



ALIMENTATION ET HORAIRES DÉCALÉS : LES REPÈRES POUR REMETTRE LES HORLOGES BIOLOGIQUES À L'HEURE

Un repas qui saute, une barre chocolatée grignotée au distributeur en plein milieu de la nuit... Chez les salariés en travail posté, l'alimentation se dérègle souvent sans bruit, avec des répercussions possibles sur le sommeil, la concentration et la santé à long terme. Longtemps porté par la seule médecine du travail, le sujet prend aujourd'hui une place grandissante dans les politiques QVCT. Thomas Audoual, diététicien-nutritionniste et fondateur de TA Nutrition, détaille les mécanismes en jeu et les leviers, simples et concrets, à la disposition des employeurs.

UN SUJET DE TERRAIN

L'alimentation des Français se dégrade dans son ensemble. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), **près d'un adulte sur deux est aujourd'hui en surpoids ou obèse** dans l'Hexagone ; la seule prévalence de l'obésité est passée de 8,5 % en 1997 à 17 % en 2020¹. Un mouvement de fond qui se joue à domicile comme dans la vie professionnelle, et qui touche tout particulièrement les salariés en horaires atypiques, selon Thomas Audoual.

En entreprise, ce sont d'abord les services de santé au travail qui ont tiré la sonnette d'alarme. « *Les médecins du travail sont attentifs à l'alimentation, parce qu'ils ont accès au bilan sanguin de leurs salariés, et parce que les salariés leur parlent facilement de ce sujet* », observe le diététicien-nutritionniste. Un discours qu'il entend lui-même régulièrement sur le terrain : « *On me dit, «Vous savez, je suis en horaires décalés. Depuis que je suis en poste, j'ai pris cinq kilos, dix kilos.»* » Animateur d'ateliers en entreprise, spécialisé dans la problématique de l'alimentation en horaires atypiques, Thomas Audoual

remarque que ces dernières années, la demande autour de cette activité n'émane plus uniquement de représentants de la médecine du travail : les services de ressources humaines et autres responsables Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) le sollicitent désormais régulièrement.

UN DÉPHASAGE PHYSIOLOGIQUE ET MATÉRIEL

Chez les travailleurs postés, **la difficulté est d'abord physiologique**. « *L'homme est un mammifère diurne : notre organisme n'est pas programmé pour manger en pleine nuit, et les signaux de la faim sont décalés* », explique Thomas Audoual. Conséquence directe : nombreux sont les salariés qui démarrent leur poste à l'aube en ayant sauté le petit-déjeuner – faute de sensation de faim – avant de compenser plus tard dans la journée par du grignotage. De retour à la maison, la tendance peut aussi être aux repas trop copieux, parfois juste avant de se coucher, ce qui pèse ensuite sur la qualité du sommeil.

1- « [Obésité et surpoids : près d'un Français sur deux concerné. État des lieux, prévention et solutions thérapeutiques](#) » – Inserm

Ce déphasage n'a rien d'anecdotique. L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a montré les effets du travail de nuit sur le sommeil et le syndrome métabolique : excès de graisse abdominale, tension artérielle élevée, taux de sucre dans le sang trop haut, et anomalies du cholestérol ou des triglycérides. Un cumul de facteurs de risques à même de favoriser à son tour l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers².

À cette réalité biologique s'ajoutent les **conditions matérielles propres au travail en horaires décalés**, avec une **offre alimentaire souvent limitée**, la nuit, aux distributeurs automatiques : sandwichs industriels, barres chocolatées, chips, et autres aliments transformés. **Les cantines d'entreprise étant, la plupart du temps fermées**, le salarié ne dispose que de très peu d'alternatives saines dans son cycle d'alimentation, ou en cas de coup de fatigue.

DES REPÈRES SIMPLES POUR RESYNCHRONISER SON RYTHME

Ce constat n'est toutefois **pas une fatalité**, insiste Thomas Audoual : « *Il m'arrive de rencontrer des personnes qui travaillent en horaires décalés depuis des années et qui ont une très bonne hygiène de vie.* » Sur le plan individuel, quelques repères suffisent souvent à conserver une bonne hygiène alimentaire.



• ZOOM SUR •

LES REPÈRES À (RE)TENIR

- > Prendre, avant de partir travailler, un repas normal, comme un dîner classique.
- > Éviter les longues périodes sans manger, en particulier en début de poste.
- > Prévoir une collation légère en milieu de poste, moment où la vigilance baisse le plus.
- > Se contenter, au retour à la maison, d'un repas léger juste avant de dormir.
- > Une fois le rythme de sommeil décalé, rapprocher autant que possible ses horaires de repas de ceux d'une journée classique.



> PLUS D'INFOS

www.collecteam.fr
rubrique « Actualité »

LES LEVIERS À LA PORTÉE DES EMPLOYEURS

Côté entreprise, Thomas Audoual **identifie plusieurs points d'action**, du plus simple au plus structurant. D'abord, il souligne l'importance de **sécuriser de vraies pauses**, y compris la nuit, avec un **espace dédié pour manger** : table, chaises, réfrigérateur, micro-ondes. Ensuite, revoir avec le prestataire le **contenu des distributeurs automatiques**, pour éventuellement y intégrer davantage d'options équilibrées. **L'accès à l'eau** mérite, lui aussi, une attention particulière : la nuit, la sensation de soif peut se faire moins nette, d'où l'intérêt de fontaines présentes en nombre suffisant.

Quant à la **sensibilisation des collaborateurs** au sujet, le diététicien-nutritionniste reconnaît volontiers que les formats classiques touchent mal les équipes de nuit, d'ordinaire peu mobilisables en webinaire ou conférence. Thomas Audoual privilégie ainsi les **interventions directement sur site, en début ou en fin de poste**. « *On ne peut pas couper une chaîne de production du jour au lendemain pour organiser un atelier, il faut composer avec les contraintes du terrain* », précise-t-il. C'est ce besoin d'adaptation qui a mené le fondateur de TA Nutrition, structure spécialisée dans l'accompagnement nutritionnel des entreprises, à mettre au point une application mobile qui permet aux salariés d'accéder à des ressources documentaires à tout moment, et de juger du contenu de leur assiette en temps réel.

UNE DÉMARCHÉ À CONSTRUIRE PAR ÉTAPES, SANS CULPABILISER

Les entreprises soucieuses de s'emparer du sujet peuvent le faire de manière progressive. En commençant, par exemple, par mettre un panier de fruits à disposition des équipes de nuit, dans un lieu qui leur est accessible ; puis, via la mise en place d'un temps de sensibilisation, afin d'**inscrire la nutrition dans un plan de prévention pérenne**, associé à la médecine du travail, au CSE et à la communication interne.

Reste un point de vigilance : l'alimentation est un sujet personnel qui, abordé maladroitement, peut vite tourner à l'injonction. « *Il n'y a pas de « poison » dans l'offre alimentaire actuelle, tout est une question d'équilibre et de bon sens* », rappelle Thomas Audoual. Le diététicien prône une **pédagogie positive** : celle d'**expliquer les mécanismes plutôt que dicter des comportements**, pour que chacun adapte les conseils à ses propres habitudes de vie.

L'alimentation touche à la santé, à la concentration et à la vigilance de tous les salariés – trois fois par jour, tous les jours. D'où l'importance de remettre ce sujet au cœur des politiques RH.

2- « [L'Anses confirme les risques pour la santé liés au travail de nuit](#) » – Anses

Nos coordonnées

02 36 56 00 00

commercial@collecteam.fr