou avoir un repas prêt à son domicile.
- Faire un sandwich maison (*jambon, beurre, tomate, salade*) et consommer les desserts en rentrant (fruit + yaourt ou équivalent)



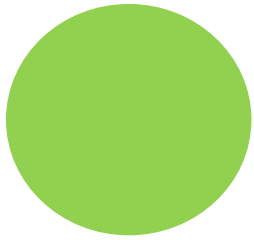
PERCEPTIONS ET PRATIQUES ALIMENTAIRES

- **23,4 %** consomment **un seul repas complet par jour.**
- **42,2%** estiment que leur **alimentation n'est pas adaptée à leurs rythmes de travail.**
- **La moitié** des salariés dit **ressentir des désagréments** qu'ils associent à leur alimentation.



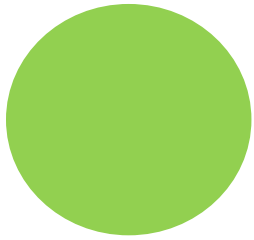
PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- **58,5%** des salariés ont une pratique **d'activité physique inférieure aux recommandations.**



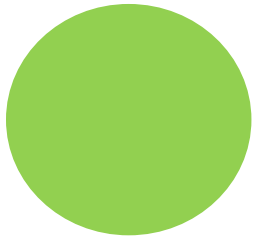
ALIMENTATION SUR LE LIEU DE TRAVAIL :

- **30 à 35%** des personnes ne **mangent rien** sur leur **lieu de travail** quels que soient leurs horaires.
- **Moins de 10%** mangent régulièrement au **restaurant d'entreprise**.
- Les repas sont majoritairement consommés **froids**.



Cyril travailleur de nuit a faim et est fatigué à 2h du matin. Il ne sait pas quoi consommer.

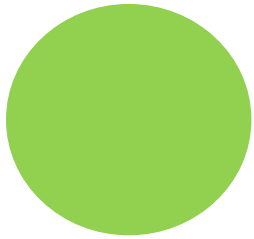
- Que lui conseillerez-vous ?



COLLATION DE NUIT ENTRE MINUIT ET 2H

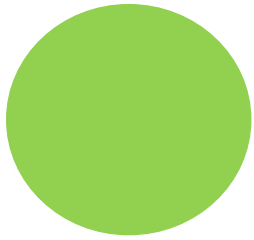
- Une boisson chaude
- Un complément glucido-protéique : *exemple un sandwich à la viande ou au poisson (1/2 portion)*
- Un laitage
- Un fruit ou équivalent

Attention aux boissons excitantes, les stopper environ 4h avant d'aller se coucher.



EXEMPLES DE COLLATIONS

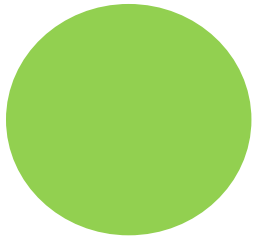
- ✓ Pain de seigle + rôti de porc + tomates + sauce fromage blanc et moutarde.
- ✓ Pain aux céréales + saumon + fromage de chèvre + roquette.
- ✓ Pain de campagne + courgettes grillées + huile d'olive + ricotta + menthe + piment.



NUTRISCORE

- ❑ Informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. (Grâce à une lettre et à une couleur)
- ❑ Echelle à 5 niveaux : du plus favorable (A) au moins favorable sur le plan nutritionnel (E)





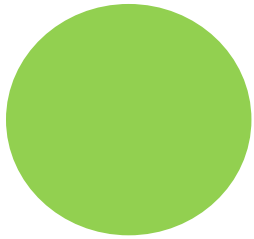
NUTRISCORE

Comment est calculé le score d'un produit ?

Pour 100g, il prend en compte la teneur :

- ✓ en **nutriments et aliments à favoriser** : fibres, protéines, fruits et légumes
- ✓ en **nutriments à limiter** : énergie, acides gras saturés, sucres, sel

Le score obtenu permet de lui attribuer une lettre et une couleur.



NUTRISCORE

Quels sont les produits concernés par le logo ?

- Les produits transformés.
- Les boissons.

Non concernés : les produits non transformés (fruits, légumes...), l'alcool

Nutri-Score est facultatif → volontariat des entreprises agroalimentaires et des distributeurs.



YUKA : 3 critères : une notation sur 100

Qualité nutritionnelle 60% de l'évaluation	Additifs 30%	Dimension biologique
Quantité d'énergie	Présence d'additifs nocifs	Label bio français
Graisses saturées	(Nombreuses sources)	Et/ou du label bio européen (Eurofeuille)
Sucres	"Additifs alimentaires" de Corinne Gouget – <i>Chariot d'Or édition</i>	
Sel	"Les additifs alimentaires" de Maire-Laure André – <i>Edition Jouvence</i>	
Fibres	Etudes de l'UFC que choisir.	
Fruits et légumes		
Protéines		



ALIMENTATION ET SANTÉ :

- **15,8%** des personnes pensent avoir **des soucis de santé liés à leur alimentation**
 - **42%** de ces personnes **ne font appel à personne** concernant leurs soucis de santé
 - **34,2%** d'entre eux les évoquent à leur médecin traitant et **3,6%** au médecin du travail

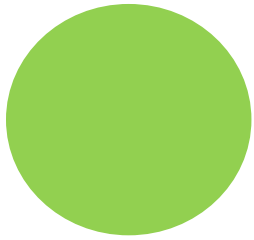
ALIMENTATION ET INFORMATION :

- **71,3%** des personnes déclarent **ne pas avoir accès à l'information au sein de l'entreprise**
- Parmi ces personnes, **62,9%** **ne souhaitent pas d'information complémentaire sur la santé**



CONCLUSIONS :

- Le travail en horaires postés modifie les comportements alimentaires des salariés :
 - Leur équilibre alimentaire est perturbé (rythme, qualité) et leur pratique d'activité faible
- Ils perçoivent des répercussions au travail et pour certains sur leur santé :
 - Les horaires et les temps de pause sont peu compatibles avec les espaces de restauration des entreprises
 - Les distributeurs automatiques ne proposent pas d'offre alimentaire équilibrée
- Les comportements alimentaires des salariés accentuent le risque lié aux perturbations des rythmes biologiques



PERSPECTIVES :

Pour les entreprises, agir sur l'alimentation et l'activité physique est un enjeu majeur pour prévenir les risques liés au travail posté et protéger la santé des salariés



SOURCES/BIBLIOGRAPHIE

- nutrition.yuka.io
- www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score
- DOSSIER INSERM :Chronobiologie : Les 24 heures chrono de l'organisme *Claude Gronfier, Centre de recherche en neurosciences de Lyon (CRNL), [équipe Waking](#), unité Inserm 1028, Université Claude Bernard Lyon I (UCBL) Faculté de médecine Rockefeller www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/chronobiologie*
- *LECLERC drive*
- *NUTRI-SOM (Pôle Santé travail-ASTAV-ISTNF-CISST)*
- *Article Tabula n°3, 2017 par FRIEDRICH BOHLMANN nutritionniste diplômé et auteur (basée sur <http://www.sge-ssn.ch>)*

Sandwich Jambon beurre - 125g

Ingrédients

Pain de mie complet 56% (farine complète de blé 34% ; eau ; huile de colza ; gluten de blé ; sucre ; sel ; dextrose ; levure ; farine de blé ; émulsifiant : E471 ; agent de traitement de la farine : acide ascorbique), jambon cuit standard 36% [jambon de porc (origine : UE) 21% ; eau ; acidifiant : lactate de sodium ; dextrose ; protéines de sang ; sel ; arômes ; stabilisants : E451, E450 ; antioxydant : ascorbate de sodium ; conservateur : E250], beurre 8%.

Valeurs nutritionnelles

Energie (kJ) / (kcal) 1054/ 252

Matières grasses 11g dont acides gras saturés 4.8g

Glucides 27g dont sucres 3.2g

Protéines 10g

Sel (g) 1.7g



Sandwich Poulet Caesar – 190g

Ingrédients

Pain de mie aux céréales 47% [céréales 27% (farine de blé, farine de maïs, farine de seigle, son de blé ; farine de blé d'épeautre, farine d'orge, farine de riz, farine d'avoine, germe de blé, fibre de blé) ; eau ; graines 2.4% (graines de lin brun, graines de sésame), sucre, huile de colza ; gluten de blé ; levure, blé malté concassé, sel ; farine de seigle maltée, levain de seigle déshydraté et dévitalisé, émulsifiant : E 471 , acide ascorbique)]/Sauce caesar 15% [huile de colza, eau, Parmiggiano Reggiano, vinaigre de vin blanc, jaune d'œuf, vinaigre de Xères, amidon modifié de pomme de terre, sel pâte d'anchois(anchois, huile de tournesol, sel), sucre, ail, hydrolysate de protéines végétales, poivre, E334, gomme de xantane, gomme de guar]/ Poulet traité en salaison rôti 14% (filet de poulet 13%, dextrose, sel), œufs durs (œufs, acide citrique, acide acétique, sel) salade 7.8%, tomates 4.7%, Parmiggiano Reggiano

Valeurs nutritionnelles

Energie (kJ) / (kcal) 974 / 233

Matières grasses 11g dont acides gras saturés 2 g

Glucides 22g dont sucres 2.5g

Protéines 10g

Sel (g) 0.88g

