

# L'ÉVÉNEMENT FORMATION

## AU SOMMAIRE

### ÉDITO

Nutrition, comportements & santé au travail 1

### DOSSIER

#### Horaires de travail décalés

Quels risques et quels conseils nutritionnels donner au salarié? 2

#### Le sujet vu par...

Le service diététique, Hôpital Charles Richet à Villiers-le-Bel (Val d'Oise)  
Le Dr Brice Lodde, CHU de Brest 2

### ACTUS

#### Focus

Le DPC est entré en scène 4

#### Retour sur...

9 avril 2013 – Journée gérontologie 4

#### À noter

Rencontre régionale ANFH Bretagne  
29 novembre 2013 – Pacte de confiance : le dialogue social à l'hôpital 4

## OURS

#### Directrice de la publication

Monique Roussel

Nicolas Mevel,  
Gérard Ollivier,  
Marion Rumeur,  
Chantal Sabin

#### Comité

de rédaction  
Eugène Épaillard,  
Franck Jegoux,  
Serge Lansonneur,  
Nathalie Le Friec,  
Hélène Le Nezet,  
Bernard Mahé,  
Leila Métafi,

#### Impression

Néotypo  
70 000 exemplaires  
N° ISSN 0768-570X

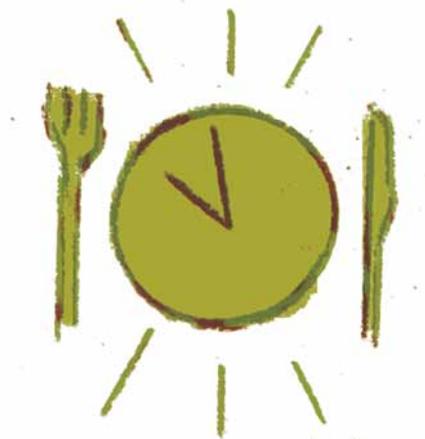
#### Design graphique

Atelier Chévara  
(Marge Design)

## ÉDITO

# NUTRITION, COMPORTEMENTS & SANTÉ AU TRAVAIL

“Bien manger et dans de bonnes conditions sont des impératifs de bien-être au travail.”



Dans le cadre d'une journée à thème, en décembre dernier, l'ANFH a abordé les risques psychosociaux. Les différents intervenants ont mis en évidence que l'évolution des conditions de travail favorise l'augmentation de ces risques qui résultent de plusieurs facteurs dont l'intensification du travail, les horaires atypiques, le travail alterné et de nuit, les astreintes et également le temps consacré à la prise d'un repas...

C'est l'ensemble du monde du travail qui est concerné, en particulier les professionnels des hôpitaux, maisons de retraite, établissements d'enfants et structures pour adultes handicapés.

L'alimentation au travail participe-t-elle à notre bien-être au travail ?

Le temps accordé à la prise d'un repas au travail a été omis ou énormément modifié depuis plusieurs années (temps réduit ou absence totale, déjeuner "sur le pouce" ou casse-croûte, multiplication de la "malbouffe", sandwich...). Pourtant, les membres des CHSCT et la médecine du travail sont attachés au respect d'un temps adéquat pour prendre son repas au cours de sa journée de travail. En effet, ils considèrent que les conditions de travail en milieu hospitalier doivent être organisées de manière à ce que chaque agent puisse bénéficier d'un temps suffisant pour la prise d'un vrai repas équilibré. Bien manger et dans de bonnes conditions sont des impératifs de bien-être au travail.

L'ANFH a souhaité consacrer ce numéro à cette question par l'apport de conseils d'un médecin nutritionniste et de témoignages de professionnels de terrain. ●

#### Eugène Épaillard

Membre des instances de l'ANFH Bretagne



## HORAIRES DE TRAVAIL DÉCALÉS

### QUELS RISQUES ET QUELS CONSEILS NUTRITIONNELS DONNER AU SALARIÉ ?

Le travail de nuit peut être considéré comme un stress car le cycle veille / sommeil n'est plus en phase avec l'environnement. Chaque rythme circadien va essayer de s'adapter à ce nouveau mode de vie, avec plus ou moins de succès. De là, dépendront une grande partie des conseils nutritionnels.

ARTICLE  
RÉALISÉ PAR...



**Dr Laurence Plumey,**

Médecin nutritionniste, Professeur de nutrition, fondatrice d'EPM nutrition :

Formations et Services aux Salariés en Entreprise.  
[www.epm-nutrition.org](http://www.epm-nutrition.org)

#### CONSÉQUENCES DU TRAVAIL DE NUIT SUR LA SANTÉ ET LES IMPLICATIONS NUTRITIONNELLES

**Au niveau hormonal, tout est là pour favoriser la somnolence à partir de 2 heures du matin et durant toute la matinée** (à partir de 2 heures du matin, le taux sérique de mélatonine remonte et la cortisolémie est au plus bas).

**Votre conseil :** prendre une collation vers 2 h du matin pour lutter contre la somnolence et, de préférence, faire ses heures de sommeil le matin, de retour à la maison, plutôt que l'après-midi.

**Au niveau du métabolisme glucidique et insulinémique, le salarié qui travaille de nuit est en hyperglycémie et en hyperinsulinémie, de jour comme de nuit.** Chroniquement, ceci augmente le développement d'un état d'insulino-résistance, précurseur de diabète et de maladies cardio-vasculaires.

**Votre conseil :** éviter les sucres rapides pendant la collation et, en règle générale, le grignotage.

**Au niveau de la santé en général,** le travail de nuit augmente le risque de surpoids, de diabète, de maladies cardio-vasculaires (stress, tabac, alcool), de troubles digestifs (digestion plus lente et difficile la nuit), de mauvaise récupération du sommeil (anxiété, troubles de l'humeur, voire dépression).

**Vos conseils :** garder le rythme des trois repas (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) – éviter le grignotage – adopter une collation qui stimule la vigilance et ne soit pas trop hyperglycémiant – surveiller de près les indicateurs de corpulence, les paramètres biologiques et cardio-vasculaires de ces salariés.

#### CONCRÈTEMENT, CONSEILS AU SALARIÉ TRAVAILLANT DE NUIT

BIEN CONSERVER LES TROIS REPAS PAR JOUR ET LA COLLATION DE LA NUIT

**Le dîner (entre 18 h et 22 h) :** repas complet avec une entrée (crudités), un plat principal (viande, poisson ou œufs avec légumes et féculents), un yaourt et un fruit. Il doit être suffisant pour tenir jusqu'à 2

## LE SUJET VU PAR...

**LE SERVICE DIÉTÉTIQUE DE L'HÔPITAL CHARLES RICHEL À VILLIERS-LE-BEL (VAL D'OISE)**

Le CLAN (Comité de Liaison Alimentation Nutrition) de l'hôpital Charles Richet des Hôpitaux Universitaires Paris Nord Val-de-Seine (HUPNVS) organise régulièrement des colloques d'information nutritionnelle.

**Le thème retenu en mai 2010 portait sur "Alimentation et sommeil".** Une première partie était consacrée aux patients tandis que la seconde s'est

penchée sur la problématique "alimentation et travail posté<sup>1</sup>", plus spécifiquement en s'interrogeant sur le mode alimentaire du personnel de nuit. Un questionnaire a été réalisé par un groupe de travail (médecin chef de service, médecin du travail et équipe diététique) puis distribué aux équipes soignantes de nuit (aides-soignants, infirmiers et cadres de santé).

**Il en est ressorti que les problématiques majeures rencontrées** sont la prise de poids (en moyenne entre 1 et 10kg) et l'organisation du rythme des repas. Suite à ces résultats, les diététiciens ont organisé des séances d'information "terrain", auprès des équipes de nuit, en

proposant des conseils sur la répartition de leur alimentation, ainsi qu'une définition de la collation qu'il est conseillé de consommer la nuit, par opposition au grignotage. Une plaquette d'information synthétique a également été distribuée. Au final, 68% des agents travaillant de nuit ont participé à ces séances d'information nutritionnelle.

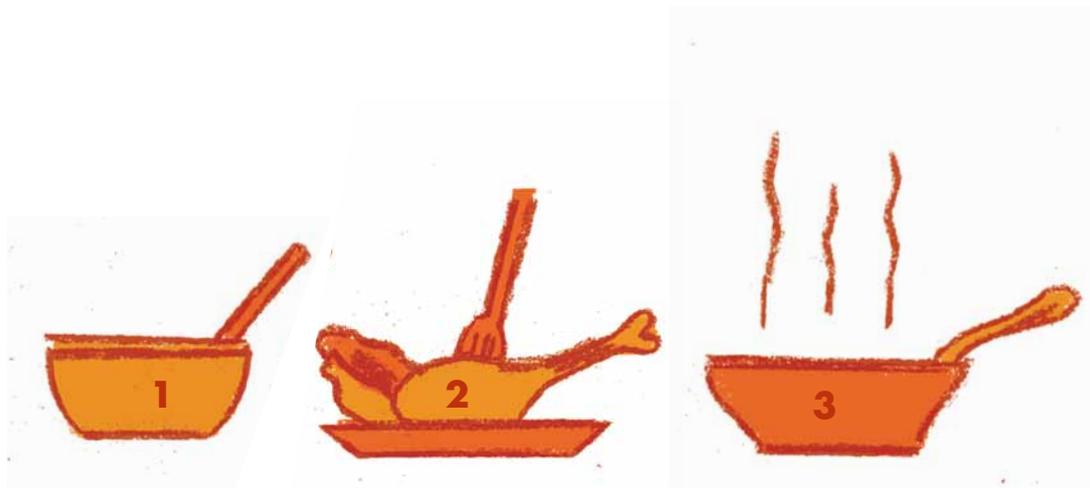
**En retour, l'équipe diététique a pu faire remonter au niveau du service restauration** les différentes remarques exprimées sur les collations de nuit proposées par l'hôpital, afin de mieux adapter leur composition aux besoins des personnels de nuit.

1- Travail en horaires décalés.

**Dr BRICE LODDE**  
MAÎTRE DE CONFÉRENCE DES UNIVERSITÉS, PRATICIEN HOSPITALIER – SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL ET MALADIES LIÉES À L'ENVIRONNEMENT, CHU DE BREST



**Travailler dans le milieu de la santé amène à s'occuper de patients, de malades, d'individus pour qui une nutrition adaptée** aux problématiques sanitaires qu'ils rencontrent prend une part



heures du matin, sans envie de grignotage, mais pas excessif pour éviter la somnolence liée à la digestion.

**La collation de 2-3 heures du matin :** elle sera riche en protéines (stimule la vigilance) et en glucides complexes (peu hyperglycémiant, comme le pain complet, les pâtes, les légumes secs) et pauvre en sucres rapides (sodas, cafés sucrés, bonbons). Éviter le gras qui est beaucoup plus indigeste la nuit que le jour.

- **Les bonnes collations :** une petite salade composée avec crudités, thon, jambon ou œuf, un yaourt et un fruit / un sandwich jambon crudités (sans mayonnaise), un yaourt aux fruits et un fruit / une part de quiche lorraine, un yaourt et un fruit.

- **Les mauvaises collations :** sandwich au pâté ou au fromage, barres chocolatées, biscuits, gâteaux, viennoiseries, sodas sucrés, cafés très sucrés.

**Le petit-déjeuner (entre 5 h et 9 h) :** attention, c'est le repas le plus souvent sauté. Idéalement, prévoir du café (décaféiné) ou du thé léger, un laitage (yaourt, lait), du pain ou des céréales, un fruit ou jus de fruit.

**Le déjeuner (entre 11 h et 14 h) :** faire un repas complet avec une entrée de crudités, un plat principal, un laitage et un fruit.

**En règle générale, éviter de boire plus de 4 à 5 tasses de café par 24 h et des sodas sucrés.** Il est faux de croire que le sucre maintient éveillé et permet de mieux lutter contre la fatigue.

### INSISTER POUR MAINTENIR UN BON NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LE SALARIÉ

En dehors de sa période récupératrice de sommeil (au moins 6 heures de sommeil), **l'activité physique (au moins 1 heure de marche par jour ou du vélo) lui permet de se préserver du surpoids et de ses complications métaboliques et cardio-vasculaires.**

Tous ces conseils permettront ainsi au salarié de mieux supporter physiquement et psychologiquement le travail de nuit. ●



(plutôt copieuse) dans le traitement et/ou la prévention de certaines maladies. Donner des conseils nutritionnels fait par conséquent partie des messages transmis par les soignants.

**Cependant, quand on s'intéresse à la question de l'alimentation des soignants,** on s'aperçoit que certains principes alimentaires volent souvent en éclats du fait, entre autres, d'un travail prenant qui laisse peu de place aux pauses repas. En outre, une autre contrainte existe dans le milieu de la santé : les horaires décalés et plus particulièrement le travail de nuit. Ce constat a motivé la création d'un groupe de travail,

qui a mené une étude sur les comportements alimentaires du personnel hospitalier du CHRU de Brest et plus particulièrement auprès du personnel effectuant un travail de nuit exclusif ou occasionnel. L'enquête avait également pour but de proposer un projet de restauration adapté à cette catégorie d'agents. En effet, au moment de l'étude (septembre 2009 à avril 2010), les repas nocturnes étaient majoritairement composés d'aliments qu'apportaient les agents, le restaurant du personnel étant fermé la nuit.

**La participation à cette enquête a été excellente, avec un taux de réponse de 58,3%.** La plupart des agents

déclarent une prise alimentaire avant le travail de nuit et une consommation de une ou plusieurs collations, essentiellement chez les femmes, pendant le travail de nuit. Des repas nocturnes complets sont plutôt consommés chez les hommes. Une grande majorité d'agents refusent le projet de mise à disposition d'un système de restauration, préférant amener leurs propres repas.

### Des conseils nutritionnels ont été très souvent demandés à titre individuel.

Le journal du CHU de Brest a répondu en partie à cette demande grâce à un numéro qui a proposé quelques conseils types et des exemples de repas.

### ZOOM SUR... L'ENQUÊTE

**611** questionnaires analysés

**38,9%** des répondants sont intéressés par la mise à disposition d'une restauration de nuit

### COMPORTEMENTS

**À noter** Les collations nocturnes sont plutôt consommées par les femmes, tandis que les hommes optent plus souvent pour des repas complets.



# FOCUS



## LE DPC EST ENTRÉ EN SCÈNE

**Vous êtes un professionnel de santé, médecin ou paramédical. Le DPC vous concerne depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2013, avec une obligation annuelle de participer à un "programme de DPC".**

### De quoi s'agit-il ?

Le DPC est une modalité de développement des compétences davantage ancrée sur les pratiques professionnelles, tout en associant des apports théoriques et favorisant le travail entre différentes catégories professionnelles. Le DPC s'inscrit dans une démarche continue d'amélioration des pratiques de soins.

### Un exemple de programme DPC ?

Prenons la prévention des risques infectieux.

#### • Première étape :

Une analyse des pratiques est réalisée dans le cadre d'un audit ou de travaux en groupe sur des événements indésirables recueillis dans le cadre du Comité de lutte contre les infections nosocomiales (CLIN).

#### • Seconde étape :

En fonction des besoins recueillis lors des analyses de pratiques, des apports théoriques viendront compléter les connaissances acquises en situation de travail.

### Qui s'occupe des programmes DPC ?

Suivant l'organisation de l'établissement, vos interlocuteurs sont les responsables formation et/ou les responsables de la formation médicale.

### Que peut vous apporter l'ANFH ?

La délégation ANFH accompagne les établissements et les agents avec :

- des journées de sensibilisation ;
- des interventions à la demande des établissements ;
- des formations pour les professionnels en charge du DPC...

Vous pouvez vous reporter également au spécial DPC *Événement Formation* d'octobre 2012.

## RETOUR SUR...



## LE 9 AVRIL 2013 JOURNÉE GÉRONTOLOGIE

Dans le journal de février, vous avez pu prendre connaissance du contenu de la journée du 9 avril dernier sur le "vivre ensemble" en EHPAD, personnes âgées dépendantes, désorientées ou non. Vous avez été nombreux à vous inscrire puisque près de 600 professionnels de toute la région Bretagne se sont déplacés au Palais des Congrès de Saint-Brieuc.

**80% des participants** se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits de cette journée. Ont été particulièrement appréciés les témoignages de "terrain" qui ont démontré encore une fois que les professionnels sont pleins de ressources, trouvant de nombreuses solutions pour

améliorer à la fois leurs conditions de travail et le bien-être des résidents.

### Des idées fortes ressortent

**des échanges :** il n'y a pas de solutions toutes faites, mais des clés existent pour favoriser le "vivre ensemble" malgré toutes les contraintes ; avoir une démarche d'équipe ; bien communiquer et faire participer les résidents et les familles, se former pour avoir une bonne connaissance des problématiques de la personne âgée.

**Merci aux professionnels** des EHPAD des centres hospitaliers de Landerneau, Saint-Renan et Bretagne Atlantique pour leurs témoignages enthousiastes.

## À NOTER

**29 NOVEMBRE 2013 RENCONTRE RÉGIONALE ANFH BRETAGNE 2013**  
**PACTE DE CONFIANCE : LE DIALOGUE SOCIAL À L'HÔPITAL**

**Lieu :** Lorient

**Public :** tout personnel exerçant dans les établissements adhérents à l'ANFH Bretagne y compris le personnel médical.

**Inscriptions :** service formation continue de votre établissement.