

Bien manger et boire durant le travail de nuit

Le travail de nuit n'est pas sans risque pour la santé, notamment en matière de prise de poids. Une alimentation équilibrée est essentielle, tout comme le fait de ne pas céder à la tentation du grignotage.

Texte : Martina Camenzind

Le secteur de la santé devant fonctionner 24 heures sur 24, les soignants ne peuvent guère éviter le travail de nuit. Celui-ci peut avoir différents effets négatifs aux niveaux social, psychique et physique. Sur le plan physique, le travail de nuit est associé à un risque accru

de maladies cardiovasculaires ou de diabète. La digestion est aussi mise à rude épreuve. Pour éviter ces inconvénients, il est important d'avoir une bonne alimentation. L'émission «On en parle» de la RTS a récemment abordé le sujet avec la diététicienne Amélie Salo-

mon qui a fourni des recommandations. Le fait d'être éveillé le jour et de dormir la nuit est dû au rythme circadien, qui ne peut pas être facilement modifié. Lorsque le soleil se couche, le taux de mélatonine augmente, la température corporelle diminue et le métabolisme ralentit, ce qui facilite l'endormissement. La digestion fonctionne également plus lentement pendant la nuit. C'est pourquoi on tolère moins bien les repas lourds le soir. Il en résulte des brûlures ou des aigreurs d'estomac, des ballonnements et d'autres problèmes digestifs.

Respecter les heures de repas

Lorsque l'on travaille en plusieurs équipes, il est plus difficile de manger à peu près à la même heure, surtout dans le système des 3x8 heures. Il faut tout de même essayer. Cela signifie que l'on prend le déjeuner après le service de nuit avant d'aller dormir ou avant le service du matin. Si l'on travaille le soir, cela signifie déjeuner vers midi.

Attention aux snacks

Il est tentant de privilégier les snacks, la nuit par exemple, pour rester éveillé. La diététicienne Amélie Simon met en garde: les sucreries ou les boissons sucrées comme les boissons énergisantes ne sont pas d'une grande aide, car le taux de sucre augmente rapidement mais redescend aussi vite. Il vaut mieux prendre un dîner léger avant le service de nuit, avec une source de féculents, des légumes et une source de protéines comme le poisson, la viande, le tofu ou les légumineuses. Les fritures, sauces



Un exemple de repas chaud avant le service de nuit: des féculents et des légumes.

Mon dernier stage – une équipe formidable



Charlène Bonjour,
24 ans, étudie les soins infirmiers à l'Institut et Haute école de la Santé La Source, à Lausanne. Depuis novembre 2020, elle co-préside l'association estudiantine Swiss Nursing Students (SNS).

lourdes ou fromages fondus sont à éviter. Vers minuit, la diététicienne recommande un autre repas chaud et léger afin de fournir de l'énergie au corps et d'éviter une baisse de température. Vers quatre heures du matin, un petit repas est également recommandé, comme un bircher ou une tranche de pain avec du beurre et de la confiture.

Risque de prise de poids

Les personnes travaillant la nuit ont un risque plus élevé de prendre du poids, en partie à cause du grignotage nocturne et en cas de repas mal équilibrés et irréguliers. Un autre facteur est le métabolisme: la nuit, le corps sécrète de la leptine, une hormone qui atténue la sensation de faim et freine le stockage des graisses dans les cellules adipeuses. Le jour, en revanche, il produit de la ghréline, hormone qui stimule l'appétit. Le travail de nuit perturbe ces processus, ce qui peut avoir pour conséquence que la nuit, les collaborateurs auront plus envie d'aliments gras et sucrés. Ainsi, bien que l'on ait tendance à avoir moins d'appétit la nuit, on risque de prendre du poids plutôt que d'en perdre, du moins à long terme.

Boire suffisamment et chaud

Est-il sage de boire beaucoup de café pour rester éveillé? Pas vraiment, selon la diététicienne. Mais il est important de boire suffisamment pendant la nuit. Il est recommandé de boire des boissons chaudes, c'est-à-dire des tisanes aux herbes ou aux fruits non sucrées, afin de ne pas accentuer la baisse de la température corporelle. Si c'est du café, il vaut mieux choisir la variante décaféinée, sinon il sera plus difficile de dormir pendant la journée, bien que cela dépende également de chaque personne et de la quantité de café qu'elle supporte. Une ou deux tasses de café par service peuvent être tout à fait acceptables, mais il ne faudrait pas que la consommation de café durant la nuit soit le seul moyen de rester éveillé.

www.sbk-asi.ch/free4students
www.swissnursingstudents.ch



En tant qu'étudiante ou étudiant en soins infirmiers, vous pouvez adhérer gratuitement à l'ASI et à Swiss Nursing Students (SNS).

Il y a quelques jours, j'ai franchi une étape importante en tant qu'étudiante: j'ai terminé le tout dernier stage de ma formation. Il s'est déroulé dans le service de chirurgie générale, à l'Hôpital Riviera-Chablais de Renaz. Je dois avouer que j'avais quelques appréhensions avant d'entamer cette ultime étape de mon cursus. En effet, je savais qu'il s'agissait de ma dernière chance pour combler mes petites lacunes, perfectionner ma technique et travailler ma posture infirmière. J'ai donc saisi cette occasion pour acquérir le plus de connaissances possible, et prendre confiance en moi. Pour atteindre mes objectifs, j'ai été accompagnée par une équipe pluridisciplinaire dynamique, pédagogue et à l'écoute. Ils ont su me soutenir dans mes apprentissages et me faire progresser au fil des semaines. Grâce à leur confiance, j'ai rapidement atteint l'ensemble de mes objectifs personnels, ainsi que les compétences demandées en troisième année.

Au sein de cette formidable équipe, j'ai pu longuement échanger avec des jeunes infirmières fraîchement diplômées. Elles m'ont expliqué leurs premiers pas dans le monde professionnel, les obstacles qu'elles ont rencontrés et leurs appréhensions. Elles m'ont également donné leurs conseils en matière de postulation et d'entretien d'embauche, mais aussi des conseils pour les premiers mois de travail. Ces échanges m'ont beaucoup rassurée, car je me suis rendu compte qu'elles avaient partagé les mêmes doutes et le même stress que moi actuellement. Les voir aussi sûres d'elles dans leur travail, quelques mois seulement après l'obtention de leur diplôme, m'a rendue plus sereine et m'a motivée à faire aussi bien qu'elles.

Je suis d'ores et déjà un peu nostalgique d'avoir terminé ma période de formation pratique... J'ai énormément appris lors de chacun de mes stages et à chaque fois, j'ai pris beaucoup de plaisir à découvrir un nouveau contexte de soins ainsi qu'une nouvelle institution. Par ailleurs, je suis très enthousiaste à l'idée de cette nouvelle aventure professionnelle qui m'attend, et de débiter ma carrière professionnelle en tant qu'infirmière.



Tu appréhendes la fin de ta formation pratique?
Ecris-moi à charlene.bonjour@swissnursingstudents.ch