



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Horaires irréguliers: comment gérer son alimentation?

Avec le soutien de • Mit der Unterstützung von • Con il sostegno di:



Kanton Basel-Stadt

EBENRAIN  
LANDWIRTSCHAFT • NATUR • ENERGIE

Kanton Bern  
Canton de Berne

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



JURA.CH  
REPUBLIQUE ET CANTON DE JURA

ine.ch  
REPUBLIQUE ET CANTON NEUCHÂTE

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
Repubblica e Cantone  
Ticino



Avec le soutien de la  
Liberte Reimande

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Diminution de l'absorption et du métabolisme des glucides et des lipides

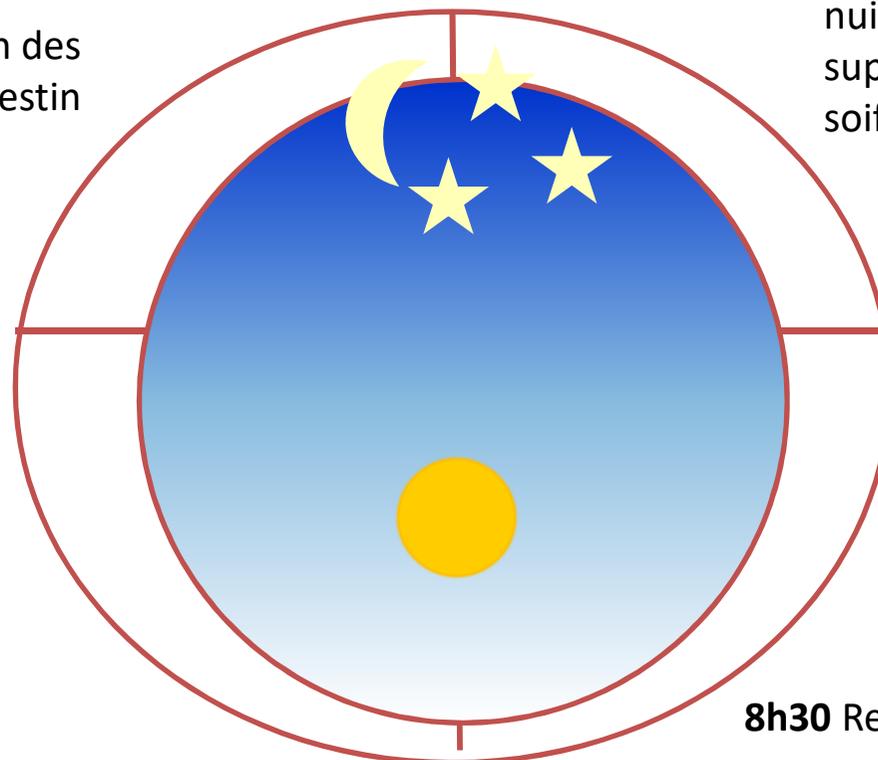
**Minuit**

Production croissante de vasopressine au cours de la nuit jusqu'au matin: suppression de la sensation de soif

**22h30** Interruption des mouvements de l'intestin

**18h**

**6h**



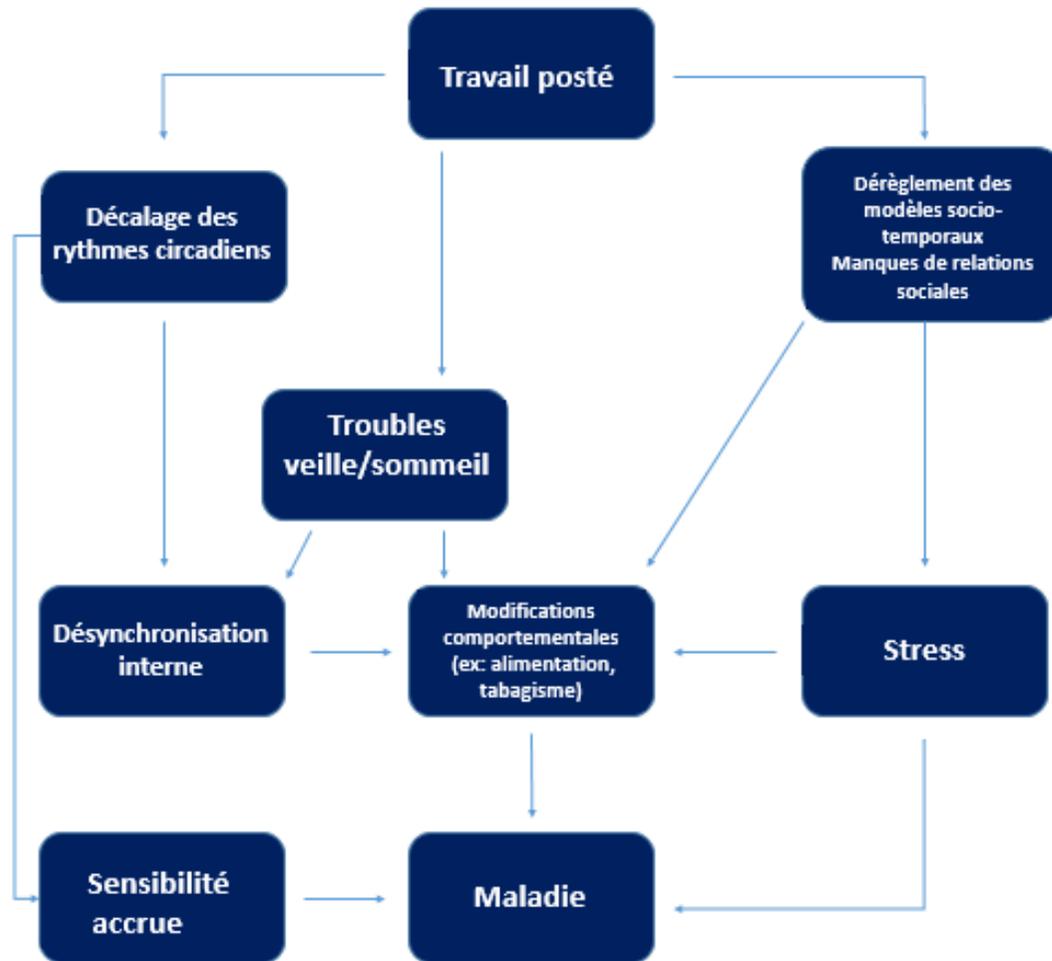
**8h30** Reprise des mouvements de l'intestin

**Midi**



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Difficultés rencontrées



Source: Adapté de Knutsson A. Health disorders of shift workers. *Occup Med (Lond)*. 2003;5(2): 103-8.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Difficultés rencontrées

- Irrégularité des prises alimentaires
- Grignotages
- Consommation importante de boissons énergétiques et énergisantes
- Gestion de l'hydratation
- Temps, horaires, lieu de pause, accès à la nourriture
- Consommation de mets non adaptés à la digestion nocturne (riches en sucre et en graisse)
- Accumulation du stress, de la fatigue → Comportement alimentaire influencé



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Rythme alimentaire

**Malgré les horaires irréguliers de travail,  
conserver des heures régulières de repas  
principaux.**

→ But: favoriser les relations sociales, permettre à l'organisme de réguler ses sensations alimentaires, éviter les grignotages.





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Comment faites-vous?





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Rythme alimentaire

## Répartition des repas lors du travail irrégulier

- **Entre 5h et 9h : le petit déjeuner**
- Dans la matinée une collation si besoin
- **Un dîner entre 11h et 14h**
- Dans l'après-midi une collation si besoin
- **Souper: entre 18h et 22h**
- Entre 23h et 1h une collation si besoin



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Gestion des repas principaux

Dans l'idéal...

- **Horaires:** réguliers, minimum 4h entre deux repas principaux, ne pas sauter de repas
- **Environnement:** prendre le temps de savourer et de manger dans un environnement calme
- **Ecouter** ses sensations alimentaires (faim, envie, rassasiement)
- **Pratique:** prendre son repas depuis la maison? Sinon, possibilité de l'acheter?



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Connaître ses besoins et ses perceptions

# Faim – Rassasiement- Envie

## **Faim**

- Sensation de vide, de creux, parfois de crampes dans la région de l'estomac
- Indication sur la durée et non sur la quantité à manger

## **Rassasiement**

- Une satisfaction suffisante ou lassitude agréable
- Sentiment de contentement
- Rôle déterminant dans l'interruption de la prise alimentaire...si le plaisir gustatif est aussi soulagé

**L'envie** est de l'attirance pour certains aliments ou groupe d'aliments qui permet d'assouvir un besoin d'ordre psychologique

Ce qui attire est une émotion, un sentiment, une représentation dont l'aliment est porteur.



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Gestion des pauses

**S'aérer, bouger, rigoler, discuter, se changer les idées, se relaxer...**

- Si la faim est là, une collation est nécessaire

## **Varié les plaisirs**

Fruits frais

Barres de céréales

Pain + chocolat ou fromage, tranche de jambon...

Darvida

Pain d'épice

Jus de fruits

Biscuits....

Galettes de riz

Légumes crus

Yogourt

compote



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Trucs et astuces

- Éviter
  - Les repas copieux et gras
  - La caféine et la théine
  - Les boissons alcoolisées
  - Les boissons énergétiques et énergisantes
  - Les médicaments influençant le sommeil
- Favoriser
  - Les repas légers et équilibrés
  - La variété dans le choix alimentaire
  - La régularité des horaires de repas
  - La consommation d'eau, tisane, boisson non sucrée
  - L'activité physique
  - Le sommeil



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Exemples de repas vite faits

- Potage de légumes, pain, fromage
- Salade mêlée, pain, 2 œufs durs
- Tomate, mozzarella, pain
- Melon, jambon, pain
- Salade de betterave, pommes de terre en robe des champs, fromage d'alpage
- Salade de carottes, pain au noix, viande séchée
- Salade de riz (ou pâtes) aux légumes et fromage
- Saumon fumé, salade de crudités, pain
- Salade de tomate au thon, pain
- Salade de maïs, légumineuses (lentilles, haricots rouge..) et tomates
- Wrap de saumon, avocat, salade
- Bircher muesli (céréales, fruits, yogourt)
- ...