



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

L'alimentation au travail

Sommaire

► Feuille d'info L'alimentation au travail / Novembre 2018, mise à jour en mars 2020

- 2 Introduction
- 2 Stress généré par le travail et comportement alimentaire
 - 1) Facteur temps
 - 2) Mécanismes physiologiques en cas de stress
 - 3) Emotions et nourriture
- 7 Et maintenant?
- 8 Sources
- 8 Impressum



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

Introduction

Un sandwich avalé rapidement entre deux réunions. Pas le temps de prendre son repas de midi, du chocolat pour se récompenser pendant la pause, la journée a vraiment été difficile. L'alimentation est souvent sacrifiée sur l'autel de notre quotidien généralement bousculé. Nos émotions influencent elles aussi notre comportement alimentaire. Le stress généré par le travail pousse à manger plus rapidement et à sauter de plus en plus souvent les pauses et le repas de midi. Sous l'effet du stress, certains vont manger davantage et plus souvent (hyperphagie), ou se rabattre sur des snacks sucrés ou salés, et moins bouger physiquement, tandis que l'urgence fera perdre leur appétit aux autres qui mangeront moins (hypophagie) (Sproesser et al. (2014)). L'influence des conditions de travail sur le comportement alimentaire est complexe. Mais il est très bénéfique pour notre santé de nous pencher consciemment sur cette question et d'intégrer quelques conseils à notre quotidien.

Stress généré par le travail et comportement alimentaire

Le stress a une grande incidence sur la santé humaine et devient un défi de plus en plus présent en Suisse. De nombreuses contraintes apparaissent notamment sur le lieu de travail, et ont à long terme des conséquences négatives sur la santé. D'après les derniers chiffres de la fondation Promotion Santé Suisse (2018), un employé suisse sur quatre se sent exagérément stressé par son travail, lutte contre l'épuisement ou souffre de la pression temporelle imposée par son poste. Les estimations indiquent que la perte de productivité liée à l'état de santé coûte cher aux employeurs, environ 6,5 milliards de francs par an. Le stress a des conséquences directes sur notre comportement en matière de santé et sur notre alimentation. Le rythme de travail détermine en grande partie l'attitude alimentaire. Sur le lieu de travail, toutes les bonnes résolutions sont souvent oubliées. Pressés par le temps, nous sautons les repas, avalons rapidement un sandwich acheté à la sauvette ou cédon à l'appel du chocolat. Pourtant, il est important d'avoir une alimentation équilibrée si nous voulons être et rester performants. Au lieu d'aider notre organisme, nous lui imposons un «stress» sup-

plémentaire en mangeant mal ou trop vite les repas, voire en en sautant certains. Alors que la pression professionnelle coupe l'appétit à certaines personnes et les fait maigrir, d'autres grossissent avec le stress. Les réactions physiologiques, comme une modification hormonale, peuvent expliquer ce phénomène; mais il peut aussi résulter d'un changement de comportement alimentaire, avec un recours plus fréquent aux sucreries et au grignotage. L'absorption permanente de petites portions, sans pause régulière, est une attitude très répandue en situation de stress.

1) Facteur temps

Accélération

L'accélération générale a des répercussions sur la densité de l'organisation de notre quotidien, mais aussi sur nos choix alimentaires. Rien d'étonnant donc à ce que l'industrie agroalimentaire se concentre sur la rapidité de la préparation, l'aspect pratique des repas à emporter et la variété de choix dans le prêt-à-consommer. L'évolution des besoins influence l'offre. En même temps, l'offre disponible peut avoir une incidence sur notre comportement. Il faut aller vite, dans l'ingestion d'aliments aussi. L'augmentation de la vitesse à laquelle nous mangeons quand nous sommes pressés est un phénomène typique de cette accélération générale. Les personnes qui travaillent dans le stress mangent plus vite, oublient plus souvent les pauses et sautent le repas de midi. Ce comportement a des conséquences néfastes sur la santé. Prendre des pauses en situation de stress ne modifie pas seulement la prise d'aliments, elle perturbe aussi la détente. Pour faire face à la charge de travail, les réunions pendant les pauses de midi sont également de plus en plus fréquentes dans beaucoup d'entreprises. Le dernier créneau libre pour réunir les collègues d'un projet est le midi. Le repas est alors avalé en vitesse, voire abandonné. Quand il devient normal de travailler pendant les pauses ou de sauter le repas de midi, cela peut finir par s'ancrer culturellement dans une équipe. La pression temporelle n'est que l'une des contraintes professionnelles pouvant générer du stress. Un quotidien stressé au travail peut provoquer des réactions diverses au niveau du comportement alimentaire.



Conseils à appliquer en sortant du travail

- Ralentissez aussi en sortant du travail. Ménagez-vous des temps morts: une promenade ou un jogging dans la nature. L'exercice physique aide à activer l'organisme et à éliminer les hormones de stress excédentaires. Un bain chaud ou une douche apaisent le système cardiovasculaire et activent la circulation sanguine. Rentrez chez vous et faites le vide: allongez-vous un bref moment et repoussez les événements de la journée de travail au lendemain. La musique aide à éliminer le stress: écoutez une chanson ou jouez d'un instrument. La vibration de la musique détend.
- Les pendulaires connaissent la difficulté de devoir manger dans le train. Si le trajet tombe sur l'heure du repas, mangez le plus tranquillement possible dans le train.

Conseils à appliquer au poste de travail

- Privilégiez la variété plutôt que le prêt-à-consommer. Apportez de la variété dans vos repas de midi. Mangez tantôt au restaurant du personnel, tantôt avec ce que vous aurez amené de chez vous, tantôt un plat préparé ou cuisiné avec votre équipe. Faites preuve de créativité! Vous trouverez par exemple sur Internet de nombreuses idées pour cuisiner au micro-onde.
 - Faites les bons choix au restaurant du personnel: veillez à ce que la composition de votre repas soit équilibrée. Vous pouvez vous aider de l'assiette optimale (www.sge-ssn.ch/assiette). Si la part de légumes est trop petite, demandez si on peut vous en servir plus. Si les plats et l'offre ne vous apportent pas satisfaction, contactez le service compétent en interne, qui peut être le service des RH ou la personne responsable de la gestion de la santé dans l'entreprise.
- Asseyez-vous pour manger. Vous pouvez être au calme même sur un banc dans un parc. Quand nous mangeons debout ou en marchant, nous mangeons plus vite, mâchons moins et nous laissons plus distraire.
- Ralentissez: planifiez des pauses et respectez-les, même dans les périodes très bousculées. Eteignez parfois votre téléphone: les exigences multitâches très élevées nous donnent encore plus la sensation

de manquer de temps. Concentrez-vous sur une action. Il peut aussi être utile de programmer des heures fixes pour la consultation des mails. Cela évitera les interruptions permanentes et la perturbation occasionnée par les messages.

- Les réunions pendant la pause de midi n'offrent pas l'atmosphère détendue d'un repas. Si elles deviennent la norme, discutez avec votre équipe de la nécessité de les prévoir à cette heure-là. Autrement, vous pouvez aussi vous bloquer un temps «pause déjeuner» dans votre agenda.

Eliminer les distractions: quand on mange en lisant le journal, en consultant son smartphone ou en restant devant l'écran, on est distrait et on accorde trop peu d'attention au repas. On a alors tendance à manger plus vite, davantage et de façon moins consciente. On savoure moins et le souvenir laissé par la nourriture est amoindri. L'appétit et la sensation de faim reviennent donc plus vite. Eteignez votre téléphone portable. Mangez dans une ambiance détendue, avec des amis ou des collègues de travail, et concentrez-vous sur le plat qui est devant vous. Humez les odeurs, savourez les arômes et appréciez les textures. Manger en restant attentif est la clé d'une gestion consciente du corps.

- Pour manger plus lentement, il peut être utile de poser ses couverts de temps en temps.
- Une planification réfléchie du temps: comptez juste. Si vous programmez une pause de midi de 30 minutes et que vous devez faire des courses ou la queue au restaurant du personnel, il manquera du temps pour un repas vraiment détendu.

Rythme alimentaire

Ce terme désigne la fréquence et la régularité des repas durant la journée, les repas principaux (petit-déjeuner, repas du midi et repas du soir), mais aussi les collations prévues. Les snacks et grignotages, ainsi que les boissons sucrées ou autres denrées liquides, souvent consommées de façon spontanée et non planifiée, font partie du processus et dérèglent le rythme. Le rythme alimentaire varie d'un individu à l'autre et dépend de nombreux facteurs. Il est déterminé par les influences extérieures, comme le déroulement de la journée, la variation des besoins énergétiques d'un in-



dividu à l'autre, selon la sollicitation physique au travail ou pendant les activités de loisirs, mais aussi par les habitudes et préférences de chacun. C'est pourquoi il est important de trouver son propre rythme, dans lequel on se sent bien. Un rythme alimentaire bien réglé fournit au corps l'énergie et les nutriments nécessaires, préserve la concentration et les performances et évite les fringales. Il est sage de faire plusieurs repas par jour. Trois repas principaux sont recommandés, avec une à deux collations, suivant les besoins. Durant la nuit et entre les repas et les éventuelles collations, il est souhaitable de ne pas manger ni de boire de boissons caloriques. Ces phases de pause dans le rythme alimentaire sont importantes pour l'organisme. Des prises alimentaires trop rapprochées empêchent de ressentir clairement les sensations de faim et de rassasiement qui nous permettent de réguler nos apports alimentaires. Par contre, cela ne concerne pas l'eau et les autres boissons non sucrées, qui peuvent être consommées à tout moment.

Conseils sur le rythme alimentaire

- Trouvez votre rythme individuel: il n'y a aucune raison de fixer le nombre de repas, car le rythme alimentaire est quelque chose de très personnel. Il est important de trouver son propre rythme et de prendre ses repas en pleine conscience. Il faut éviter de manger en permanence et alterner des temps de repas avec des périodes sans manger.
- Pour prendre conscience de son propre rythme alimentaire, il peut être utile de s'observer pendant quelques jours. Notez les repas et les horaires correspondants et au bout d'une semaine, regardez quels sont les décalages et à quoi ils sont dus. Notez également votre degré de faim avant et de satiété après les repas.

Collations

Les collations ne sont pas indispensables, mais elles peuvent donner un coup de pouce énergétique lorsque le temps entre deux repas est important et permettent d'éviter les fringales. Elles peuvent aussi compléter les repas et offrent une possibilité supplémentaire de varier et équilibrer son alimentation. C'est l'occasion de consommer, par exemple, un fruit ou une poignée de fruits à coque.

Conseils pour les pauses

- Incitez régulièrement votre équipe à faire des pauses tous ensemble, durant lesquelles chacun peut prendre ou non une collation, selon son envie. Fixez des rendez-vous. Si vous trouvez un rythme de pause constant avec vos collègues de travail, cela favorisera non seulement des repas réguliers, mais aussi les échanges au sein de l'équipe. Vous contribuerez alors à instaurer une culture favorable à la santé.
- Les dix-heures et les goûters apaisent les petites faims entre les repas. Dans l'idéal, prenez une boisson non sucrée comme de l'eau, de la tisane de fruits ou d'herbes, avec un fruit ou un légume de saison cru (ex.: pomme, poire, nectarines, tranches de concombre, carotte, lamelles de poivrons, morceaux de chou-rave). Suivant les besoins individuels, l'activité corporelle et la faim, cette collation peut être complétée par un produit céréalier (ex.: pain, pain croustillant), un produit laitier (ex.: fromage, yogourt, séré) ou des fruits à coque non salés. Les sucreries, boissons sucrées, barres de céréales sucrées, produits laitiers sucrés, viennoiseries ou snacks riches en graisses et très salés sont à éviter.
- Faites des pauses détente. Il n'est pas forcément nécessaire de prendre une collation. Utilisez les petites pauses pour bouger, étirez-vous ou sortez. Une courte méditation peut également être très utile pour se détendre (ex.: méditation guidée avec l'application «HeadSpace»). On peut le faire discrètement dans un petit coin de la salle des photocopieurs, dans l'espace de pause ou même au poste de travail, les yeux fermés. Une sieste éclaircie de 15 min fait aussi des miracles.

2) Mécanismes physiologiques en cas de stress

Quand une personne souffre de stress pendant longtemps, l'organisme déclenche sa propre production de cortisone. Le cortisol est la substance dérivée de la cortisone. Les hormones sont d'importants messagers du stress au niveau neurologique. En effet, comme l'adrénaline, le cortisol met notre organisme en état d'alerte, de façon à ce qu'il puisse fournir rapidement de l'énergie si nécessaire. En même temps, cette hormone augmente notre appétit d'aliments énergé-



tiques, pour armer le corps face aux événements qui nous attendent. De plus, l'organisme en alerte réduit les fonctions qui ne sont pas nécessaires à la fuite et demandent une forte consommation d'énergie, comme la digestion ou la production de salive.

3) Emotions et nourriture

Outre ce contexte hormonal, la régulation des émotions, à savoir la maîtrise du stress, joue aussi un grand rôle.

Le stress peut être perçu comme un état de tension désagréable du corps, susceptible de générer des émotions négatives. La tristesse, l'angoisse, l'énervement ou le désarroi sont des sentiments qui peuvent accompagner une situation de stress. L'être humain a tendance à vouloir éliminer les ressentis négatifs et à appliquer dans ce but des stratégies acquises. Pour maîtriser ces émotions, beaucoup de personnes ont recours à ce qu'on appelle les aliments-doudous, ou «comfort food». Beaucoup de personnes ont constaté dès leur enfance la relation étroite entre émotions et alimentation. L'affection maternelle, incarnée par le carré de chocolat. Les bruits, les goûts et les textures sont profondément ancrés dans notre cerveau. Ils sont intimement liés aux émotions, qu'ils convoquent. La délicieuse barre de chocolat mangée pour se récompenser d'une réunion difficile, ou le chocolat que l'on tire du tiroir du bureau entrent dans la catégorie des aliments émotionnels. Le stress génère donc des sentiments négatifs. Nous pouvons considérer la nourriture comme une stratégie de gestion des émotions; beaucoup de personnes mangent par exemple pour combler un sentiment de solitude. Il s'agit alors d'une alimentation émotionnelle. L'alimentation émotionnelle désigne un comportement acquis, destiné à améliorer son humeur en mangeant (Herpertz, 2015).

Pour simplifier, on peut distinguer deux types d'alimentation émotionnelle:

1.) «Comfort eating» – manger pour améliorer son humeur. Ce sont typiquement les grignotages portant sur des aliments sucrés, salés ou gras. On assiste alors souvent au phénomène appelé «snacking», qui consiste à grignoter ou à picorer sans qu'aucune collation ni aucun repas principal soit planifié. La satisfaction orale qu'engendre cette action peut avoir un effet apaisant. Après une communication téléphonique délicate, il est

courant de piocher dans les morceaux de chocolat du tiroir du bureau pour se récompenser. Le snacking est très fréquent dans les contextes professionnels (Liu, Han et Cohen (2015)).

2.) «Avoidance eating» – manger pour se distraire (Herpertz, 2015, p. 546). Le cas typique est celui des personnes qui mangent parce qu'elles s'ennuient ou qu'elles manquent de stimulation. L'action de manger peut en outre être une action de remplacement et de compensation en contexte professionnel. Les étudiantes et étudiants recourent par exemple souvent à cette attitude pendant les examens.

Astuces: gérer émotions et alimentation

- Changez de stratégie: ne remplacez pas le chocolat dans votre tiroir par des amandes peut-être plus saines. Posez-vous plutôt des questions sur votre comportement alimentaire. Qu'est-ce que je grignote? Quelles autres actions peuvent me calmer? Comment puis-je aborder et faire disparaître les sentiments négatifs? Prendre conscience de ses habitudes peut nous aider à en acquérir de nouvelles et à trouver des solutions de remplacement.
- Programmez régulièrement des collations et essayez de ne pas grignoter entre-temps.
- Videz le tiroir du bureau. Mettez le bocal de bonbons dans la cuisine. Avoir constamment de la nourriture à portée de main peut pousser à céder en permanence à la tentation.
- Cherchez une autre récompense. Le quotidien professionnel est difficile. Récompensez-vous quand vous en êtes venu à bout. Cela peut être une sortie au cinéma, une marche dans la nature pendant la pause de midi ou terminer plus tôt sa journée de travail. Ces récompenses dureront plus longtemps qu'une «sucrerie» tirée du tiroir.
- Soyez attentifs à vos sentiments. Quand vous sentez des tensions ou une charge émotionnelle, ou que vous éprouvez de la tristesse, vous devriez prendre en considération votre situation professionnelle. Que pourriez-vous changer pour améliorer la situation? Pouvez-vous avoir le soutien de votre chef / cheffe? Essayez d'en parler. Les membres de l'équipe peuvent aussi être un bon appui. En cas de difficultés au travail, il est possible de solliciter des conseils à l'extérieur ou en interne. Renseignez-vous sur l'offre existant à ce sujet au sein de votre organisation.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Et maintenant?

S'approprier un comportement favorable à la santé

L'attitude adoptée pour s'adapter à des conditions de travail stressantes est complexe et très personnelle. Le comportement alimentaire en est un aspect et a des répercussions sur la santé. Cette corrélation peut être ventilée en deux catégories: le comportement d'une part, l'environnement d'autre part. Le comportement peut être examiné au niveau personnel. Il est déterminant de faire régulièrement des pauses, d'adopter des stratégies de régulation du stress, d'être attentif à ce qu'on mange et au choix des menus, de veiller à avoir un rythme de repas régulier et une alimentation équilibrée (niveau comportemental). Ce comportement individuel peut être favorisé en adaptant l'organisation. On parle alors de niveau environnemental (décrit dans le paragraphe suivant).

Créer des conditions favorables à la santé

Les employeurs peuvent améliorer beaucoup l'environnement en prenant des mesures favorables à la santé. Ils peuvent proposer des menus équilibrés au restaurant du personnel et des collations dans l'espace pause ou mettre à disposition une meilleure infrastructure, par exemple une cuisine dans laquelle préparer les repas, avec un micro-onde, ou des espaces de détente; mais la culture d'entreprise, les dynamiques d'équipe et de groupe sont également très importantes. Dans l'idéal, une organisation garantit des structures favorables à la santé, tout en entretenant une culture saine. Elle encourage en même temps chaque personne à adopter un comportement favorable à la santé. La clé du succès passe par l'association de la personne et de son environnement. L'attitude du personnel cadre lui-même est déterminante dans ce domaine. Il peut afficher pendant les pauses un comportement qui serve d'exemple et donne un signe, renforçant ainsi une certaine culture de la santé dans l'entreprise. Qu'il soit mauvais pour la santé, ou au contraire favorable, le comportement adopté au sein de l'équipe ou l'attitude de la hiérarchie ont une incidence sur le comportement individuel.

A l'attention des employeurs

- La gestion de la santé en entreprise (GSE) couvre la conception, l'orientation et l'évolution de structures et processus opérationnels destinés à configurer le travail, l'organisation et les comportements sur le lieu de travail, de façon à favoriser la santé. Elle profite aux personnes employées comme aux organisations qui les emploient. Le succès économique d'une entreprise passe par des effectifs en bonne santé, performants et motivés.
- La «prévention dans l'économie et le monde du travail» est l'un des trois piliers du plan de mesures de la Stratégie nationale sur la prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT). Avec une population active de 5 millions de personnes en Suisse, la GSE gagne de l'importance au niveau national. Des conditions de travail favorables à la santé sont en effet la base essentielle d'un mode de vie sain. Une alimentation agréable et équilibrée compte pour le poids corporel, mais a aussi une influence décisive sur l'apparition de maladies liées à l'alimentation, comme les pathologies cardiovasculaires, le diabète sucré ou le cancer. L'alimentation est donc importante pour la promotion de la santé, la prévention et dans le monde du travail.
- La promotion d'une alimentation équilibrée au sein de l'entreprise est un volet essentiel de la GSE. En complément d'une offre de restauration équilibrée, il faut donc également prendre en compte les facteurs psychosociaux ayant une incidence sur notre alimentation. La configuration du temps de travail, la culture de la structure, ainsi que les conditions de travail et d'organisation jouent sur notre alimentation quotidienne et notre santé. Il est crucial d'envisager la question de l'alimentation de façon approfondie, sans se contenter de mesures isolées. Chaque situation de travail a ses spécificités, par exemple le travail en équipe ou le démarchage commercial. Il est donc nécessaire d'analyser avec précision les contraintes et ressources particulières, afin de mettre en place des mesures adaptées et de toucher le public cible.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Sources

1. Araiza, A. M. & Lobel, M. (2018). Stress and eating. Definitions, findings, explanations, and implications. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12378. Consultable sur: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/spc3.12378> (en anglais)
2. OFSP & CDS (Office fédéral de la santé publique et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé) (2016) Stratégie MNT. Consultable sur: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>
3. Promotion Santé Suisse (2018). Feuille d'information 34. Consultable sur: https://promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/5-grundlagen/publikationen/bgm/faktenblaetter/Feuille_d_information_034_PSCH_2018-10_-_Job_Stress_Index_2018.pdf
4. Herpertz, S., Zwaan, M. De & Zipfel, S. (Hrsg.) (2015). *Handbuch Essstörung und Adipositas*. Bochum: Springer. (en allemand)
5. Liu, J. L., Han, B. & Cohen, D. A. (2015). Associations between eating occasions and places of consumption among adults. *Appetite*, 87, 199–204. Consultable sur: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.12.217> (en anglais)
6. SECO 2017 Travail de nuit et travail en équipe - Recommandations alimentaires et conseils pratiques. Consultable sur: https://www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_und_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschuren/pausen-und-ernaehrung---ratschlaege-fuer-arbeitnehmende.html
7. Schiftan, R. (2018). Die Kultur des (Str)essens. Wie die Arbeitsbedingungen das Essverhalten beeinflussen. Unveröffentlichte Masterthesis, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Olten. (en allemand)
8. Schiftan, R. (2016). Str(essen). Wie sich arbeitsbedingter Stress auf unser Ernährungsverhalten auswirkt. Unveröffentlichte Bachelorthesis, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Olten. (en allemand)
9. SSN, Société Suisse de Nutrition (2017). *Tabula 1/2017, L'alimentation au travail*.
10. Sproesser, G., Schupp, H. T. & Renner, B. (2014). The bright side of stress-induced eating. Eating more when stressed but less when pleased. *Psychological Science*, 25(1), 58–65. Consultable sur: <https://doi.org/10.1177/0956797613494849> (en anglais)

Impressum

© **Société Suisse de Nutrition SSN, 2020, Ronia Schiftan, Msc en psychologie appliquée | psychologue spécialisée dans l'alimentation ZEP**

Toutes les informations publiées dans cette feuille d'info peuvent être utilisées librement en mentionnant la source ci-dessus.



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch/documentation



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione