Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 108 (2010)
Heft: 2

Artikel: Travail de nuit : manger alors que d'autres dorment
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-949649

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Travail de nuit

Manger alors que d'autres dorment

Différentes études indiquent que le décalage du travail et du sommeil peut provoquer des dysfonctionnements de l'état général ou même certaines affections. Les personnes travaillant en équipe de nuit se plaignent fréquemment de douleurs abdominales, de troubles de l'appétit, de fatigue et de problèmes de sommeil, sans oublier les maladies cardiaques et circulatoires. Quant aux travailleurs de nuit, ils doivent se battre contre leur rythme biologique, nageant en quelque sorte à contre-courant, ce qui peut être à l'origine de problèmes psychiques, sociaux et de santé.

Créature diurne par excellence, l'homme est programmé pour travailler le jour et se reposer la nuit. Estomac, intestin, foie et bile sont moins actifs de nuit, ce qui se traduit notamment par une évacuation de l'estomac et le ralentissement de son irrigation sanguine, une production restreinte de sucs digestifs, une sécrétion réduite de la bile, qui atteint son point le plus bas vers 2 heures du matin, et une moindre tolérance au glucose (tolérance au sucre). Les modifications du métabolisme ainsi que les troubles du rythme corporel dus au travail nocturne – des affections souvent cumulées par les travailleurs de nuit – exigent une «alimentation spécifique à la nuit», c'est-à-dire des menus équilibrés et des moments bien définis pour les repas.

Une alimentation spécifique à la nuit exerce une action préventive sur les séquelles du travail en équipe de nuit. Elle contribue

- à minimiser la fatigue pendant la durée du travail
- à ménager le système digestif et le métabolisme
- à optimiser la phase de repos, le sommeil principalement
- à préserver la santé des travailleurs.

Une alimentation équilibrée, qui se répartit sur 5 à 6 repas par jour, fortifie la santé psychique et physique. Et permet au taux de sucre dans le sang (glycémie) de se maintenir dans les limites de la faim et de la satiété, favorisant ainsi une puissance de travail constante. En plus de la lumière, une cadence régulière des repas, en tant que facteur extérieur ou «indicateur de temps», synchronise l'horloge interne.

Le repas de midi, le goûter, le souper et le petit déjeuner tombent pendant les heures de repos. Le foie excrétant un maximum d'acide biliaire vers 14 heures, le repas le plus énergétique, celui de midi, se prend entre 12 et 13 heures. Une baisse physiologique du rendement peut se produire entre 16 et 17 heures. Et l'on soupe avant d'aller au travail, entre 19 et 20.30 heures de préférence. Entre 2 et 4 heures, on parle de ce que l'on appelle le «point mort», ce qui signifie qu'à cet instant précis l'appareil digestif fonctionne au ralenti. Il est donc recommandé de manger avant 1 heure, et de faire un autre repas (un petit en-cas) entre 4 et 5 heures. On ne dort pas bien quand on a faim – et pas bien non plus avec l'estomac trop plein. Après le travail de nuit en équipe, il est donc conseillé de prendre un petit déjeuner léger. Logiquement, il va de soi que l'on adaptera aux besoins individuels l'alimentation spécifique à la nuit. On s'en tiendra également à la cadence établie en ce qui concerne certains repas pris en commun. Celui qui, p.ex., aime et peut dormir plus longtemps après avoir travaillé de nuit, ne doit pas obligatoirement interrompre son sommeil pour dîner. Dans ce cas, le repas de midi peut très bien coïncider avec le goûter, et être pris à ce moment-là.

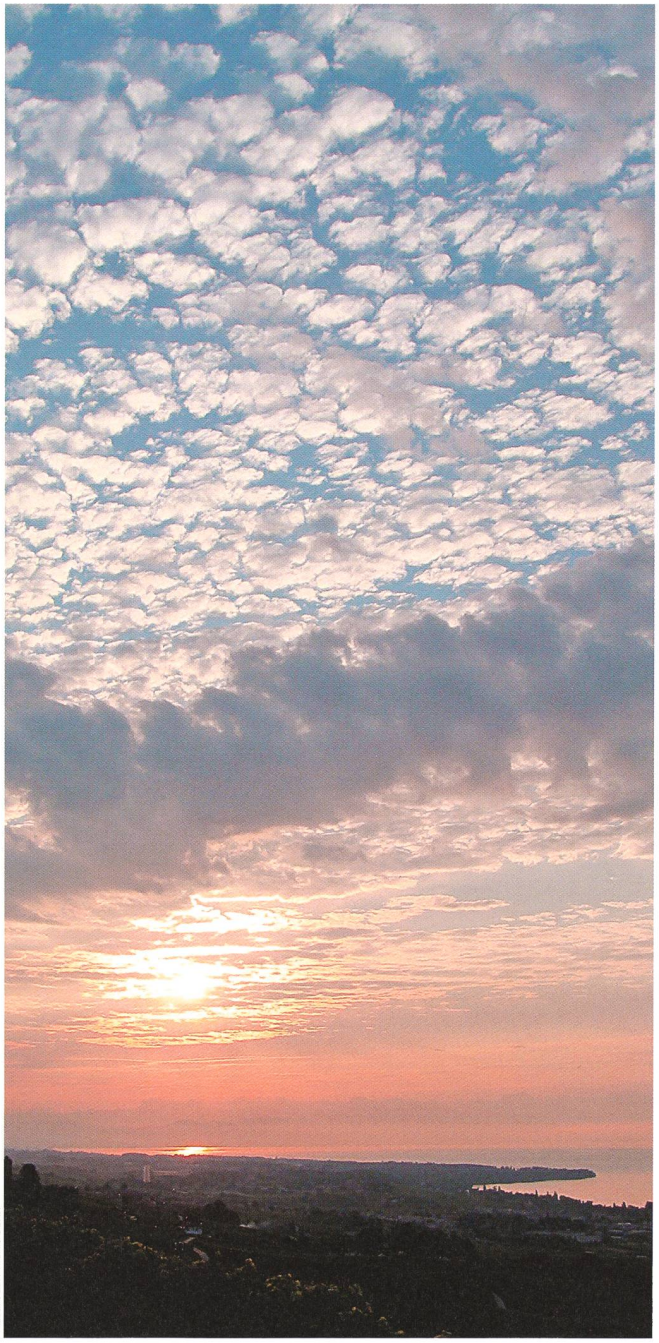


Photo: Jean-Pierre Senn

L'essentiel en bref

Quelques recommandations en matière d'alimentation

- Veiller à maintenir, pour vos repas, une cadence régulière! Des repas légers et fréquents chargent moins le système digestif et améliorent la capacité de rendement.
- Buvez suffisamment durant la nuit. Et de préférence des boissons non sucrées comme de l'eau minérale, de l'eau du robinet, des thés aux fruits ou aux plantes et, éventuellement, pour changer, des boissons «light». Evitez les boissons sucrées telle que la limonade, le thé glacé, les colas. En raison d'une tolérance réduite au glucose (tolérance au sucre), le sucre est difficile à assimiler pendant la nuit. Une restriction qui vaut également pour les aliments sucrés comme les douceurs et les pâtisseries.
- La nuit, faites des repas légers. Les aliments riches en graisse sont difficiles à digérer, restent longtemps dans l'estomac et boostent la fatigue.
- Un repas chaud ou un plat chaud au menu (p.ex., un potage maison dans une bouteille Thermos) pris entre 24 et 1 heure aide à lutter contre l'abaissement de la température du corps, réchauffe et stimule, ce qui peut avoir un effet positif sur la capacité de concentration et de rendement. Un repas chaud donne également l'impression d'avoir mangé «quelque chose de correct», et prévient la consommation de sucreries pendant le travail de nuit en équipe.
- En cas de difficultés d'endormissement, il faut éviter de consommer des boissons contenant de la caféine comme le café, le thé noir, le thé vert, le thé glacé, les colas et les softdrinks caféinés, 2 à 3 heures avant le coucher, car elles influent négativement sur la qualité du sommeil.
- Bannissez toute boisson alcoolisée. Elles augmentent le danger d'accident et diminuent la qualité du sommeil.

Equipes de nuit

Proposition de menus

Petit déjeuner

- Boissons: café ou thé sans caféine
- Pain complet avec beurre et confiture
- Pain aux noix avec un morceau de fromage
- Birchermüesli composé de flocons d'avoine, yoghourt et banane (et des noix ou des noisettes éventuellement)
- Pour les «allergiques» au petit déjeuner: Un gobelet de yoghourt ou de fromage blanc, ou au moins une boisson, verre de lait ou boisson chocolatée, p.ex.

En-cas

- Produits à base de céréales: pain, pain suédois, galette de riz ou barre de Céréales
- Produits laitiers: lait, yogourt à boire ou fromage blanc
- Fruits: fruit de saison, salade ou compote de fruits
- Légumes crus

Repas principal, de nuit

- Pommes de terre en robe des champs et fromage, salade composée
- Risotto à la tomate et fromage râpé, salade verte
- Polenta, émincé, légumes cuits
- Pâtes avec sauce aux tomates et fromage râpé, salade
- Salade tomates-mozzarella, potage aux légumes, pain
- Soupe et birchermüesli

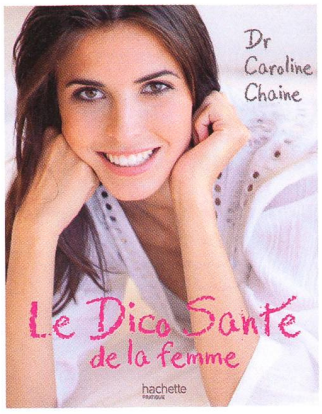
Source: Newsletter 5/Octobre 2009 de la Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch.

Livres

Dr. Caroline Chaine

Le dico santé de la femme

Hachette, 2009, 351 p.
ISBN = 2-0123-7563-5



Les sages-femmes ne vont sans doute pas apprendre grand-chose dans cet ouvrage de vulgarisation, mais elles auront à disposition des explications simples et précises qui pourraient les inspirer pour répondre efficacement aux interrogations des femmes enceintes ou nouvellement accouchées. De «Accouchement» à «Vulve», 190 rubriques sont présentées par ordre alphabétique par cette gynécologue française qui pratique depuis plus de 20 ans et qui a pris le temps de peaufiner ses tentatives d'expliquer chaque fois «Ce que cela veut dire» et «Ce qu'il faut faire».

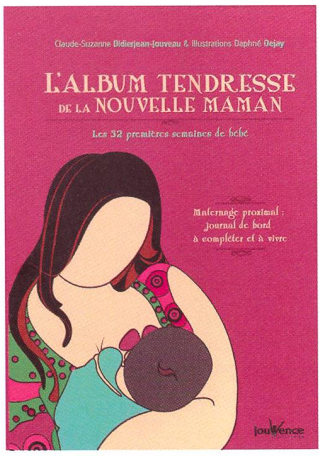
Josianne Bodart Senn

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

L'album tendresse de la nouvelle maman

Les 52 premières semaines de bébé

Jouvence, 2008, 160 p.
ISBN = 2-88353-656-2



L'auteure des textes, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, est déjà connue des sages-femmes pour ses ouvrages sur l'allaitement, le «cododo», le portage, etc. Celle des illustrations, Daphné Dejay, l'est sans doute moins, bien qu'elle ait déjà traité le thème de l'allaitement et du sevrage.
On pourrait dire que cet album est «interactif» puisqu'il propose, semaine après semaine, un éclairage explicatif et des espaces pour relater – par des anecdotes ou des photos – cette «vie nouvelle» qui progresse si rapidement. Très différent des autres «livres de naissance», cet album est destiné à être lu et relu, mais aussi à être utilisé comme un journal de bord qu'il faudrait apprivoiser pour en faire, à moyen ou long terme, un merveilleux livre de souvenirs.

Josianne Bodart Senn

Marcel Rufo et al.

Comment aider bébé à bien dormir

Toutes les réponses, toutes les solutions

Hachette pratique, 2009, 128 p.
ISBN = 2-0123-7570-3

Ce livre a initialement été édité en 2004 sous le titre «Bébé dort bien». Marcel Rufo, pédopsychiatre français spécialiste reconnu de l'enfance et de l'adolescence, est un auteur à succès. Christine Schilte, journaliste spécialisée dans le suivi de la maternité et de la petite enfance, l'est également. Ils se sont associés pour écrire un livre pratique, clair et compréhensible sur la grande difficulté à comprendre et à gérer le sommeil du petit enfant.
Le livre fournit des conseils pertinents sur le sommeil des tout-petits (de la naissance à six ans). C'est vraiment un livre pratique avec une série de mots-clés à la fin qui permettent de naviguer aisément dans un livre qui ne se lit pas comme un roman. Un livre intéressant à avoir chez soi.

Edith Antonier

Dr. Yves Nadjari

J'arrête de fumer en douceur

La nouvelle méthode

Odile Jacob, 2008, 133 p.
ISBN = 2-7381-2091-5

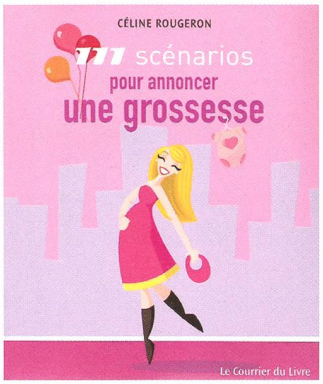
Les méthodes pour arrêter de fumer ne manquent pas. Encore faut-il trouver celle qui convient... L'originalité de celle-ci réside dans la prise de conscience du non-fumeur qui est à l'intérieur de tout fumeur, de son écoute, de la verbalisation de ses besoins, de la visualisation de ses désirs.
Le Dr. Yves Nadjari est cardiologue et tabacologue à Paris. Il table avant tout sur les forces de la personne qui désire arrêter de fumer. Sa méthode est essentiellement positive, allant jusqu'à suggérer de se projeter comme non-fumeur, «de voir se construire le non-fumeur qui est en vous» pour créer ainsi une nouvelle image de soi et de nouvelles habitudes.

Josianne Bodart Senn

Céline Rougeron

111 scénarios pour annoncer une grossesse

Le Courrier du livre, 2009, 127 p.
ISBN = 2-7029-0701-6



Céline Rougeron, auteure française qui a aussi écrit «111 scénarios pour une demande en mariage», nous fait part de sa créativité et de son humour frais et inventif. Son livre est empli d'idées gentilles et farfelues sur le moment où une femme (ou un couple) annonce une nouvelle grossesse.
Son but est de nous aider à trouver une façon originale d'annoncer une grossesse à son ami ou mari, aux futurs grands-parents. Ce livre est amusant mais l'auteure a souvent tendance à présumer de la réaction de l'autre et promet que cela sera le plus beau jour de la vie du couple. Ce qui alourdit quelque peu son livre, car cela ne sera pas forcément toujours le cas.

Edith Antonier

Pr. Joseph Stolkowski et Dr. Jean Choukroun

Garçon ou fille?

Le choix par la sélection préconceptionnelle

Chiron, 2008, 117 p.
ISBN = 2-7027-1226-9

Les deux spécialistes français reviennent sur la présentation de leur méthode de sélection du sexe de l'enfant par un régime alimentaire très salé (pour faire des garçons) ou pas du tout (pour faire des filles). Ils expliquent à nouveau pourquoi, à leurs yeux, cela marche dans 9 cas sur 10.
Ce qui est intéressant c'est – aussi et surtout – leurs tentatives de comprendre pourquoi cela ne marche pas toujours: prise de médicaments ou de vitamines, recours aux repas cuisinés ou aux sauces préparées, réserves minérales antérieures encore présentes dans le corps, complexité de la personnalité et problèmes psychologiques, etc.
Rien n'est dit sur l'espoir démesuré dans cette méthode apparemment simple ni sur son éventuel échec.

Josianne Bodart Senn