

# Horaires décalés et Nutrition

## Contexte

Les horaires décalés font partie des horaires dits « atypiques ». Les horaires de travail standards correspondent aux configurations suivantes : cinq jours réguliers par semaine du lundi au vendredi, horaires compris entre 7 et 20 heures, avec deux jours de repos consécutifs hebdomadaires.

En comparaison d'une journée de travail classique (9h - 17h), les horaires se trouvent déplacés tôt le matin (se lever avant 5 heures du matin par exemple), l'après-midi ou le soir. Cela comprend aussi le travail de fin de semaine et le travail de nuit. Les horaires postés ou alternants en font partie. Les horaires décalés accompagnent aussi très souvent le travail à temps partiel<sup>1</sup>.

## 1. Horaires décalés ou dits « atypiques », un mode de vie différent

### 2. Vivre sur un autre rythme

Vivre sur un autre rythme, travailler en décalé n'est pas anodin ! Lorsque tout le monde s'active, certains doivent aller se coucher. Si travailler selon un planning d'horaires décalés était aussi une opportunité ? Celle de profiter d'instantanés plaisirs que les autres n'ont pas, comme éviter les heures d'affluence en ville, avoir davantage de temps pour ses enfants.

### 3. Adapter son quotidien

Adapter son quotidien qu'il soit affecté en travail posté de nuit, du matin ou de l'après-midi, ou encore qu'il effectue des longues veilles nocturnes alternées avec des **périodes de repos**, l'agent en horaires décalés doit porter une attention particulière à son **rythme de vie**. Et pas seulement celui de son travail. Sommeil, récupération, alimentation, loisirs et activités physiques sont aussi les clés de son bien-être au quotidien.

### 4. Apprendre à « garder la forme »

Le travailleur en horaires décalés **dort** généralement **moins que les autres**. En moyenne, 1 à 2 heures de sommeil en moins par nuit. Cette accumulation de fatigue scientifiquement observée s'appelle « **la dette de sommeil** ». Celle-ci peut se révéler irréversible sur le long terme et engendrer troubles et complications pour la santé.

---

<sup>1</sup> [LE TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS](#)

## 2. Les principes clés d'une bonne hygiène de vie

### Bien dormir et mieux manger pour être en bonne santé

En gérant mieux son hygiène de vie, on verra, entre autres, diminuer les facteurs de risques suivants :

- Stress, anxiété, insomnie, fatigue accrue, irritabilité qui pèsent sur le moral au quotidien.
- Prise de poids favorisant l'apparition du diabète et/ou l'augmentation des risques cardiovasculaires.
- Diminution de la vigilance : erreurs d'appréciation, baisse de performances, mauvaises manipulations, voire accidents du travail. Sommeil et alimentation aident l'organisme à réguler ses rythmes naturels.

Le travail en horaires décalés concerne environ 20% de la population active<sup>2</sup>. Il correspond à une organisation du travail où plusieurs équipes se succèdent à un même poste de travail par rotations successives. Il est à rapprocher par ses conséquences au travail de nuit fixe. Quel que soit le type de rotations adopté, il perturbe les rythmes biologiques, la vie en société, mais sa tolérance est très variable selon les individus.

Mais les investigations menées afin d'étudier les conséquences du travail en horaires décalés sur la santé sont relativement peu nombreuses et parfois contradictoires. En effet, l'étude des conséquences du travail en horaires décalés n'est pas facile.

Les effets du travail posté sont aussi dépendants des conditions de travail, des horaires, probablement des roulements, du type de poste, de la branche d'activité et de la durée d'exposition (entre autres). Ces études nécessitent de pouvoir comparer une population exposée à une population non exposée, mais qui soient identiques par ailleurs (âge, type de poste et niveau de qualification, ancienneté dans le poste, antécédents au travail posté, durée d'exposition moyenne).

Les études, consacrées aux conséquences à moyen et long terme du travail en horaires décalés et/ou de nuit, ayant tenu compte de ces biais, ont mis en évidence des troubles du sommeil et trois ordres de pathologies nutritionnelles : IMC<sup>3</sup> plus élevé, augmentation des facteurs de risques de maladies cardiovasculaires et des perturbations gastro-intestinales.

---

<sup>2</sup> Source : enquêtes Conditions de travail, ministère du Travail - © Observatoire des inégalités- 2019

<sup>3</sup> 1 Indice de Masse Corporelle = poids (en Kg) / taille<sup>2</sup> (en mètre)

### Recommandations pour l'alimentation et l'hygiène de vie<sup>4</sup> :

- conseiller les salariés de ne pas grignoter ni sauter de repas. Leur conseiller de respecter trois prises alimentaires équilibrées par jour, à horaires les plus réguliers possible, à caler en fonction de son rythme de travail :
- petit déjeuner complet avec un laitage et des fruits,
- avant la prise de poste : des protéines (viandes et poissons), des glucides en petite quantité et des légumes,
- après le travail : un repas plus léger en favorisant les glucides,
- pour les postes du matin et de nuit : faire conseiller une collation légère,
- recommander la pratique d'une activité physique régulière.
- Un soutien social et familial est nécessaire pour permettre la mise en place de toutes ces mesures.



### Bien dormir

#### Recommandations pour le sommeil :

- conseiller les salariés en tenant compte de leur chronotype;
- conseiller d'éviter les excitants. La consommation de caféine doit être limitée (trois tasses au maximum), et peut avoir lieu en début de poste mais pas pendant les dernières 6 heures de travail qui précèdent l'heure du coucher ;
- organiser des pauses avec un temps de repos (ou sieste) court de moins de 20 minutes lors du travail de nuit ou lors du poste du matin ;
- limiter l'exposition à la lumière en fin de poste ;
- informer sur les conditions favorables pour obtenir un sommeil diurne de qualité et réparateur à domicile : noir absolu, silence, téléphone décroché, ...
- respecter un rituel au moment du coucher : lecture reposante, tisane, toilette, ...

---

<sup>4</sup> <https://www.inrs.fr/risques/travail-horaires-atypiques/demarche-de-prevention.html>

### 3. Quelques effets associés à des pathologies nutritionnelles

#### Sur la sphère digestive :

## HORAIRES ATYPIQUES



#### **Pas de différence d'apport ,une différence de répartition.**

20% de l'apport énergétique consommé au travail, l'est notamment de nuit.

L'alimentation peut jouer un rôle important dans le déterminisme de ces troubles. L'étude des habitudes alimentaires des travailleurs postés montre qu'en général les apports énergétiques ne sont pas significativement différents de ceux travaillant de jour.

En revanche, la répartition de ces apports sur 24h diffère. Lors du poste de nuit, les salariés ont tendance à consommer une collation qui correspond environ à 20% de leurs apports alimentaires pendant la nuit.

La très forte concordance observée entre les études rapportant une association entre prise alimentaire tardive et risque de surpoids et obésité chez les enfants et les adolescents est

remarquable. Cela pourrait suggérer une sensibilité accrue du métabolisme des plus jeunes au décalage des prises alimentaires vers des heures tardives.

Certaines études concluent qu'un retard de plusieurs heures des prises alimentaires et en particulier un dîner tardif et/ou trop proche du coucher (moins de 2 heures chez l'adulte) est corrélé positivement à un risque accru de prise de poids et d'obésité, et à des complications métaboliques associées<sup>5</sup>.

### **Influence de l'horaire de la prise alimentaire sur la réponse métabolique**

Une des hypothèses pouvant participer au déterminisme des pathologies « nutritionnelles » observées chez les travailleurs en horaires décalés serait l'existence de perturbations liées à la consommation nocturne d'aliments, alors qu'habituellement cette période est plutôt orientée vers le jeûne et l'utilisation des réserves.

## **4. Des repas équilibrés et réguliers aident à compenser les décalages**

### **Conseil 1 :**

Faire votre propre **emploi du temps nutritionnel** est important : cela aide à maintenir les mécanismes synchroniseurs du corps en bon état et participe à une meilleure récupération à la fois physique et morale.

ATTENTION PETITE FAIM ! La collation du travailleur décalé ne doit surtout pas devenir un « quatrième » repas. Le meilleur moyen de réguler la faim n'est pas de céder à « l'impulsion immédiate » mais créer équilibre alimentaire régulier tout au long de la journée.



### **Conseil 2 :**

Chaque situation de travail en horaires décalés est différente. Il est important **d'adapter votre propre cas aux grandes règles nutritionnelles**. Pour cela, les principes suivants sont importants :

---

<sup>5</sup> Actualisation des repères du PNNS : répartition temporelle des prises alimentaires Avis de l'Anses  
Rapport d'expertise collective Mars 2024

- certaines familles d'aliments favorisent l'activité et d'autres le sommeil. *Par exemple, un plat solide de viande ou de poisson sera idéal avant une phase de travail.*
- Certaines familles d'aliments favorisent l'activité et d'autres le sommeil .  
*Pâtes et soupes seront meilleures avant l'endormissement.*

Pensez toujours aux fruits et légumes à chaque repas : ils sont des alliés essentiels de l'équilibre alimentaire.

### Conseil 3 : Attention au fractionnement des repas

La plupart des travailleurs de nuits fractionne le dîner, ce qui correspond pour leur métabolisme au déjeuner. Une prise alimentaire 1 heure avant le travail, une collation « renforcée » (sandwich, salade composée...) en milieu de nuit.

C'est tout-à-fait possible à une condition : veiller à ne pas surdoser son équilibre nutritionnel global.

#### • Respecter 3 repas/jour

Même avec une vie en horaires décalés, les 3 repas par jour restent le meilleur allié pour retrouver les équilibres. Pour les caler dans l'emploi du temps, le principe suivant peut s'appliquer:

- Un petit déjeuner complet, avec laitage et salade de fruits.
- Un repas avant le travail : privilégier les aliments favorisant l'activité, c'est-à-dire les protéines (viandes, légumes...).
- Un repas après le travail : plus léger, celui-ci favorisera les aliments à digestion lente, plus riches en glucides (pâtes, féculents, soupes...)

### Finalement , comment faire ?

## Les 10 astuces pour bien récupérer

#### ASTUCE N°1

Faites du sport oui, mais pas avant le coucher. Prévoyez un délai d'environ deux heures entre une activité physique intense et l'heure d'endormissement.

#### ASTUCE N°4

Régulez la luminosité de votre environnement à toute heure du jour et de la nuit. Par exemple : portez des lunettes teintées lors de vos trajets domicile-travail.

#### ASTUCE N°7

Établissez des horaires réguliers et suivis pour vos levers et couchers. Cette planification crée une habitude de long terme favorable à la récupération.

#### ASTUCE N°10

Pour les repas au cours de la phase de veille, privilégiez les aliments à digestion rapide et les menus « tonifiants » (légumes, salades, petit-déjeuner renforcé...).

#### ASTUCE N°2

Pour le repas qui précède la phase de sommeil, préférez les aliments à digestion lente (féculents...) mais en quantités légères et équilibrées.

#### ASTUCE N°5

Assainissez votre consommation d'alcool, de tabac et d'excitants. Ils n'aident ni à tenir, ni à dormir : préférez un mode de vie sain.

#### ASTUCE N°8

Attention aux somnifères ! Si vous y avez recours plusieurs fois dans une même semaine, cela doit vous pousser à consulter rapidement.

#### ASTUCE N°3

Évitez l'ordinateur (jeux, internet...) et les émissions de télévision stressantes lors de vos heures de repos. **Bannissez les écrans de votre chambre à coucher.**

#### ASTUCE N°6

N'accumulez pas de dette de sommeil ! C'est un mauvais réflexe fréquent chez les travailleurs en horaires décalés. Instituez votre suivi et comptez vos heures dormies.

#### ASTUCE N°9

Insomnie, jambes lourdes, sensation permanente de fatigue... **Si votre sommeil est de mauvaise qualité, consultez un médecin.**



