

Dix conseils d'alimentation pour les travailleurs de quarts

Les « travailleurs de quarts » ont un horaire de travail qui se situe en dehors des heures ouvrables habituelles, qui vont de 7 h à 18 h. Au Canada, trois travailleurs sur dix s'inscrivent dans cette catégorie. Vous pourriez être de ceux qui travaillent la nuit, l'après-midi, ou qui alternent entre les deux.

Les quarts de travail peuvent dérégler votre « horloge biologique » interne, dont le rôle est de signaler à votre corps de rester éveillé pendant le jour et de dormir pendant la nuit.

Lorsque vous devez travailler en dehors des heures ouvrables habituelles, il se peut que vous trouviez difficile de savoir quoi manger et à quel moment. Il se peut aussi que vous n'ayez pas le temps de faire suffisamment ou régulièrement d'exercice physique. Vous avez d'ailleurs peut-être déjà éprouvé quelques-uns de ces problèmes courants qu'on observe chez les travailleurs de quarts :

- changement au niveau de l'appétit ;
- difficulté à s'endormir ou à passer une bonne nuit de sommeil ;
- perte ou gain de poids ;
- constipation, diarrhée, flatulences ;
- indigestion, brûlures ou ulcères d'estomac, et
- hypertension artérielle.

Par contre, en s'alimentant convenablement et en restant actifs, les travailleurs de quarts peuvent éviter certains de ces problèmes. Suivez les dix conseils suivants pour rester alerte, en forme et en santé, mais aussi pour que vous vous sentiez à votre meilleur, au travail comme à la maison.

Mesures que vous pouvez prendre

Voici dix conseils à l'intention des travailleurs de quarts :

1. Prenez votre « repas principal » avant de vous rendre au travail. Si vous travaillez l'après-midi, prenez votre repas principal autour de midi. Si vous travaillez le soir, prenez votre repas principal aux environs de 18 h, avant de commencer votre quart. Prévoyez un petit repas et des collations saines que vous pourrez manger pendant vos heures de travail. Si vous travaillez de nuit, évitez les repas copieux, car ils peuvent vous causer des brûlures d'estomac, des flatulences ou de la constipation, sans compter qu'ils peuvent entraîner une baisse d'énergie ou de la somnolence. Faites attention de ne pas trop manger pendant votre quart.



2. Emportez vos propres collations saines avec vous. Lorsqu'on travaille l'après-midi ou la nuit, il est parfois difficile d'avoir accès à des collations saines sur son lieu de travail. Soit la cafétéria est fermée, soit les machines distributrices n'offrent que des collations salées ou très grasses, ainsi que des boissons hypercaloriques à forte teneur en sucre.

Un bon exemple de collation saine serait une pomme avec un petit morceau de fromage faible en gras, ou encore, une poignée de noix accompagnée d'un yogourt faible en gras. Pour de plus amples idées de collations saines, consultez l'article Collations santé pour les adultes dans la section Autres ressources.

3. Évitez les aliments gras, frits ou épicés. Les aliments comme les hamburgers, le poulet frit et les chilis épicés peuvent causer des brûlures d'estomac et une indigestion. La consommation excessive de gras peut également accroître votre risque de maladie cardiaque et de diabète de type 2.
4. Évitez les aliments et les boissons très sucrés. Certes, les tablettes de chocolat et les boissons gazeuses à forte teneur en sucre peuvent contribuer à vous donner un élan d'énergie quasi-instantané, mais cette sensation ne dure jamais longtemps et s'accompagne, dans les heures qui suivent, d'une nette baisse d'énergie. Nous vous conseillons plutôt d'opter pour des collations et des boissons nourrissantes de manière à rester alerte et à maintenir un bon niveau d'énergie.
5. Prenez votre temps en mangeant. Ne mangez pas trop vite. Vous méritez bien votre pause : profitez de chaque bouchée et de chaque gorgée. Essayez, dans la mesure du possible, de rendre ces moments de répit encore plus agréables en prenant vos repas ou vos collations en compagnie de vos collègues.
6. Hydratez-vous souvent. Buvez de l'eau à volonté pour éviter de vous déshydrater. Cela vous aidera également à rester alerte et à combattre la fatigue pendant que vous travaillez. Gardez toujours une bouteille d'eau à votre portée et prenez-en quelques gorgées avant même d'avoir soif. Il existe un grand nombre de boissons nourrissantes que vous pouvez également consommer, telles que le lait pauvre en gras, le thé, les tisanes non sucrées ainsi que les jus de légumes purs à 100 % et à teneur réduite en sodium. Surveillez la quantité de jus de fruits purs à 100 % que vous consommez, car les calories que ces jus fournissent s'accumulent rapidement.
7. Surveillez votre consommation de caféine. Le café, le thé et les autres boissons caféinées peuvent vous aider à rester alerte. Par contre, vous devriez limiter votre consommation à 400 mg de caféine par jour. À titre indicatif, cela correspond à environ deux à trois petites tasses de café ordinaire. La caféine peut séjourner jusqu'à huit heures dans votre organisme, ce qui peut nuire à votre sommeil.



Nous vous conseillons de passer aux boissons décaféinées, aux tisanes non sucrées ou à l'eau environ quatre heures avant d'aller vous coucher.

Teneur en caféine (par tasse de 250 ml)	
Café	100 mg à 170 mg
Café décaféiné	3 mg à 15 mg
Thé	43-80 mg
Tisane	0 mg
Cola (1 canette)	30 mg
Boisson énergisante (1 canette)	80-100 mg

- Évitez les boissons alcoolisées. Évitez de consommer des boissons alcoolisées après votre quart de travail ou une fois chez vous. L'alcool peut vous détendre après une dure journée de travail, mais il peut également perturber votre sommeil.
- Mangez une collation légère avant d'aller au lit. Il peut être difficile de s'endormir lorsqu'on a encore faim ou lorsqu'on se sent trop « plein ». Si la faim vous tenaille après votre quart de travail et avant le coucher, offrez-vous une petite collation saine. Essayez un bol de céréales de grains entiers avec du lait ou une tranche de pain de grains entiers avec de la confiture. Si vous vous sentez le ventre trop plein au moment du coucher, essayez d'éliminer une collation pendant vos heures de travail.
- Maintenez un poids santé. L'adoption de saines habitudes alimentaires et d'un mode de vie actif joue un rôle de premier plan dans l'atteinte et le maintien d'un poids santé. En maintenant un poids santé, vous réduisez votre risque de souffrir de maladies cardiaques, de diabète et de certains types de cancer.

Considérations spéciales

Observez un horaire régulier. Pendant vos journées de congé, essayez de prendre vos repas et de dormir environ aux mêmes heures que les jours où vous travaillez, de manière à ne pas dérégler votre « horloge biologique ». Demandez à une infirmière en santé au travail de vous recommander l'horaire de sommeil qui vous convient le mieux.



Mangez en famille. Dans la mesure du possible, tâchez de prendre au moins un repas par jour avec les membres de votre famille. Les familles qui se réunissent à l'heure des repas consomment en général des aliments plus sains et plus équilibrés. De plus, l'heure des repas est un moment privilégié pour reprendre contact avec les siens !

Pratiquez une activité physique. Dans le cadre d'un mode de vie sain, le régime alimentaire et la forme physique forment un tout indissociable. Il est important de mener une vie active pour :

- améliorer son humeur ;
- garder la forme ;
- gérer son stress ;
- mieux dormir, et
- refaire le plein d'énergie pendant les heures de travail.

Prenez une pause pour vous étirer les membres. Montez quelques volées d'escalier, ou sortez prendre une marche rapide. Consultez le Guide d'activité physique canadien pour une vie active à www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/04paap-fra.php où vous trouverez de plus amples suggestions pour garder la forme.

Gardez contact. Le travail par quarts peut mettre votre vie sociale et familiale à rude épreuve. Entretenez des rapports quotidiens avec votre conjoint(e) et vos enfants. Planifiez à l'avance des journées de vacances pour assister à des réunions ou à des occasions de famille.

Autres ressources

- Saine Alimentation Ontario :
 - Collations santé pour les adultes
www.onpen.ca/Docviewer.aspx?id=7463
 - Conseils d'alimentation pour les travailleurs de quarts
www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=23
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail – pour des renseignements et conseils utiles sur le travail en rotation
www.cchst.ca/oshanswers/ergonomics/shiftwrk.html