

Horaires de travail « atypiques » et comportements alimentaires : Quels impacts ? Quels leviers d'actions ?

On entend par horaires « atypiques » (ou « décalés ») le travail effectué le soir, la nuit ou le week-end, par opposition aux horaires dits « standards », du lundi au vendredi en journée. De nombreux facteurs associés au travail en horaires décalés sont susceptibles d'impacter les comportements alimentaires.

Au regard du manque de données scientifiques disponibles sur le sujet, le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) a choisi de s'y intéresser, afin d'acquérir des connaissances sur l'influence de différents types d'activités professionnelles sur l'alimentation. En 2016, un appel à projets doté de 250 000€ a été lancé avec pour thématique : « *Travail en horaires décalés : conséquences sur l'alimentation et la santé* ». Le FFAS a souhaité soutenir des projets évaluant les impacts de ces modalités de travail et ayant pour objectif de proposer des leviers d'actions réalistes, susceptibles d'être repris par les politiques de santé publique. Pour restituer et valoriser les recherches et actions tirées des deux projets sélectionnés, le FFAS a organisé une conférence scientifique le 14 octobre 2020.

La conférence a d'abord apporté des éclairages sur ce qu'est le travail en horaires décalés et le profil des travailleurs concernés. 11 millions de personnes sont soumises à au moins un horaire atypique par mois (près de la moitié des salariés et les trois-quarts des non-salariés), dont 2,5 millions environ travaillent la nuit. Les horaires atypiques se concentrent sur certaines familles professionnelles qui nécessitent une présence sur le lieu de travail afin d'assurer la continuité du contact avec le public ou d'un service, ou des impératifs de production industrielle.

Les horaires atypiques imposent diverses contraintes aux salariés, dans leur organisation du travail, leur vie personnelle et familiale. Ce mode de travail a bien un impact sur la santé physique et psychologique. Les horaires irréguliers du travail en horaires décalés peuvent avoir un impact cardiométabolique important et d'autres conséquences sur la santé liées au déficit de sommeil et aux modifications de l'horloge biologique. Pour prévenir ces risques, il est nécessaire de trouver des leviers d'actions.

L'étude transversale descriptive portée par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, a été menée auprès de trois entreprises industrielles afin de mieux connaître l'impact des conditions de travail sur les comportements alimentaires des salariés, et plus largement sur leur qualité de vie. A partir des observations et des résultats collectés, un guide d'aide à l'action pour les entreprises a été élaboré puis présenté lors de cette conférence.

Au sein d'une entreprise de médiation sociale, c'est un programme de prévention nutritionnelle « PREV'HODE », porté par l'Institut Pasteur de Lille, qui a été mis en place pour les travailleurs en horaires décalés. Au-delà d'une prise de conscience par les salariés de l'importance des thématiques abordées, les résultats présentés lors de la conférence ont montré des effets positifs du programme sur les comportements alimentaires des salariés (consommation de fruits et légumes, de poisson, temps consacré au repas).

La conférence a permis d'identifier des leviers d'actions ayant vocation à être déployés pour accompagner les entreprises et leurs salariés dans une démarche de santé et de bien-être au travail. Cette démarche, qui est un enjeu majeur pour les entreprises, peut être suivie avec l'aide de services de santé au travail, qui ont pour mission de veiller à la bonne santé des travailleurs. Cependant, même si des actions de prévention collectives et individuelles démontrent leur impact positif sur l'expérience des salariés, il reste encore des marges de progrès quant à leur efficacité. La multiplicité des facteurs associés au travail en horaires décalés, qui influencent les comportements alimentaires, rend d'autant plus complexe la pertinence de ces actions et leur évaluation.

Il est essentiel d'amener les entreprises à considérer que l'alimentation et l'activité physique peuvent être incluses dans les politiques de santé au travail, au même titre que les risques de sécurité professionnels.

L'intégralité de la conférence peut être consultée sur le site internet du FFAS :

<http://alimentation-sante.org/>

Service de Presse du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé :

Vivactis Public Relations - Houney Touré Valogne

LD : 01 46 67 63 55 – _Port : 06 10 80 72 96

[*h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr*](mailto:h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr)

Reproduction presse libre de droits, mention FFAS obligatoire