

Vigilance/Sommeil
Nutrition

Horaire de travail atypique



Mélanie Delannoy
— NUTRITHÉRAPEUTE —

Travailler le matin, l'après-midi et la nuit

Pendant le travail de nuit, il existe une désynchronisation entre les rythmes circadiens, traditionnellement alignés avec les horaires diurnes, et le nouveau cycle activité-repos/veille-sommeil imposé par le travail de nuit. (Wang *et al.*, 2011 et Loef B. *et al.* 2022)

Cette désynchronisation est également favorisée par des conditions environnementales peu propices au sommeil :

- La lumière du jour pendant la période de repos
- Des températures diurnes plus élevées que celles généralement observées la nuit
- Des niveaux de bruit plus importants pendant la journée
- Le rythme social
- Les obligations familiales, etc.

Réduire la désynchronisation des rythmes biologiques et la dette de sommeil est, a priori, bénéfique — les diapositives suivantes fournissent des conseils pratiques.

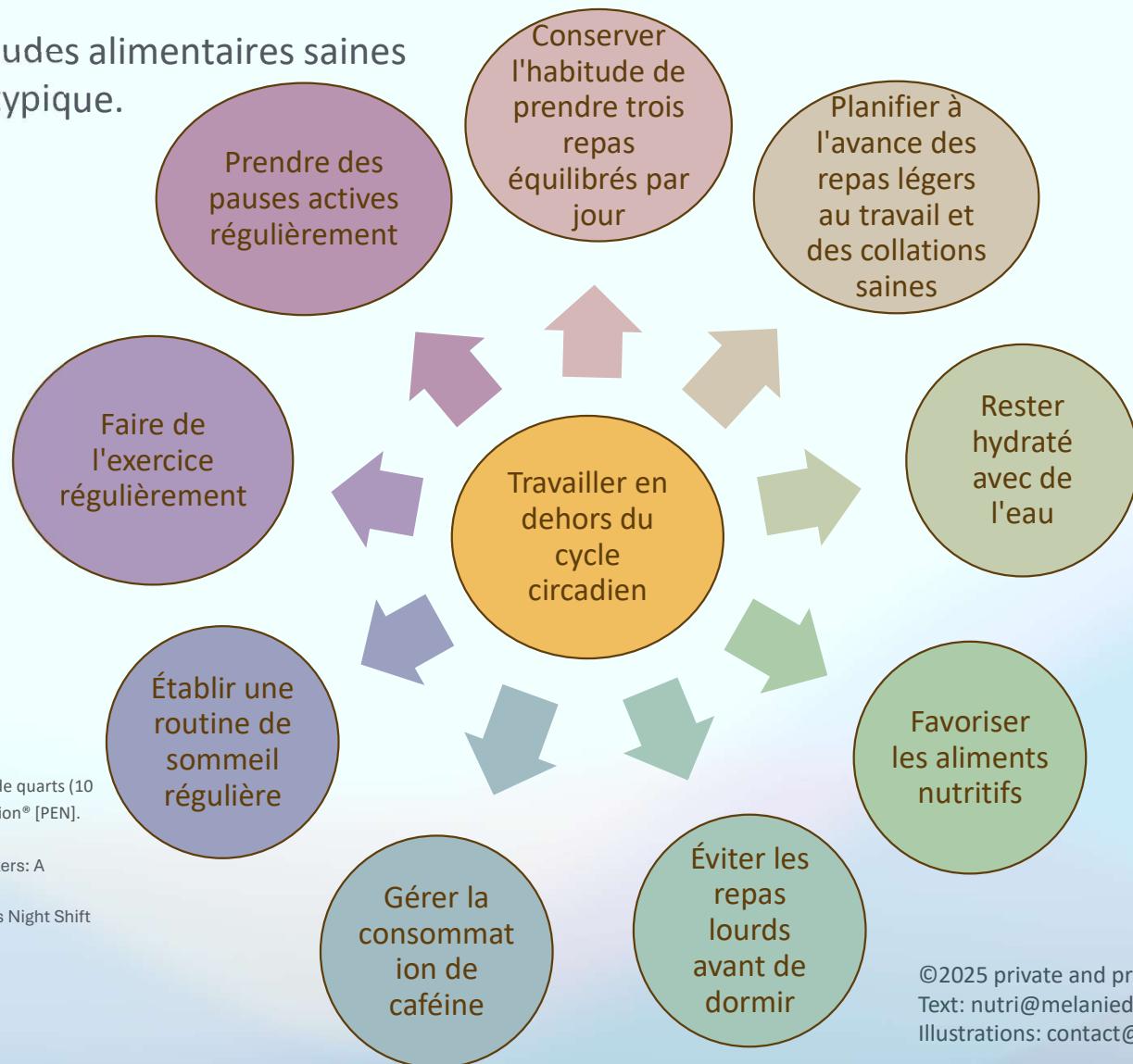
N'oubliez pas que chaque individu est unique et que ces recommandations doivent être ajustées en fonction de vos besoins et préférences personnelles.

van der Rhee M. *et al.* 2024
Gupta C.C. *et al.*, 2019

©2025 private and privileged
Text: nutri@melaniedelannoy.com – Illustrations: contact@sebastienjacqmin.be



Astuces pour maintenir des habitudes alimentaires saines malgré votre horaire de travail atypique.



- Dietitians of Canada. Dix conseils d'alimentation pour les travailleurs de quarts (10 Nutrition Tips for Shift Workers). In: Practice-based Evidence in Nutrition® [PEN]. (2016).
- Phoi Y. Y., and Keogh J. B. Dietary Interventions for Night Shift Workers: A Literature Review. *Nutrients* 2019.
- Bonnell E.K. et al. Influences on Dietary Choices during Day versus Night Shift in Shift Workers. *Nutrients* 2017.



Work: 22 – 6h



Réveil

- Se lever à une heure régulière
- S'exposer à la lumière



Pour chaque repas :

- Favoriser les produits locaux et biologiques
- Privilégier le fait maison et éviter les aliments industriels
- Boire de l'eau pendant la journée de travail,
- Aérer régulièrement l'environnement



Activité physique

Sports, marcher dans la nature, nager,...

Sieste: max 30 min

Les siestes (20-30 min) améliorent la cognition, l'humeur et la santé cardiovasculaire, tandis que les siestes longues présentent des risques, surtout chez ceux ayant des difficultés de sommeil, nécessitant une approche adaptée individuellement.

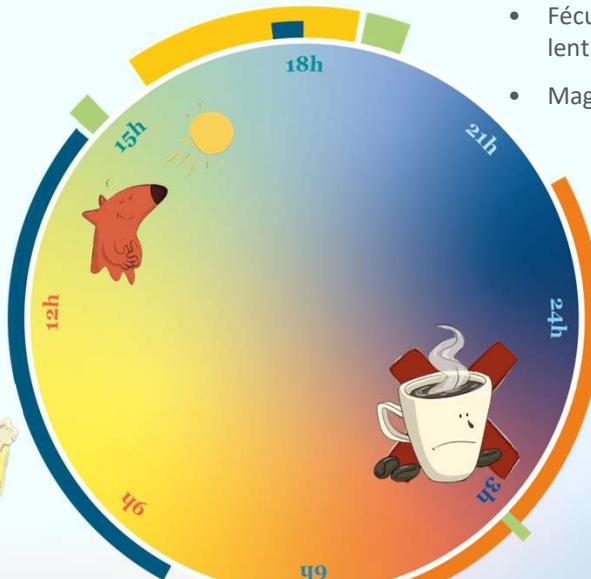
Dîner (moins copieux que le souper)

- Protéines (viande, œufs, produits laitiers d'origine végétale...)
- Glucides à libération lente (pain multigrains, riz sauté aux légumes, salade de pâtes...)
- Légumes et légumineuses (lentilles, haricots, haricots blancs ou rouges...)
- 1 fruit, boisson chaude
- Vitamine C



Avant le coucher

- Éviter le bain chaud
- Éviter les activités physiques intenses
- Éviter l'alcool (impact sur la qualité du sommeil)
- Éviter écrans (filtre contre lumière bleue)
- Éviter les activités ou discussions stressantes ou travail intellectuel intense qui maintiennent le cerveau en alerte
- Lit: bonne qualité, T18°C, chambre sombre, couvrir les pieds
- Se coucher à une h régulière



Souper (plus copieux que le dîner)

- Favoriser les protéines (viande, poisson, œufs...)
- Éviter les graisses saturées
- Légumes (occupant 2/3 de l'assiette)
- Féculents complets et légumineuses (quinoa, lentilles, haricots, sarrasin...)
- Magnésium, Vitamine D



Snack si besoin

- Préparez à l'avance :
- Protéines (œuf, charcuterie, fromage, pain complet, noix...)

Petit-déjeuner

- Privilégier les glucides à libération lente (pain multigrains, riz sauté aux légumes, salade de pâtes...)
- 1 fruit, boisson chaude (infusion)
- Magnésium

Work: 14 – 22h



Diner

- Favoriser les protéines (viande, poisson, œufs, ...)
- Éviter les graisses saturées et les sucres rapides (frites, ...)
- Légumes (occupant 2/3 de l'assiette) et légumineuses (lentilles, haricots, haricots blancs ou rouges, champignons, ...)
- Féculents complets (quinoa, lentilles, haricots, sarrasin, ...)
- 1 fruit, boisson chaude



Pour chaque repas :

- Favoriser les produits locaux et biologiques
- Privilégier le fait maison et éviter les aliments industriels
- Boire de l'eau pendant la journée de travail,
- Aérer régulièrement l'environnement



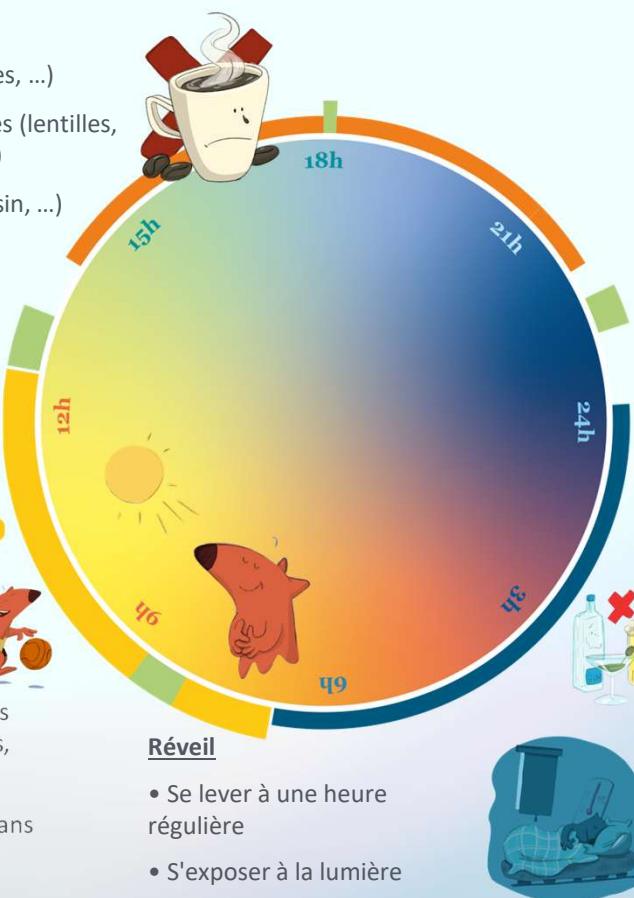
Petit-dejeûner

- **Favoriser les protéines** (viande, œufs, fromage, produits laitiers végétaux enrichis en chia, graines de lin moulues, baies...)
- Glucides à libération lente (pain multigrains, féculents sans gluten comme le quinoa, le sarrasin, le millet, etc.)
- 1 fruit, boisson chaude (thé vert, matcha)
- Magnésium et Vitamine C



Snack si besoin

- Préparez à l'avance :
- Protéines (œuf, charcuterie, fromage, pain complet, noix, ...)



Souper

- 2 heures avant le coucher :
- Mangez léger et mastiquez lentement
- Évitez les protéines (viande, œufs, etc.) et les glucides à libération lente (pain multigrains, riz sauté aux légumes, salade de pâtes, etc.)
- Privilégiez les légumes (2/3 assiette)
- Magnésium, Vitamine D



Avant le coucher

- Éviter le bain chaud
- Éviter les activités physiques intenses
- Éviter l'alcool (impact sur la qualité du sommeil)
- Éviter écrans (filtre contre lumière bleue)
- Éviter les activités ou discussions stressantes ou travail intellectuel intense qui maintiennent le cerveau en alerte
- Lit: bonne qualité, T18°C, chambre sombre, couvrir les pieds
- Se coucher à une h régulière



©2025 private and privileged

Text: nutri@melaniedelannoy.com – Illustrations: contact@sebastienjacqmin.be

Work: 6- 14 h

Diner

- Favoriser les protéines (viande, poisson, œufs, ...)
- Éviter les graisses saturées et les sucres rapides (frites, ...)
- Légumes (occupant 2/3 de l'assiette) et légumineuses (lentilles, haricots, haricots blancs ou rouges, champignons, ...)
- Féculents complets (quinoa, lentilles, haricots, sarrasin, ...)
- 1 fruit, boisson chaude

Pour chaque repas :

- Favoriser les produits locaux et biologiques
- Privilégier le fait maison et éviter les aliments industriels
- Boire de l'eau pendant la journée de travail,
- Aérer régulièrement l'environnement



Les siestes (20-30 min) améliorent la cognition, l'humeur et la santé cardiovasculaire, tandis que les siestes longues présentent des risques, surtout chez ceux ayant des difficultés de sommeil, nécessitant une approche adaptée individuellement.*

Souper

- 2 heures avant le coucher :
- Mangez léger et mastiquez lentement
- Évitez les protéines (viande, œufs, etc.) et les glucides à libération lente (pain multigrains, riz sauté aux légumes, salade de pâtes, etc.)
- Privilégiez les légumes
- Magnésium, Vitamine D

Sieste*: max 30 min



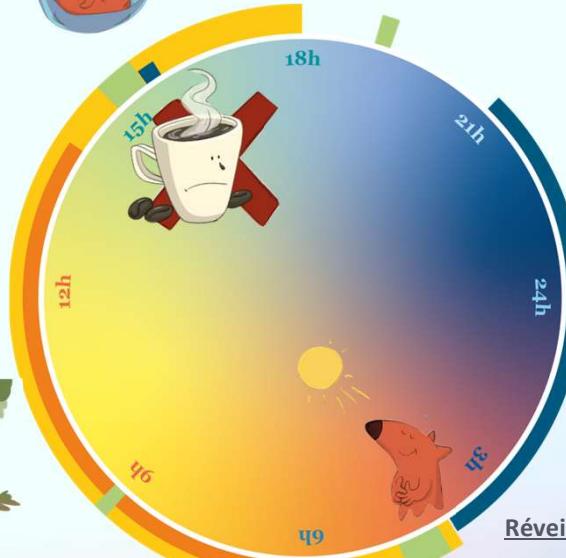
Activité physique

- Sports, marcher dans la nature, nager,...



Petit déjeuner (vers 5h ou au travail vers 9h)

- Favoriser les protéines (viande, œufs, fromage, produits laitiers végétaux enrichis en chia, graines de lin moulues, baies...)
- Glucides à libération lente (pain multigrains, féculents sans gluten tels que le quinoa, le sarrasin, le millet...)
- 1 fruit, boisson chaude (thé vert, matcha, infusion)
- Magnésium et Vitamine C



Avant le coucher

- Éviter le bain chaud
- Éviter les activités physiques intenses
- Éviter l'alcool (impact sur la qualité du sommeil)
- Éviter écrans (filtre contre lumière bleue)
- Éviter les activités ou discussions stressantes ou travail intellectuel intense qui maintiennent le cerveau en alerte
- Lit: bonne qualité, T18°C, chambre sombre, couvrir les pieds
- Se coucher à une h régulière



Réveil

- Se lever à une heure régulière
- S'exposer à la lumière

