

Santé au travail et Nutrition

Certaines conditions de travail (horaires postés, travail de nuit, ambiance thermique chaude ou froide, long trajet, vigilance importante...) conditionnent les besoins alimentaires des salariés; et à l'inverse la manière de s'alimenter d'un individu peut influencer son comportement au travail : la mission du médecin du travail qui consiste à éviter toute altération de la santé des salariés du fait de leur travail en participant à la surveillance des conditions de travail, d'hygiène et de sécurité des salariés revêt alors tout son sens.

Le médecin du travail est le conseiller de l'employeur, des salariés, des représentants du personnel en particulier pour ce qui concerne l'amélioration des conditions de vie et de travail dans l'entreprise, l'adaptation des postes et rythmes de travail à la physiologie humaine, la prévention et l'éducation sanitaire dans le cadre de l'établissement en rapport avec l'activité.

Dans cette action de prévention des risques professionnels, le médecin du travail s'entoure de compétences spécifiques au travers des infirmières de santé au travail et/ou d'intervenants en santé au travail pouvant organiser des séances d'information auprès des salariés sur l'hygiène alimentaire.

La Basse-Normandie est particulièrement concernée par l'impact de l'hygiène alimentaire en milieu de travail du fait de son tissu socio-économique spécifique.

Etat des lieux en Basse-Normandie - Année 2007

La Basse-Normandie est une région fortement pourvoyeuse de travail posté, et d'horaires de nuit, pouvant être liés aux secteurs d'activité suivants qui sont fortement représentés dans notre région :

- l'industrie agro-alimentaire, premier secteur d'activité industrielle de la région occupe 21 000 salariés répartis dans plus de 2 000 unités ;
- les domaines de la santé et de l'action sociale compte 37 000 salariés dans la région ;
- les transports comptent 15 319 salariés qui font l'objet d'horaires de travail irréguliers, jour et nuit, et doivent maintenir un niveau de vigilance optimal.

Tous ces modes organisationnels soumettent l'organisme humain à des changements importants de ses rythmes chronobiologiques, sources de désynchronisation et d'effets sur la santé en particulier du fait du non respect de règles hygiéno-diététiques de base.

Le secteur du BTP emploie 37 308 travailleurs, soit près de 11% des salariés bas-normands qui sont soumis à des conditions climatiques difficiles alternant les ambiances chaudes et froides et qui ne bénéficient pas toujours de locaux adaptés pour se nourrir.

Rappels réglementaires

Les articles R.4228-22 et R.4228-23 du code du travail précisent les dispositions que l'employeur doit mettre en place en matière d'aménagement de local de restauration pour permettre aux salariés de se restaurer dans de bonnes conditions de santé et sécurité..

L'article R. 4225-2 souligne que l'employeur doit mettre à disposition de ses salariés de l'eau potable et fraîche pour la boisson.

D'autre part, pour les postes de travail nécessitant de se désaltérer fréquemment, l'article R 4225-3 stipule que l'employeur doit mettre à disposition du personnel au moins une boisson non alcoolisée en plus d'eau potable. Le choix des aromatisants est fixé compte tenu des désirs exprimés par les salariés, après avis du médecin du travail.

Enfin l'article L 3122-34 précise que la durée quotidienne du travail accompli par un travailleur de nuit ne peut excéder huit heures. Il peut être dérogé à ces dispositions en cas de convention ou d'accord collectif de branche.

Dès que le temps de travail quotidien atteint 6 heures, le salarié bénéficie d'un temps de pause d'une durée minimale de 20 minutes.

Effets du travail sur l'alimentation

1. Horaires postés et horaires de nuit

Les horaires postés entraînent une désynchronisation des différents rythmes biologiques de l'homme, provoquant, entre autres, des perturbations du sommeil, de la vigilance et de la qualité de vie. En outre, ils modifient la répartition de l'alimentation sur le nyctémère avec un apport alimentaire extra prandial qui représente 20% de l'apport énergétique quotidien (casse-croûte, grignotage)(1).

Il en va de même pour de nombreuses professions du BTP, où le chantier en plein air remplit rarement les conditions requises pour un lieu de travail en terme d'horaires de pause et d'aménagement des locaux de restauration.

Concernant le travail de nuit, il est actuellement bien démontré que le métabolisme digestif nocturne est globalement ralenti : ralentissement de la vidange gastrique, diminution de la tolérance glucidique, abaissement de la température post-prandiale, élévation des triglycérides post-prandiaux.

Cette élévation des triglycérides sériques est actuellement à l'étude et pourrait expliquer un risque accru d'athérosclérose en association avec les autres facteurs de risque (stress, obésité...).

Les troubles digestifs les plus fréquents sont les troubles dyspeptiques, les ballonnements, les troubles du transit et les douleurs abdominales.

Outre le facteur chronobiologique, le facteur comportemental joue un rôle primordial dans l'apparition de ces troubles : alimentation pauvre en fibres, plats industriels, consommation excessive de thé, café...

2. Ambiance thermique froide/chaude

La problématique du travail à la chaleur réside dans les pertes hydriques et ioniques qui, en l'absence de compensation, entraîne un état de déshydratation. Plusieurs études (2) ont également démontré un effet sur le travail de précision et la productivité. On retrouve ces contraintes dans l'industrie : la sidérurgie, la verrerie industrielle, la boulangerie, la papeterie et les mines.



Le plan national canicule, activé tous les ans selon le niveau de vigilance orange et rouge, donne un certain nombre de recommandations destinées aux employeurs et aux salariés pour maintenir la sécurité et la santé dans des conditions de températures extrêmes. Ces recommandations touchent tant à l'organisation du travail (augmentation des pauses, modification de l'horaire de prise de poste), au contenu du travail, qu'à l'hygiène en terme d'alimentation et d'hydratation.

On considère que les salariés travaillent en ambiance froide si la température ne dépasse pas 10° et très froide à partir de 4°: Une réglementation précise s'applique alors concernant les Equipements de Protection Individuelle (EPI) et la durée d'exposition des travailleurs. Si celle-ci est correctement appliquée, les déperditions thermiques restent suffisamment faibles pour ne pas nécessiter un apport énergétique supplémentaire ; l'employeur devant mettre à disposition des salariés pour les pauses un local chauffé et des boissons chaudes.

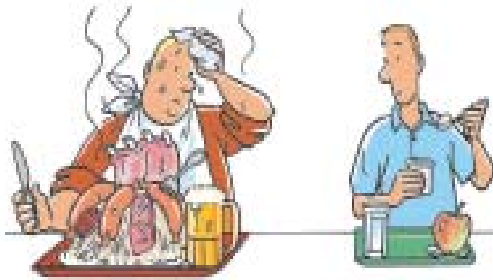
Effets de l'alimentation sur le travail

1. Travail de contrôle qualité dans l'industrie

Nombreux sont les postes dans l'industrie qui nécessitent un état de vigilance important et prolongé lié aux contrôles qualité, à la surveillance de machines, à la sécurité...

La somnolence post-prandiale (augmentée en cas de fort apport glucidique) est à l'origine d'une réduction des performances avec, par exemple, un nombre accru d'accidents (4) (accidents de travail et de trajet). La consommation d'alcool peut produire les mêmes effets.

2. Conduite automobile et/ou poids lourds prolongée



Les chauffeurs routiers sont exposés à des risques de somnolence ou d'aggravation de pathologies pré-existantes du fait d'horaires décalés et de mauvaise hygiène alimentaire.

Dans le cadre de la surveillance médicale, le médecin du travail peut proposer des aménagements de postes de travail de même que des conseils en terme d'organisation, d'hygiène et de conditions de travail pouvant permettre aux salariés de respecter les règles élémentaires d'hygiène alimentaire indispensables pour éviter toute décompensation ou désadaptation à ce type de travail.

Conclusion

Certaines conditions de travail peuvent avoir une incidence forte sur l'alimentation des salariés et vice-versa. Hors celle-ci participe à la santé des salariés, santé sur laquelle le médecin du travail doit veiller afin qu'elle ne soit pas détériorée par le travail.

La forte densité de secteurs pourvoyeurs de travail en horaires décalés, postés, de nuit, en ambiance thermique extrême nécessite une approche pluridisciplinaire de ces risques professionnels par les services de santé au travail qui contribuent de par leur conseil et prise en charge des salariés tant individuelle que collective à l'amélioration des conditions de travail et à la prévention de ces risques.

Bibliographie :

- (1) Romon M., Bertin Lebrette C., *Travail posté et alimentation. Cah. Nutr. Diet.*, 33,6, 1998 390-390
- (2) *Travail à la chaleur et ambiance thermique, NS 184, inrs 1999*
- (3) *Travail au froid - dossier web inrs 2009*
- (4) Smith A.P., Kendrick A.M. *Meals and performance. In Handbook of Human Performance, Academic Press Ltd. London, 1992, 1-23*

Archives des Maladies Professionnelles et de l'Environnement 2008, vol. 69. Surveillance à adopter pour les travailleurs postés et de nuit.