

DOSSIER TECHNIQUE

**ALIMENTATION
SOMMEIL
& TRAVAIL**



Votre corps est votre premier outil de travail, préservez-le !

**UNE VACHE
POSSÈDE
4 ESTOMACS
POUR DIGÉRER**

**MAIS VOUS
N'ÊTES PAS
UNE VACHE**



▼ **DOSSIER RÉALISÉ**

par Isabelle VANICEK
Ingénieur Conseil en Prévention des Risques Professionnels
CCMSA

UN CHEVAL PEUT DORMIR DEBOUT

MAIS VOUS N'ÊTES PAS UN CHEVAL

- 04 État des lieux : le quotidien des professionnels du secteur agricole**
- 11 Quels sont les travailleurs concernés ?**
- 12 Quelles sont les répercussions sur leur travail ?**
- 14 Prévention : les comportements à adopter**
- 18 Quelles sont les actions de prévention menées ?**
- 20 Nos relais partenaires**
- 21 Références**



État des lieux : le quotidien des professionnels du secteur agricole

QUELLES SONT LES PARTICULARITÉS DE LEUR MÉTIER ?

Des horaires atypiques

Dans le secteur agricole, la majorité des salariés commence le travail entre 8h00 et 8h30 et finit à des horaires variables pouvant aller de 14 h à 21 h (cf. figure 1 et 2). On constate donc que les actifs du monde agricole sont caractérisés par **une grande étendue de journée de travail** (en moyenne entre 9h et 10h contre 8h à 9h pour l'ensemble des salariés (cf. figure 3). La pause déjeuner est perçue comme la **véritable coupure de la journée**. Elle permet de **se reposer**, de faire le plein d'énergie avant de reprendre le travail. C'est aussi un **vecteur essentiel de la vie sociale** des actifs agricoles, un moment où la solitude est rompue, où l'on se retrouve en famille, entre amis. Toutefois, cette pause déjeuner est inégalement prise en raison des « **horaires atypiques** » qui affectent les professions agricoles. L'expression « horaires atypiques » s'applique à tous les aménagements du temps de travail situés en dehors du cadre de la semaine « standard »

(5 jours travaillés, entre 7 h et 20 h, régularité des jours et heures travaillés, absence de travail les jours fériés, 2 jours de repos consécutifs, durée hebdomadaire comprise entre 35 h et 44 h).

Concrètement, ils concernent :

- **les travailleurs postés** : mode d'organisation du travail en équipes, selon lequel des travailleurs occupent successivement les mêmes postes de travail selon un certain rythme entraînant pour eux la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes, sur une période donnée de jours ou de semaines.

- **les travailleurs de nuit** : travail pendant la période de nuit (entre 21 h et 6 h), au minimum trois heures et à raison de deux fois par semaine au moins, ou un nombre minimal de 270 heures accomplies de nuit pendant une période de 12 mois consécutifs.

- **les travailleurs aux horaires irréguliers et/ou décalés** : saisonniers...

▼ Répartition des salaires selon l'heure de début de travail

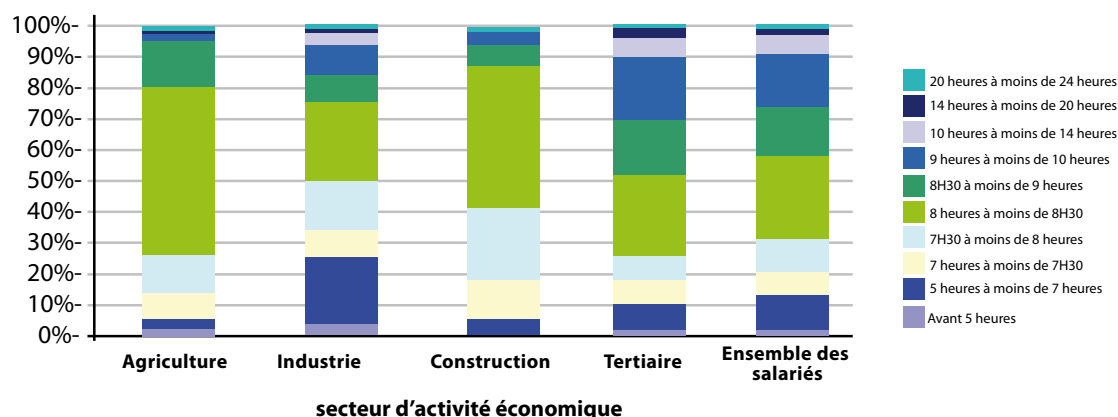


Figure 1 : Heure de début de travail des salariés selon le secteur d'activité (source : Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques)

▼ Répartition des salariés selon l'heure de fin de travail

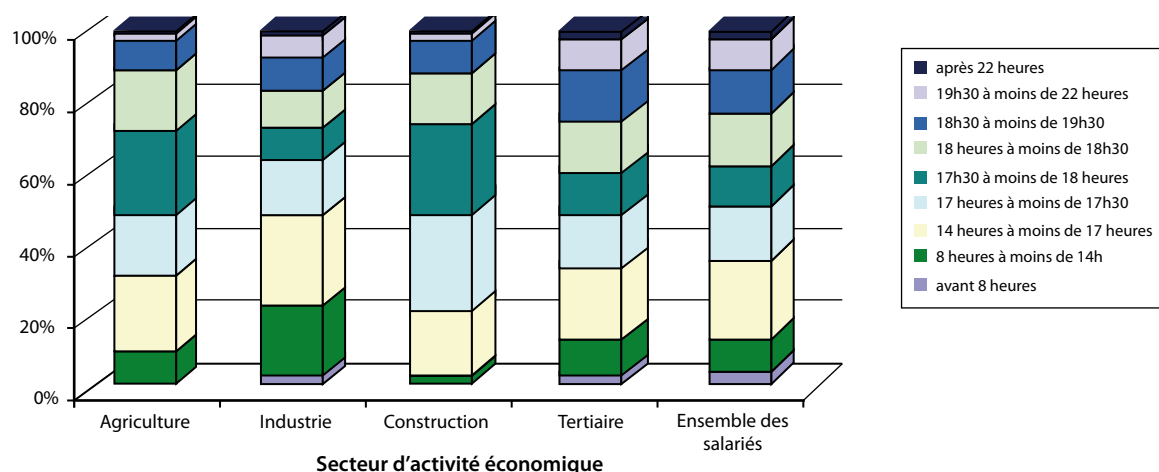


Figure 2 : Heure de fin de travail des salariés selon le secteur d'activité (source : Direction de l'Animation de la Recherche, des Études et des Statistiques (DARES))

▼ Répartition des salariés selon l'étendue de la journée de travail

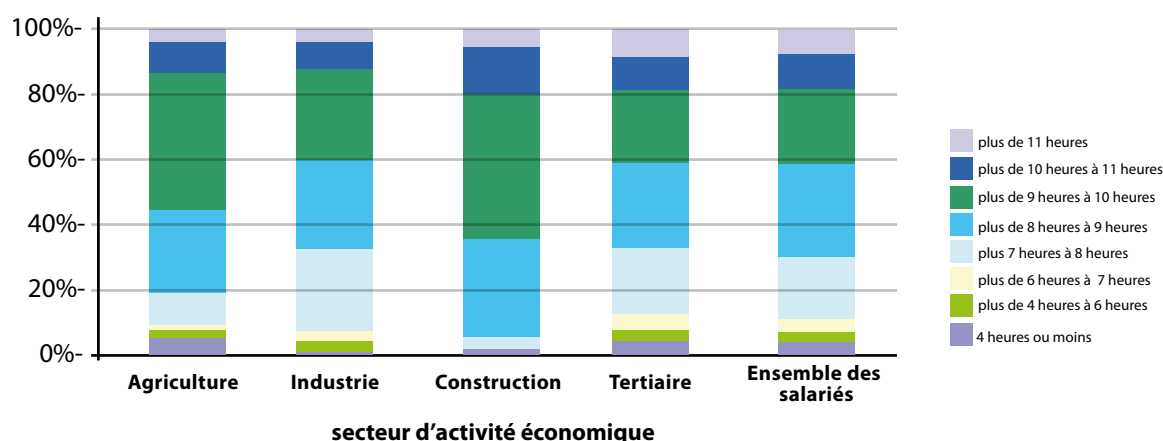


Figure 3 : Etendue de la journée de travail des salariés selon le secteur d'activité (source : Direction de l'Animation de la Recherche, des Études et des Statistiques (DARES))

“La majorité des salariés commence le travail entre 8 h 00 et 8 h 30 et finit à des horaires pouvant aller de 14 h à 21 h”

De nombreuses filières agricoles sont concernées par ces **horaires de travail atypiques** (travail de nuit dans certains vignobles, très longues journées de travail pendant quelques mois dans l'industrie sucrière, travail posté dans les coopératives agricoles,...).

En moyenne, **5%** des salariés du régime agricole travaillent en **travail posté**. Deux tiers des ces travailleurs postés travaillent en **2x8** et un tiers en **3x8**.

En moyenne, **20 % des salariés agricoles sont exposés au travail de nuit**. Ce sont, plus particulièrement les salariés des Industries Agro-Alimentaires (IAA) et les salariés de la coopération agricole qui sont le plus exposés.

Les salariés du secteur coopération comptent parmi les salariés du Régime Agricole (RA) les plus souvent soumis à des temps de travail contraignants (cf figure 5 et figure 6) : longue semaine de travail, travail en équipes fixes ou alternantes (qui a doublé entre 1982 et 2003) et travail de nuit.



▼ Pourcentage de salariés exposés au travail en équipes

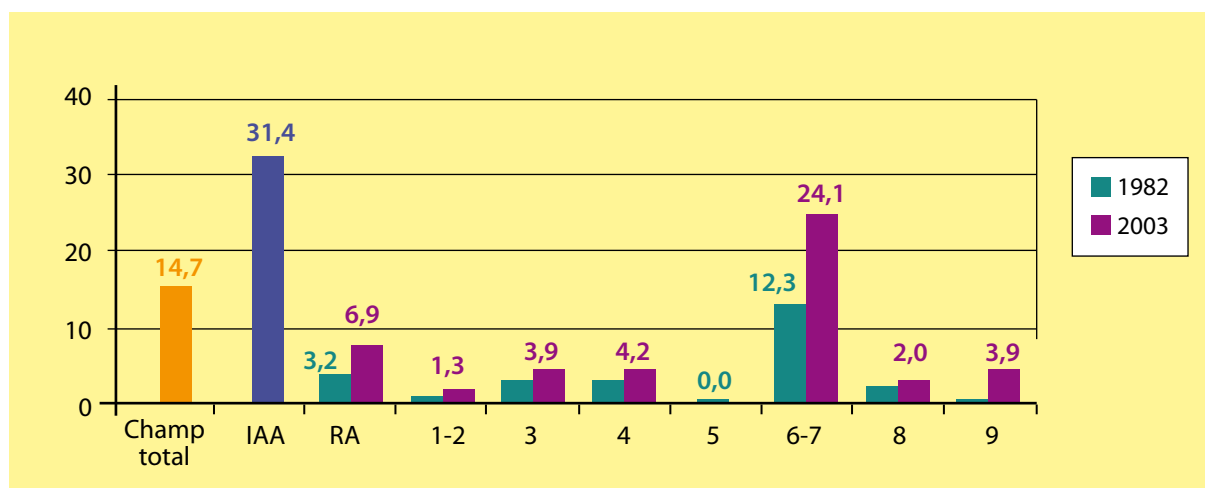


Figure 5 : Pourcentage des salariés agricoles exposés au travail en équipe selon le secteur d'activité (source : MSA - IAA : industries agricoles et alimentaires ; RA : régime agricole ; 1-2 : culture-élevage ; 3 : travaux forestiers ; 4 : entreprises de travaux agricoles et jardins espaces verts ; 5 : artisanat rural ; 6-7 : coopération ; 8 : organismes professionnels agricoles ; 9 : activités diverses)

▼ Pourcentage de salariés du Régime Agricole (RA) exposés au travail de nuit

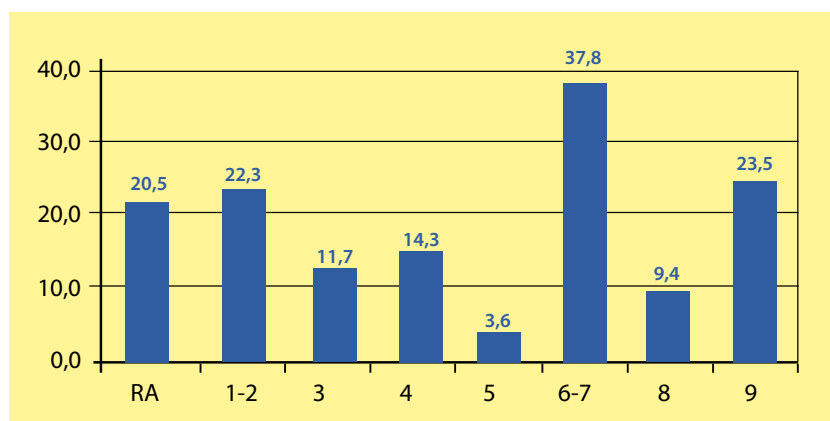


Figure 6 : Pourcentage des salariés agricoles exposés au travail de nuit selon le secteur d'activité (source : MSA - RA : régime agricole ; 1-2 : culture-élevage ; 3 : travaux forestiers ; 4 : entreprises de travaux agricoles et jardins espaces verts ; 5 : artisanat rural ; 6-7 : coopération ; 8 : organismes professionnels agricoles ; 9 : activités diverses)



De mauvaises habitudes alimentaires

Ces fluctuations expliquent pourquoi **la pause déjeuner est prise rapidement**, sur le lieu de travail (dans le champ, dans le tracteur, le camion, la camionnette,...) et se compose le plus souvent d'un **sandwich** lorsque l'agriculteur est en « pleine saison » (période d'activité intense, exemple : les moissons) alors que celui-ci prend le temps de retourner chez lui, de bien manger et de se reposer lorsqu'il est dans la « basse saison ». Il y a avant tout une volonté **de faire de ce moment un véritable moment de détente** et de convivialité en **mangeant sainement**. cependant le travail des agriculteurs ne le permet pas toujours.

82 % des agriculteurs estiment **avoir une alimentation équilibrée**.

88 % disent consommer de la viande, du poisson ou des œufs au moins une fois par jour. De même, **88 %** de la population agricole interrogée déclare manger des fruits et/ou des légumes tous les jours et **89 %** des produits laitiers (lait, yaourt, fromage) (source : statistiques *Instants Santé de la MSA*).

Si l'alimentation des agriculteurs semble **variée**, elle n'est pas « **structurée** » : **22 %** des agriculteurs déclarent **manger entre les repas** et 1 agriculteur sur 2 **ne consomme pas assez d'eau** (source : statistiques *Instants Santé de la MSA*).

Selon une enquête menée en 1997 par le CREDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) sur les attitudes alimentaires, le **temps de préparation des repas diminue progressivement** (il est actuellement de 36 minutes en moyenne pour un dîner habituel sans invité en semaine), parallèlement à l'augmentation de l'utilisation de produits alimentaires transformés, rapides à préparer. La tendance va vers **une simplification des repas** mais également vers la prise de repas **très peu équilibrés et non diététiques** (plats surgelés, sandwiches, viennoiseries, ...).

▼ Les fluctuations par rapport aux horaires habituels selon le secteur d'activité

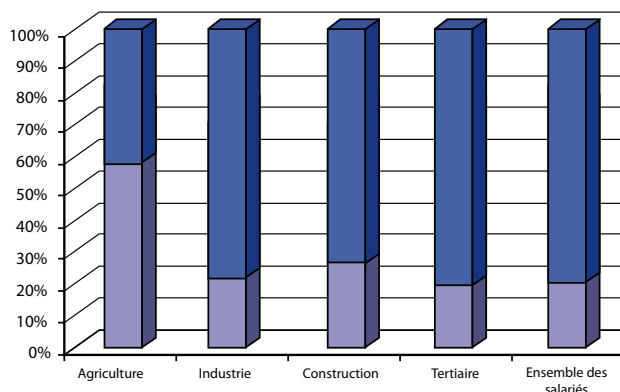


Figure 4 : Fluctuation de l'étendue des journées de travail des actifs selon le secteur d'activité (source : Direction de l'Animation de la Recherche, des Études et des Statistiques (DARES))

■ n'ont pas de durée du travail plus courte et plus longue
■ ont une durée du travail plus courte pendant certaines périodes et plus longue pendant d'autres

QUELS SONT LES PIÈGES À ÉVITER ?

1- Ne pas manger trop vite : on constate que le travail posté se traduit le plus souvent par une diminution du temps consacré aux repas. Ainsi, pour 21 % des ouvriers du matin, le repas est pris en moins de 20 minutes. On connaît la relation entre les repas pris rapidement et les troubles digestifs. Dans la mesure du possible, la plage de temps consacrée à chacun des trois repas doit être au moins de 30 minutes.

2- Éviter le grignotage : les aliments comme les confiseries et les viennoiseries sont pratiques à emporter et à consommer mais sont cependant hyperlipidiques (et favorisent le risque de maladies cardiovasculaires,

l'augmentation du taux du cholestérol sanguin et le risque d'obésité) et dérèglent les sensations de faim. Leur consommation se fait au détriment des repas.

3- Éviter les excès de boissons contenant de la caféine (café, thé) : ces boissons stimulantes peuvent être consommées en excès par les travailleurs postés, pour « tenir le coup ». On sait que la caféine déshydrate et peut provoquer des gastralgies, des tachycardies, et troubler le sommeil. Son action étant retardée, il faut veiller à ne plus en consommer dans les heures qui précèdent le coucher.

Un cycle de sommeil irrégulier

Les horaires de travail atypiques ne favorisent pas un cycle régulier de sommeil. 1 agriculteur sur 2 estime ne pas avoir un bon sommeil (cf. figure 7). Pourtant, plus de 70 % des actifs agricoles ne sont pas suivis médicalement pour troubles du sommeil car ils n'évoquent pas ces problèmes lors des consultations médicales (cf. figure 8). Les pathologies sont souvent négligées par les actifs agricoles qui estiment que le manque de sommeil et la fatigue sont « normal ». On peut considérer que cette population est à risque au vu des horaires de travail atypiques, sources de problèmes de sommeil, et la prise en charge peut être également non médicale (yoga,...). Ainsi 15% des agriculteurs déclarent avoir tendance à somnoler dans la journée (même ordre de grandeur que toutes les populations confondues) et cette tendance provient essentiellement d'un mauvais sommeil (source : statistiques Instants Santé de la MSA).



▼ Estimez-vous avoir un bon sommeil ?

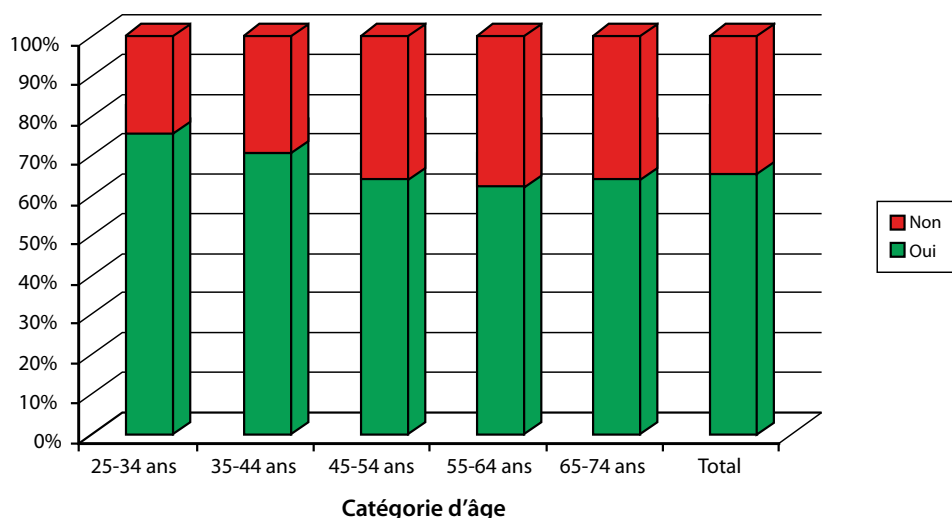


Figure 7 : Pourcentage des actifs agricoles estimant avoir un bon sommeil selon la catégorie d'âge (source : MSA)

▼ Prenez-vous des médicaments pour dormir ?

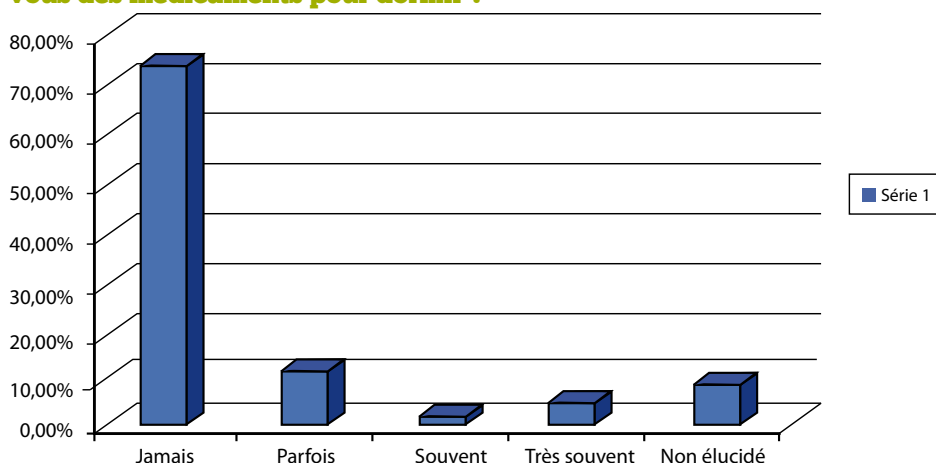


Figure 8 : Pourcentage des actifs agricoles prenant des médicaments pour dormir (source : MSA)

QUELS SONT LES RISQUES ENCOURUS ?

Perturbations des rythmes biologiques

Ce rythme de travail provoque une importante perturbation des principaux rythmes de vie (chronobiologique, chronosociétale) et notamment ceux de l'alimentation et du sommeil, entraînant troubles du sommeil et troubles digestifs.

Le manque de sommeil et/ou une mauvaise alimentation peuvent être à l'origine d'un mauvais état de santé (obésité, dépression) mais également d'accident du travail et de la route (hypovigilance). En effet, plus l'individu veille, plus la pression de sommeil est importante et plus il est susceptible de s'endormir. Il faut savoir que les performances de l'individu commencent à baisser lorsque la dette de sommeil (aiguë ou chronique)

atteint deux heures. Le travail de nuit a un impact direct et indirect sur la santé de l'individu mais également bien souvent sur sa vie de famille.

Le travail de nuit provoque, en effet, un dérèglement des rythmes et du système hormonal dont dépend l'horloge biologique interne.

L'exposition à la lumière la nuit modifie les heures de production de la mélatonine et peut conduire à divers troubles de la santé et du métabolisme.

La désynchronisation du rythme de prise de repas, le fait de manger seul, vite, et le grignotage favorisent un mauvais comportement alimentaire pouvant causer une instabilité pondérale et des accidents cardiovasculaires.

“Les performances commencent à baisser lorsque la dette de sommeil atteint deux heures.”

Prise de poids

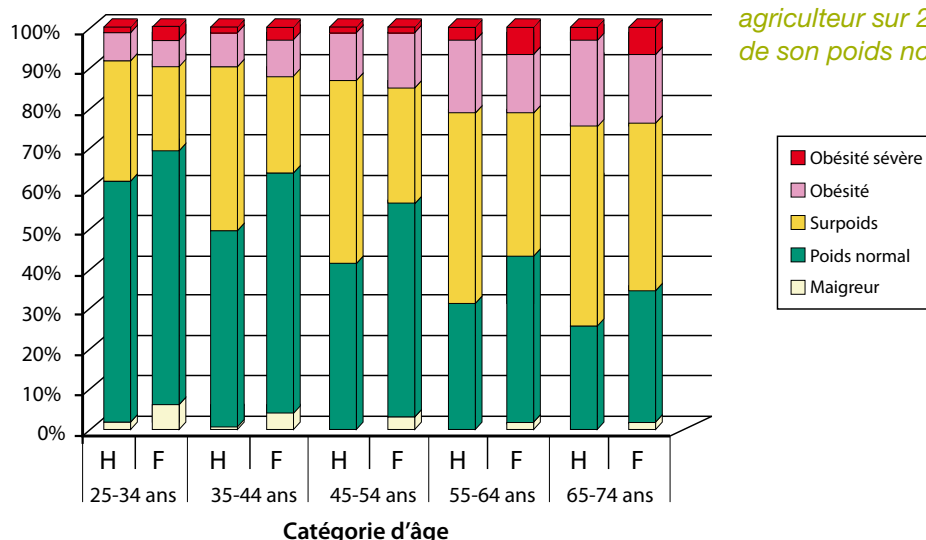
La nuit, la digestion, notamment la vitesse de vidange gastrique, est ralentie. La thermogenèse postprandiale, c'est-à-dire l'augmentation de la dépense d'énergie qui suit un repas, est plus faible. La tolérance glucidique est diminuée, et l'élévation postprandiale des triglycérides est augmentée. Une alimentation sur le pouce, déséquilibrée, riche en graisses et en sucres, est donc mal assimilée et facteur de surpoids.

Bien que les deux principaux repas soient maintenus, le travail posté et le travail de nuit sont associés à un apport alimentaire en dehors des repas (grignotage et casse-croûte consommés

pendant les heures de travail) qui représente un apport énergétique supplémentaire d'environ 20 %. Or cet apport énergétique supplémentaire n'est pas toujours dépensé.

On remarque d'ailleurs que plus d'1 agriculteur sur 2, âgé de 35 à 44 ans, est au dessus de son poids normal (surpoids ou obésité) et cette proportion augmente encore avec l'âge. Il en est de même avec les agricultrices mais dans une moindre mesure (à partir de 45 ans, cf. figure 9).

▼ Indice de masse corporelle (IMC)



“Entre 35 et 44 ans, plus d'1 agriculteur sur 2 est au-dessus de son poids normal.”

Figure 9 : Analyse de l'Indice de Masse Corporelle des actifs agricoles selon la catégorie d'âge et le sexe (source : MSA)



Prévention, que fait-on aujourd'hui ?

La thématique de l'alimentation au travail est très répandue au niveau national et au niveau de la MSA en raison de l'augmentation de l'obésité en France et des changements de pratiques alimentaires de notre société. L'objectif est de repositionner le repas comme un moment convivial avec une alimentation saine et équilibrée (voir les actions nationales et les actions de la MSA sur cette thématique pp. 18-19). Les offres de prévention sur la thématique du sommeil sont encore peu répandues en raison du caractère très personnel du repos. Néanmoins en raison des incidences importantes de la fatigue sur l'état de santé physique et mental des individus, la MSA engage des actions à destination des actifs agricoles et le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé organise des événements nationaux (voir les actions nationales et les actions de la MSA sur cette thématique pp. 18-19)."

Problèmes psychologiques

Ils dépendent avant tout :

- de l'**adéquation** ou **inadéquation** entre les horaires de travail et le temps à disposition du salarié pour ses **activités extraprofessionnelles** (relations sociales, vie de famille),
- du volontariat du salarié et de l'**acceptation de son rythme de travail**,
- des **discordances** entre le **rythme de travail** et les **rythmes biologiques** de l'individu.

Néanmoins, le manque de sommeil peut être à l'origine d'un phénomène de **dépression** et de **mal-être** psychologique.

Cancer

Le Centre International de Recherche sur le Cancer (IARC/CIRC) vient d'ajouter le travail de nuit posté à la liste des agents « **probablement cancérogènes** ». Selon l'agence, le travail de nuit augmenterait le **risque de cancer** dans des proportions modestes mais néanmoins réelles : la **restriction de sommeil** est à l'origine d'une insulino résistance et d'altérations de la réponse immunitaire, conséquences de la perturbation de la synthèse de mélatonine.

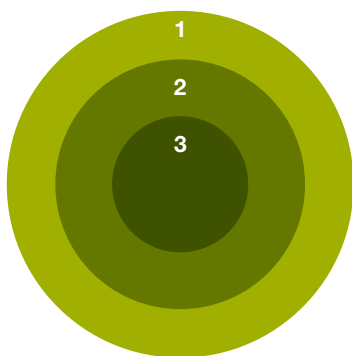
Accidents du travail

En raison de rythmes de travail particulier, certains salariés du secteur agricole ont **plus de risques** d'être victimes d'un accident du travail. En effet, ce risque augmente de 40 % lors de l'absence de 48h de repos hebdomadaire (Azkenazy, Caroli, Marcus, 2002). De même, on a constaté que le **taux d'accidents et d'incidents augmente avec l'allongement de la durée de travail hebdomadaire** : à partir de 50h de travail hebdomadaire, le taux d'accident est doublé et la fréquence des incidents est 2,4 fois plus grande quand les horaires de travail dépassent 39h par semaine (De Labrusse B., 2000).



Quels sont les travailleurs concernés ?

Les travailleurs concernés par la thématique alimentation, sommeil et travail sont avant tout les actifs du régime agricole **soumis aux horaires atypiques** et qui, par conséquent, sont sujets aux **déséquilibres alimentaires** (grignotage) et au **manque de sommeil**. Il n'y a pas de distinctions selon l'âge, le sexe ou l'ancienneté. La cible serait les adultes car c'est sur leur sommeil que les contraintes professionnelles influent le plus : horaires de début et de fin de travail, temps du trajet, stress au travail et également les jeunes qui, pour des raisons économiques, travaillent beaucoup (temps de travail fluctuant et peu de repos) et de nuit. En général, ce sont **les salariés** (2 salariés sur 3 ont des horaires dits « atypiques ». *Source : travail & Sécurité mai 2011*) et **le secteur des coopératives qui sont touchés par ces horaires atypiques**.



1. Travailleurs postés

(Coopératives essentiellement)

2. Travailleurs aux "horaires variables"

(Secteurs Spécifiques : industries, sucreries... ; saisonniers)

3. Travailleurs de nuit

(Secteurs Spécifiques : viticulture... ; saisonniers)

Les travailleurs postés

Ce sont les plus soumis aux **variations d'horaires** (3x8) sur une courte période (sur 1 mois : 1 semaine travail du matin, 1 semaine travail de nuit, 1 semaine travail l'après-midi). Ces actifs ont **peu d'autonomie dans l'aménagement de leur temps de travail** (pas de prise de pause, rythme lié à un outil/une machine/un automate,...) et **leurs conditions de restauration sont peu propices à une alimentation saine** (salle de repos, absence de micro-onde et/ou de réfrigérateur).

Les travailleurs aux horaires variables

Ces horaires concernent la plupart des **exploitants agricoles** : leur travail est majoritairement saisonnier (pour les cultures : la phase de récolte demande de plus longues journées de travail, pour l'élevage : période de vêlage, mise à l'herbe des animaux, réception et préparation du stockage annuel des aliments pour le bétail...).

Les travailleurs de nuit

Ils sont sujets à un **gros déficit** de sommeil (difficultés à dormir correctement la journée en raison de la luminosité, du rythme biologique circadien, volonté de participer à la vie sociale...) et à l'adoption d'un **mauvais comportement alimentaire** en raison de prises alimentaires désynchronisées par rapport aux rythmes biologiques (grignotage pour rester éveillé, pas de prise d'un vrai repas en milieu de période de travail, gros repas le matin en rentrant du travail juste avant de dormir...).

Quelles sont les répercussions sur leur travail ?

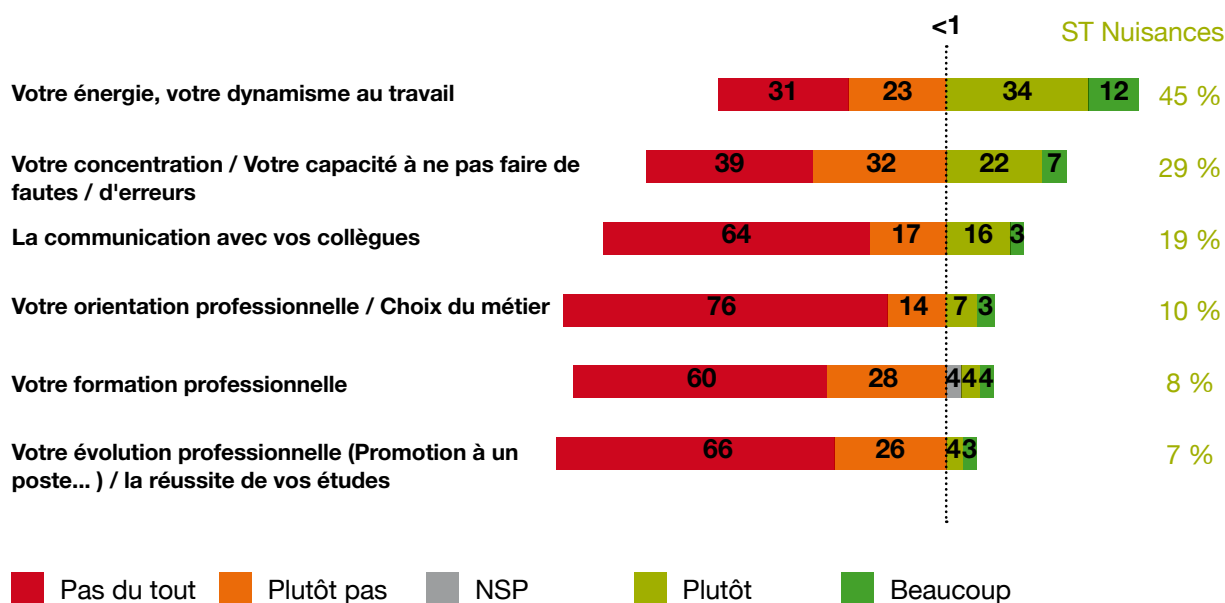
Une mauvaise alimentation sur le lieu de travail nuit à la santé et à la productivité des travailleurs, elle favorise la **somnolence** et engendre un **sentiment de mal-être**. Bien manger c'est **prendre soin de soi et être bien dans son corps**.

Le **sommeil** joue également un **rôle-clé** dans le **bien-être du salarié** dans la journée, un manque de sommeil entraîne fatigue d'où une **plus grande difficulté à gérer ses émotions** : stress, énervement avec bien souvent la dépression.

“Plus de la moitié des personnes souffrant d'au moins 1 trouble du sommeil déclarent que ces troubles occasionnent au moins une nuisance dans le cadre professionnel.”

▼ Nuisance des troubles du sommeil dans le cadre professionnel

Dans le cadre professionnel / de vos études, pouvez-vous me dire si vos troubles du sommeil nuisent beaucoup, plutôt, plutôt pas ou pas du tout aux aspects suivants :



59 % des personnes qui ont au moins 1 nuisance plutôt ou très importante
15 % des personnes qui ont au moins 3 nuisances plutôt ou très importante

Figure 10 : Nuisance des troubles du sommeil dans le cadre professionnel (source TNS healthcare et INSV)

Les répercussions de ces troubles du sommeil se font essentiellement sur l'**énergie**, le **dynamisme** (45% de Oui) et la **concentration**/ la capacité à ne pas faire d'erreur (29% de Oui, cf figure 10). De plus, on peut constater que **plus le sommeil est bon, moins le stress se fait ressentir au travail**. De même, plus l'alimentation est

équilibrée, moins les salariés sont sujets aux somnolences diurnes (source : statistiques Instants Santé de la MSA).

▼ Des répercussions variables des problèmes de sommeil sur le travail

Les problèmes de sommeil ont des répercussions variables chez ceux qui en souffrent dans le cadre professionnel ou étudiant : Base = Actifs ou étudiants souffrant d'au moins 1 trouble du sommeil / n = 149 (100%)

Ont été au moins absents au moins une fois au cours des 12 derniers mois en raison de troubles du sommeil (ST OUI)

8 %

Ont conduit en manque de sommeil ou somnolence dans le cadre de l'activité pro. et ont risqué l'accident (% OUI)

13 %

Estiment que les horaires / rythme de travail perturbent le rythme du sommeil (% OUI)

37 %

Déclarent que les troubles du sommeil occasionnent au moins une nuisance dans le cadre professionnel (ST plutôt + beaucoup)

56 %



Figure 11 : Répercussions des problèmes de sommeil sur le travail (source TNS healthcare et INSV)

On constate, sur la figure 11, que **13% des actifs en manque de sommeil ont risqué l'accident** et que **plus de la moitié des interrogés déclarent que les troubles du**

sommeil leur occasionnent des nuisances dans leur activité professionnelle. Mauvais sommeil et bien-être au travail sont donc incompatibles.





Prévention : les comportements à adopter

RISQUE : INSTABILITÉ PONDÉRALE

Éviter le grignotage

En raison du risque de consommation excessive de sucre, de graisses et de sel, le grignotage est **peu favorable** au maintien d'un bon état nutritionnel et d'un bon état de santé.

Cependant le casse-croûte ou le grignotage permet, la nuit, de se maintenir éveillé ; **il serait vain de les supprimer** au nom de la physiologie. Il vaut donc mieux s'autoriser de vrais petits repas entre les principaux repas (exemple : un goûter l'après-midi) que manger de façon anarchique et continue.

Il faut **éviter de prendre systématiquement** : barres chocolatées, gâteaux, bonbons, chips, fruits secs, charcuteries grasses, sodas ou autres boissons sucrées... Ils sont non seulement

extrêmement caloriques, mais contiennent **peu de nutriments utiles**, ne coupent pas la faim et ne sont pas idéaux à l'approche des principaux repas. Les **meilleurs carburants** pour éviter la sensation de faim sont les **féculents** en raison des sucres lents qu'ils apportent :

- le pain (blanc, gris, aux céréales et surtout complet),
- les autres produits céréaliers (pâtes, riz, blé précuit, céréales petit-déjeuner riches en blé complet...),
- les pommes de terre ou les légumes secs (lentilles, pois chiches...).

Les fruits et légumes, grâce aux fibres qu'ils contiennent, ont aussi le pouvoir de rassasier et retardent l'envie de manger.

Manger équilibré

Il est souhaitable que la ration énergétique se répartisse de manière **équilibrée** entre les trois grands types de nutriments :

- 12 à 15 % de protéides
- 50 à 55 % de glucides
- pas plus de 35 % de lipides

Les apports en vitamines et oligo-éléments sont en général suffisants lorsque l'alimentation est variée.

Dans tous les cas, un **apport hydrique de 1 l à 1,5 l est nécessaire** pour assurer un bon équilibre physiologique. De l'eau froide (10 à 15 °C) à profusion devrait donc être disponible sur le lieu de travail. On doit limiter la **consommation**

des boissons contenant de l'alcool ou de la caféine parce qu'elles déshydratent le corps.



Manger dans un contexte agréable

Manger sur le pouce est mauvais car **les signaux de rassasiement n'ont pas le temps de se mettre en place**. Il faut passer 30 minutes à table afin de mieux réguler la prise alimentaire et de se détendre. Il faut redonner sa place au repas.

L'acte de manger a beaucoup d'implications sociales et affectives. On mange seul, rarement par goût, mais par nécessité ou par obligation,

et la réduction du repas à sa stricte fonction alimentaire lui retire beaucoup de son intérêt. Le repas est un **moment partagé**, c'est une activité sociale à part entière. Au quotidien le repas est le moment de la journée où les membres du foyer se retrouvent. Manger occupe aussi une grande place dans les rapports sociaux.

MAUVAIS COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Garder un rythme alimentaire régulier et adapté à son rythme biologique

Pour un travail de nuit ou posté, il est nécessaire d'adapter la manière de manger à ce rythme, et d'essayer de prendre les repas tous les jours à la même heure. On peut déconseiller la nuit les aliments riches en graisses qui favorisent la prise de poids, diminuent la tolérance glucidique et accentuent l'hyperlipémie postprandiale.

Trois grands principes doivent être respectés :

- **conserver un rythme diurne de trois repas.**

En effet ni les horaires postés, ni le travail de nuit ne sont des horaires naturels biologiquement et socialement.

- **respecter la collation de nuit.** Même si celle-ci n'est pas physiologique, elle doit être respectée

car elle est ressentie comme un besoin.

- Besoin de l'individu d'abord qui éprouve une sensation de faim ; la collation permet au salarié de se maintenir éveillé notamment entre 2h et 4h du matin, au moment où la vigilance est au plus bas.

- Besoin des groupes de travail, qui ont souvent l'habitude de se retrouver pour cette pause repas socialement nécessaire.

- **contrôler la ration** afin de prévenir les troubles du métabolisme lipidique postprandial. Le métabolisme lipidique postprandial est perturbé chez les travailleurs postés. Il y a donc lieu de conseiller la limitation des sucres rapides, de l'alcool et des graisses d'origine animale.

SOMNOLENCE

Manger équilibré

Une alimentation trop riche favorise la somnolence et diminue l'attention. Il faut **éviter les sucres rapides** (barres énergétiques, boissons chocolatées, sodas...), car ils induisent un « pic de tonus » suivi d'un brusque « coup de barre ».

Cinq conseils nutritionnels pour être en forme tout au long de la journée de travail :

- **Débuter la journée par un petit déjeuner complet.**
- **Ne pas sauter de repas.**
- **Manger équilibré** en variant les menus, à des heures régulières.
- **Faire une pause** consacrée uniquement au repas en milieu de journée de travail.
- **Ne pas oublier de boire suffisamment**, en évitant la consommation de boissons alcoolisées.

Bien dormir

Il est essentiel de **recupérer de la dette de sommeil** pendant le repos. **Éviter pour cela de se lever régulièrement trop tôt** le matin pour des activités diverses : loisirs, pêche...

Les congés sont nécessaires pour se "recaler" sans entretenir la dette de sommeil de la semaine. Il convient d'**augmenter le temps de sommeil** sans se coucher trop tard tous les soirs et en profitant de la grasse matinée, sans oublier la sieste. Il est primordial d'**éviter**

de se remettre en manque de sommeil quelques jours avant de reprendre le travail. Il ne faut pas négliger de pratiquer un exercice physique. Généralement l'activité physique améliore la qualité d'endormissement (production d'endorphine) et la qualité de sommeil. Mais attention, si l'activité est pratiquée peu de temps avant le coucher, l'endormissement sera, au contraire, différé et la qualité du sommeil diminuée (production d'adrénaline).

Faire la sieste

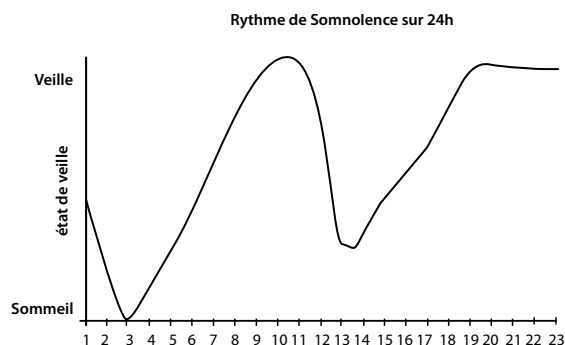
Pour que la sieste soit efficace, elle doit rester de **courte durée** (de 10 à 30 minutes) et se faire entre 12 h 00 et 14 h 00, moment où la vigilance baisse naturellement. Elle nécessite un lieu calme, pas obligatoirement un lit.

Ne pas sauter de repas

Si on ne mange pas, on s'expose à une hypoglycémie, à des difficultés de concentration et une sensation de fatigue.

COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES ?

▼ Rythme de somnolence sur 24h



Il est essentiel d'**adopter une hygiène de vie particulière** afin de **s'adapter au mieux à ces horaires de travail contraignants** et de faire attention aux périodes propices à l'hypovigilance. En effet, il existe des fluctuations physiologiques de la vigilance : l'une diurne située entre 14 et 16 heures, l'autre nocturne entre 2 et 4 heures du matin, et enfin une phase d'hypovigilance, voire de somnolence, en période postprandiale. On observe aussi deux phases d'hypervigilance, l'une diurne entre 9 et 11 heures le matin, l'autre nocturne entre 20 et 22 heures.

Faire la sieste

Seuls 13% des Français font la sieste en semaine et 26% le week-end. Or la sieste correspond à un **besoin naturel de repos en milieu de journée**. Elle permet de couper la journée pour

rester en forme et reste **une excellente façon de prévenir et de traiter la dette de sommeil** (une sieste de 15 à 20 minutes peut suffire pour améliorer la vigilance pendant 2 heures environ).

Adapter son alimentation au rythme imposé

Il ne faut pas sauter de repas. La prise des repas (repas principaux ou collation) est un **point de repère fondamental**. Elle joue le rôle de synchroniseur social et familial. La répartition alimentaire temporelle doit respecter un **rythme régulier** pour éviter une prise de poids ou des troubles métaboliques ou digestifs (l'organisme n'est pas programmé pour assimiler les aliments à tout moment). La prise judicieuse des collations favorise une

meilleure vigilance au travail, surtout pour les postes du matin ou de nuit.

Afin de bien assimiler le repas et d'être en forme, il est nécessaire de prendre le temps de manger équilibré, au calme, dans un endroit approprié et une ambiance conviviale.

Dans la mesure du possible, le salarié doit essayer de ne pas manger seul et faire une sieste s'il se sent fatigué : la pause repas doit être un moment de détente !

QUE FAUT-IL RETENIR ?



Pendant les repos :

- Augmenter son temps de sommeil.
- Ne pas se coucher tard tous les soirs.
- Faire la « grasse matinée » ou la sieste.
- Pratiquer régulièrement une activité physique (endormissement plus rapide, réveils nocturnes moins fréquents, augmentation du sommeil profond, stades et cycles de sommeil plus réguliers, augmentation de la durée de sommeil, augmentation de la vigilance diurne).

Lors des périodes de travail

Vous travaillez tôt le matin :					
Nuit		Jour			
Dîner	Nuit	Petit déjeuner	Matinée	Repas de midi	Après-midi
Le dîner doit être léger	SOMMEIL Constat : les agriculteurs dorment peu, leur dette de sommeil est donc importante. Conseil : en cas de troubles du sommeil, contacter un médecin.	Prendre une collation avant de partir travailler (jus d'orange, brioche, yaourt...)	TRAVAIL Constat : presque 50% d'entre eux ressentent une fatigue vers 9h. Conseil : un petit déjeuner sur le lieu de travail les aidera à combattre ce besoin de dormir.	Repas équilibré	Faire une sieste ! Elle leur permettra de combattre la dette de sommeil provoquée par le réveil matinal précoce.

Vous travaillez la nuit :					
Nuit		Jour			
Dîner	Nuit	Petit déjeuner	Matinée	Repas de midi	Après-midi
Repas équilibré	TRAVAIL Constat : plus de la moitié des agriculteurs ont sommeil vers 3h30 du matin. Conseils : Veiller à travailler dans un milieu bien éclairé et prendre une collation (jambon blanc, pain, banane, ...).	Prendre un petit déjeuner léger avant de dormir (biscotte et lait). Ne pas prendre de café/thé ou autre excitant avant d'aller dormir.	SOMMEIL Constat : les agriculteurs dorment 6h en moyenne et leur sommeil peut être dérangé par le bruit, la lumière... Conseils : Faire du lieu de repos un lieu calme, sans lumière avec une température entre 18 et 20°C. Aller au lit dès que possible après être rentré du travail. Prévenir son entourage avant d'aller dormir.	Repas équilibré	Faire une sieste !

Vous travaillez l'après-midi :					
Nuit		Jour			
Dîner	Nuit	Petit déjeuner	Matinée	Repas de midi	Après-midi
Le dîner doit être léger	SOMMEIL Constat : leur temps de sommeil est plus long mais ils ont tendance à se coucher tard en raison de leur sortie tardive du travail. Conseil : ne pas veiller trop afin de ne pas trop décaler son sommeil.	Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.	Faire éventuellement une sieste.	Repas équilibré	TRAVAIL Conseils : Prendre une collation entre 16h et 17h (yaourt, fruit, fromage, pain...).

Quelles sont les actions de prévention menées ?

L'OFFRE MSA

AROMSA	Dep.	Intitulé	Objectif principal	Cible
Alsace	67 68	Bien manger et bien bouger en famille dès le plus jeune âge	Au travers d'une action d'information pour comprendre les effets de l'alimentation et de l'activité physique sur notre santé, suivie d'une action de formation et de mise en situation pratique, permettre aux familles, parents, enfants et grands parents du monde rural d'analyser leurs pratiques et le cas échéant d'en acquérir de nouvelles.	Tout public
Aquitaine	33	Ateliers Nutrition Santé Seniors	Apprendre par des ateliers ludiques et conviviaux à des seniors à développer une alimentation de qualité afin de ralentir les effets du vieillissement naturel, retarder l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et leur permettre de vieillir en ayant une bonne qualité de vie, tout en tenant compte de leurs contraintes budgétaires.	55 ans et +
	40	Ateliers Cuisine Santé	Améliorer les comportements des participants en termes d'alimentation et de socialisation sur les secteurs prédéfinis.	50 ans et +
Bretagne	22	Sensibiliser des élèves de Bac Pro - section service à la personne en milieu rural - des LPA à l'équilibre alimentaire	Sensibiliser les jeunes sur l'adoption de comportements nutritionnels favorables à la santé et leur donner des conseils simples pour prendre soin de leur santé et prévenir les conséquences d'une alimentation déséquilibrée.	Adolescents
	29	Sensibiliser des élèves de Bac Pro - section service à la personne en milieu rural - des LPA à l'équilibre alimentaire	Sensibiliser les jeunes sur l'adoption de comportements nutritionnels favorables à la santé et leur donner des conseils simples pour prendre soin de leur santé et prévenir les conséquences d'une alimentation déséquilibrée.	Adolescents
France Comté	25 39 70 90	Conseils nutritionnels pour les personnes en situation de fragilité	Sensibiliser les personnes sur l'importance de l'alimentation comme facteur de prévention de la santé.	Adultes
	25 39 70 90	Conseils nutritionnels pour les + de 65 ans : animation sur l'hygiène alimentaire lors des IS	Apporter une information générale sur l'équilibre alimentaire en référence aux recommandations du PNNS, aux adhérents MSA, au niveau régional, à l'occasion des IS.	Adultes

AROMSA	Dep.	Intitulé	Objectif principal	Cible
Midi Pyrénées	12	Alimentation et santé dans les jardins du Chayran et de la Solidarité	Amener les jardiniers à une prise de conscience des effets d'une alimentation équilibrée sur la santé.	Adultes
		Les récrés fruitées dans le Gers	Promouvoir une alimentation équilibrée auprès des enfants et de leurs parents dans les écoles primaires du département du Gers situées en zone rurale.	6-10 ans
Poitou Charentes	16	Modules d'éducation nutritionnelle	Favoriser, chez les adolescents, l'adéquation de leurs apports alimentaires et nutritionnels avec les repères de consommation définis par le PNNS en leur donnant les clés pour une alimentation de meilleure qualité et plus diversifiée.	13-18 ans

Par ailleurs, les Ateliers du Bien Vieillir de la MSA à destination des seniors, comportent un atelier nutrition : "Pas de retraite pour la

fourchette" et un atelier sommeil "Dormir quand on n'a plus 20 ans".

L'OFFRE PROPOSÉE PAR D'AUTRES ORGANISMES

Le programme européen FOOD	Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)	Le projet européen GPOW Guidelines for the Prevention of Obesity at the Workplace 2003-2008
Son but : promouvoir l'équilibre alimentaire depuis 2009 grâce à des axes de communication novateurs. Dans les restaurants, l'intérêt est d'améliorer la qualité nutritionnelle des plats proposés et dans le même temps, de faciliter le choix des consommateurs grâce à une meilleure connaissance de ces améliorations. Pour cela, le lieu de travail est un vecteur privilégié de l'information.	Lancé en 2001, ce plan de santé publique vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Le PNNS est une structure de pilotage au niveau national. Son objectif est de proposer des recommandations fiables et scientifiquement validées, pour aider la population et les professionnels du secteur à décrypter les informations parfois contradictoires que l'on entend tous les jours sur la nutrition.	Son but est de comprendre la relation entre le travail et l'obésité et de créer des lignes de conduite ainsi qu'un guide pratique à destination des entreprises, des dirigeants, des politiciens et du grand public.
La journée nationale du sommeil	Le congrès du sommeil	Programme d'actions sur le sommeil
Chaque 18 mars a lieu la journée nationale du sommeil sous le patronage du Ministère en charge de la Santé.	Du 24 au 26 Novembre 2011, ce congrès accueille et rassemble des experts d'horizons disciplinaires variés pour débattre et échanger sur les innovations en matière de recherche sur le sommeil normal et pathologique, de diagnostic, de prise en charge et de thérapeutiques. Le contenu du programme scientifique, pluridisciplinaire, fait une part importante aux troubles respiratoires du sommeil mais consacre des sessions aux aspects neurologiques, psychiatriques et chronobiologiques du sommeil.	Programme géré par le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé.



Nos relais partenaires

ILS PEUVENT VOUS ACCOMPAGNER SUR CETTE THÉMATIQUE

Alimentation

- Institut Français pour la Nutrition - <http://www.ifn.asso.fr/>
- <http://www.defisantenutrition.fr/>
- L'Association pour la Santé, l'Education et la Prévention sur les Territoires, l'ASEPT
- <http://www.nutriconseil.com/>
- URCAM
- RG
- Chambre d'agriculture
- Diététiciens

Sommeil

- Institut National du Sommeil et de la Vigilance <http://insv.org/>
- Association Sommeil Santé <http://www.sommeilsante.asso.fr/decouvr.html>
- Réseau Morphée - <http://www.reseau-morphee.fr/>
- Société française de recherche et médecine du sommeil - <http://www.sfrms-sommeil.org/>
- Le laboratoire du sommeil de La Fondation Bon Sauveur d'Alby - http://www.bonsauveuralby.asso.fr/frame_sect.htm

ILS PEUVENT VOUS APPORTER UNE EXPERTISE SUR CETTE THÉMATIQUE

Sommeil

Docteur Éric MULLENS (a travaillé avec le Dr Marc Delanoë MSA Midi-Pyrénées). Il est un spécialiste du sommeil et le responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu de Paris. Il dirige l'unité Centre de Référence Hypersomnies rares dans le même hôpital. Il est également Professeur à la Faculté de Médecine de l'Université Paris Descartes. Ses recherches portent sur les conséquences des troubles du sommeil et notamment de l'insomnie sur la santé, l'impact de l'environnement (lumière, bruit) sur le sommeil, les relations entre travail, vigilance et sommeil, le travail de nuit et la vigilance au travail. Le Docteur LEGER est membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du

Sommeil, Président du Conseil scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, et membre de l'Académie Américaine des spécialistes du sommeil. Il a été expert auprès de l'Organisation Mondiale de la Santé, de la Commission Européenne, du Ministère de la Santé et du Ministère du Travail et des agences et instituts nationaux AFSSAPS, ACNUSA, AFFSET, INVS, INPES, HAS, ANR. Il est l'auteur de 5 livres dont en 2006 « Bien Dormir enfin » au éditions First et en 2007 « Sleep Disorders, their impact on public health » en collaboration avec le Pr PERUMAL de New-York aux éditions Informa Healthcare et de plus de 60 articles scientifiques.



Références

- Askenazy P. and Caroli E., 2002, «New Organizational Practices and Working Conditions: Evidences from France in the 1990s», Louvain Economic Review, Vol. 68 (1&2), pp. 91-110.
- CCMSA "Enquête épidémiologique instants santé " 2008-2009
- CCMSA SUMER 2002-2003 - Réf. : 10896-N 1 « Les expositions professionnelles des salariés agricoles aux contraintes organisationnelles et relationnelles »
- DE LABRUSSE BENOIT. Horaires de travail d'apprentis, plan d'activité de 17 Médecins du Travail du Vaucluse. Journées Nationales de Médecine du Travail de Lille, juin 2000.
- INRS « Le travail de nuit posté, cancérogène probable » 2008
- INRS Point des connaissances ED 5023, Juin 2004
- Knutsson A., Hallquist J., Reuterwall C., Theorell T., Akerstedt T. Shiftwork and myocardial infarction : a case control study. Occup. Environ. Med., 1999, 56, 46-50.
- Lennernas M.A.C, Hambræus L., Akerstedt T. "Nutrient intake in day workers and shift workers." Work and stress, 1994, vol. 8, 4, pp 332-342.
- Mullens E., Bandini A., "Alimentation et travail posté in Medecine du sommeil", 2007
- Romon M., Bertin Lebrette C. Travail posté et alimentation. Cah. Nutr. Det., 33, 6, 1998, 390-393.
- Smith A.P., Kendrick A.M. "Meals and performance. In Handbook of Human Performance". A.P. Saith and D.M. Jones (Eds). Academic Press Ltd. London, 1992, 1-23.
- Travail & Sécurité, "Horaires atypiques - Contretemps de travail", mai 2011
- Volkoff S., « Le travail posté ou de nuit : des effets à distance ». In : GrossinW. et coll. - Dossier « Horaires en vrac ». Santé et Travail, 1993, 5, pages 78 à 79.

**UNE VACHE
POSSÈDE
4 ESTOMACS
POUR DIGÉRER**

**MAIS VOUS
N'ÊTES PAS
UNE VACHE**



**UN CHEVAL
PEUT DORMIR
DEBOUT**

**MAIS VOUS
N'ÊTES PAS
UN CHEVAL**





L'essentiel & plus encore

www.ccmsa.msanet