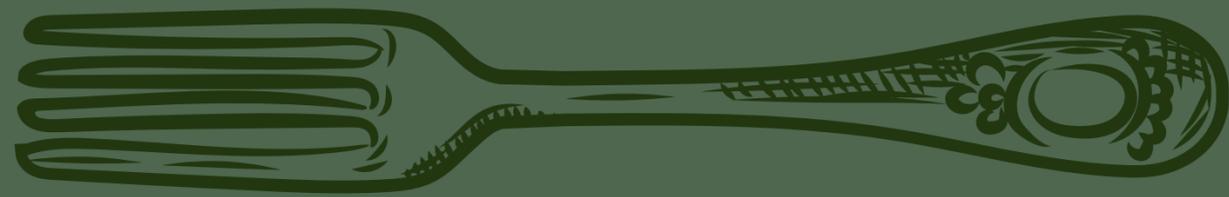


La nuit sans faim



Réalisation :
Gonçalvès Catherine
Bernard Rebecca

Sommaire



Les sujets traités

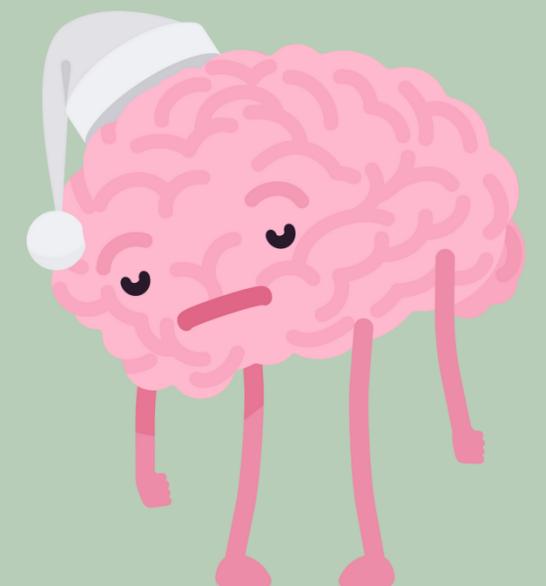
- Conséquences
- Equilibre du sommeil
- Conseils
- Exemples
- Dégustation

Conséquences

La privation prolongée de sommeil et la perturbation des rythmes circadiens altère le métabolisme, ralentit l'utilisation d'énergie au repos (métabolisme basal), et augmente le taux de glucose dans le sang.

Les travailleurs postés peuvent être exposés à un risque supérieur de différentes maladies telles que l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les problèmes digestifs, les troubles du sommeil, la dépression, la carence en vitamine D (manque d'exposition au soleil).

Troubles métaboliques (augmentation du potassium, acide urique, glucose, et cholestérol avec un retour à la normal la journée)





Brûlures gastriques

Douleurs abdominales

Flatulences

Consommation de
cigarettes

Conséquences

Consommation
importante de
boissons énergisantes,
boissons caféinées

Envie de manger (=
aliments "gourmands",
gras/sucrés/salés)



Facteurs influençant la consommation alimentaire :



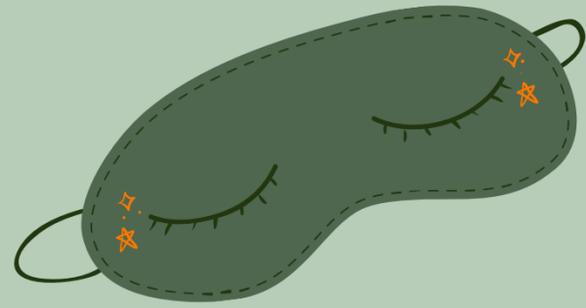
Perturbation de l'heure des repas

Manger seul

La qualité des aliments ou des locaux dans lequel les repas sont pris

Le temps de repas

Les stimuli visuels (téléphone, TV,...)



Impact sur le sommeil

Qualité moindre

Car diminution du sommeil paradoxal qui a un rôle de rééquilibration du cerveau d'un point de vue psychique. A un impact dans le travail des émotions, de la mémoire et de l'apprentissage

Temps de sommeil plus court

= dette en sommeil

Mélatonine dans les chaussettes

Le rythme éveil/sommeil est dirigé par le système nerveux central et par la sécrétion de mélatonine. Celle-ci est inhibée par l'exposition de la rétine à la lumière

Conseils



Boire régulièrement pour éviter la déshydratation qui augmente la fatigue



Il est préférable de consommer les boissons caféinées au tout début et opter ensuite pour des boissons non caféinées.



Privilégier une collation à base de protéines pour « remonter » la vigilance (ex: mini sandwich, wraps, salade composée, fromage blanc, sky, yopa, danio,...

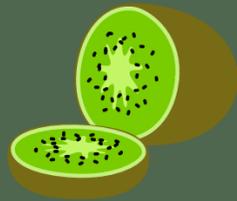


Pour éviter d'être réveillés par la faim, prendre le petit déjeuner avant d'aller se coucher, qu'il soit léger car le repas copieux peut causer des difficultés d'endormissement. Ex : fruit, boisson, pain, céréales. Il est à prendre en fonction des habitudes et de l'appétit en complément de la collation du repas prise pendant le poste.

Conseils pour les soins critiques



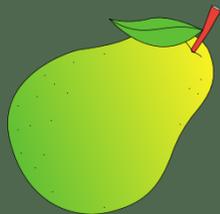
Prise d'un repas complet au réveil (sucré ou salé)



Saisir les moments de calme pour se restaurer



Se concentrer sur le repas (pas d'écran) mais possibilité d'interactions sociale. "Manger en mangeant" en pleine conscience avec attention



Mettre des collations dans ses poches ou à proximité lorsque la prise de repas n'est pas possible

limiter les apports
énergétiques entre minuit
et 6h

Manger au début et en
fin de poste avec
collation pendant le
poste

**Dans le pays
de
Candice**

Manger à des horaires
jour/nuit normaux, conserver
des horaires de repas
régulières

Prendre le repas
principal avant le
début du poste

Repasser de jour
après 2/3 nuits
Pas 1 mois/1 mois

Prise de mélatonine ponctuelle
pour induire le sommeil

Dormir jusqu'à max midi
pour conserver une vie
sociale
ok pour la sieste si
besoin

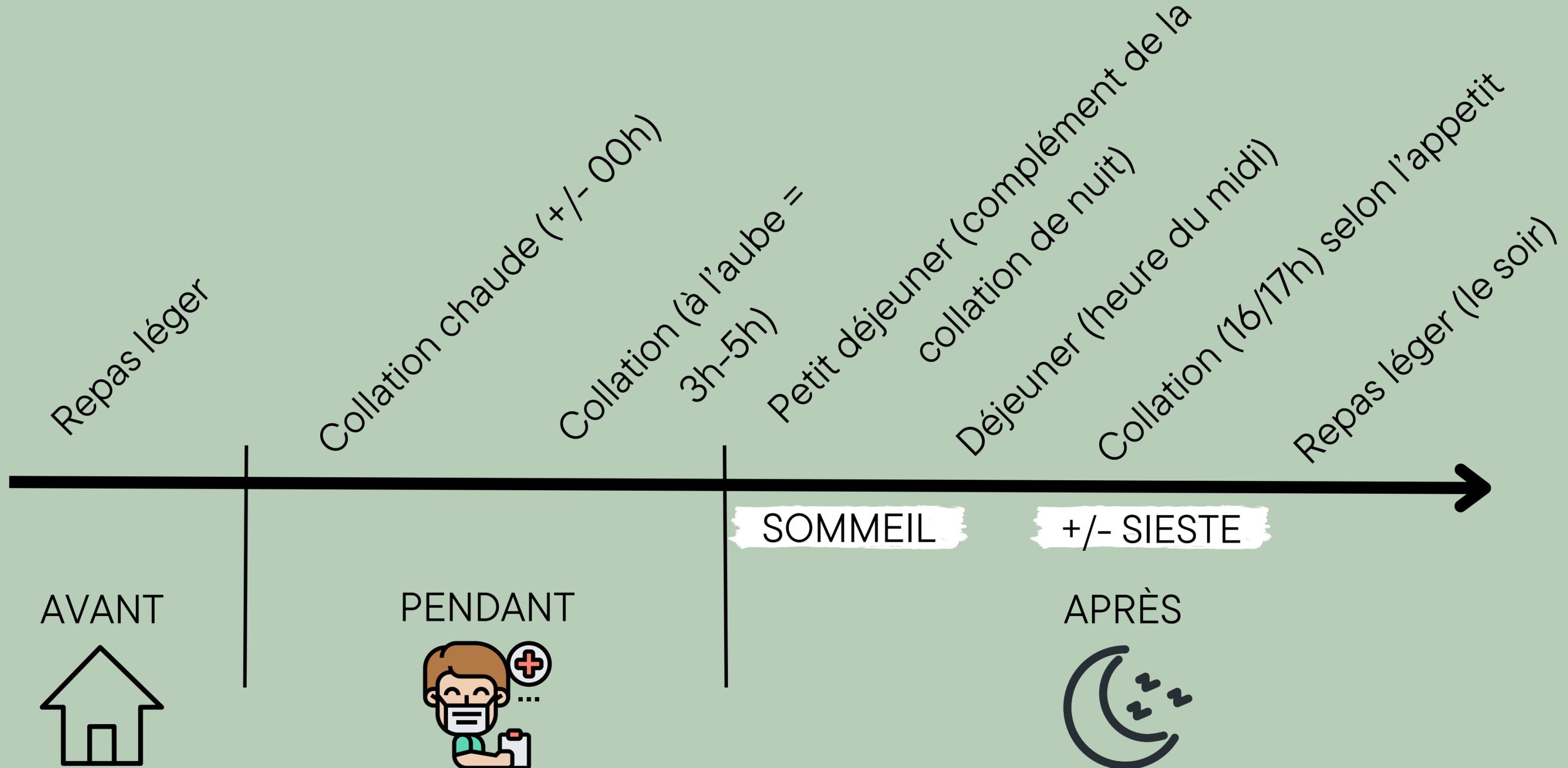
**Dans le pays
de
Candice
(volume 2)**

Dormir dans une
pièce sombre
pour activer la
melatonine

Éviter de faire plus de
3/4 nuits

Réaliser des
siestes courtes
(<30min) sur lieu
de travail

Exemple de répartition



Quelques idées/exemples



COLLATION SALÉE	COLLATION SUCRÉE	PETIT DEJEUNER
Soupe de légumes agrémentée	Fruit (sec,cru,compote)	Yaourt avec fruit coupé ou compote
Risotto	Yaourt	Bol de céréales
Riz, boulgour, semoule au légumes	Pain avec beurre et confiture	Pain avec beurre et confiture
Mini sandwich	Galette de riz soufflé et beurre de cacahuète	Yaourt avec flocons d'avoine, germes de blé
Muffin salé		

Merci !

Et bonne dégustation

