

L'alimentation des agents en horaires décalés

Problématique

Comment bien s'alimenter en fonction de nos horaires pour éviter les carences ou, à l'inverse, les excès ?

Personnel concerné

Les agents travaillant en horaires décalés, UP de Trappes et Versailles (78).

Durée

Du deuxième trimestre 2003 au premier trimestre 2004.

Instances sollicitées dans l'entreprise

- La Mutuelle des cheminots de la région parisienne (MCRP).
- Le CHSCT, qui a été pilote de cette action.
- La direction de l'UP.
- Le service médical (médecin du travail).
- Le service social de la SNCF (conseillère en économie sociale et familiale du département action sociale).
- Les formateurs des journées mécaniciens.

Contacts extérieurs à l'entreprise

La MCRP a fait appel à l'Union des mutuelles d'Ile-de-France (UMIF) qui a mis à disposition une professionnelle de santé publique.

Le magazine Viva a fait paraître plusieurs articles, ainsi que les journaux *Espaces mutuels* et *Mutu-rail*.

Objectifs

- Dresser un état du mode d'alimentation des agents en horaires décalés.
Mieux connaître les conditions particulières de prise des repas avant, pendant et après la prise de fonction, d'un point de vue nutritionnel (que mange-t-on ?) et d'un point de vue pratique (où mange-t-on, en combien de temps ?).
- Conseiller sur les bonnes habitudes alimentaires.
Comment équilibrer ses repas selon que l'on travaille de jour ou de nuit, selon l'écart entre deux repas, l'impact de tel ou tel aliment sur la vigilance, comment éviter « le coup de pompe ».
- Mettre à jour les aménagements possibles dans l'entreprise pour l'amélioration de la nutrition des agents.
Convivialité des réfectoires, produits mis à disposition dans les distributeurs, etc.

Les moyens utilisés

Un questionnaire validé par le CHSCT

Contenant 25 questions spécifiques aux conditions de travail des roulants, il a été distribué aux agents lors des **journées mécaniciens** par les formateurs dans le deuxième trimestre 2003. Les questionnaires remplis pouvaient être rendus lors de ces mêmes journées ou déposés dans la boîte aux lettres du **CHSCT**. Auparavant, une réunion de travail s'était tenue avec les **formateurs** afin de les informer et de leur donner

les éléments nécessaires pour expliquer aux agents la finalité et les objectifs de cette action.

L'analyse des résultats

Nombre de questionnaires remis aux agents de conduite : 180.
Nombre de questionnaires retournés : 77, soit 42 %.
Les questionnaires ont été récupérés et analysés par la **Maison de la prévention** (structure de l'Union des mutuelles de France) pendant l'été 2003.

La publication des résultats

Les résultats du questionnaire ont été communiqués :
– au **CHSCT**, début septembre,
– aux agents lors des **journées mécaniciens** de l'automne.

L'édition d'une brochure et d'une exposition

À partir du résultat de ce questionnaire, le **CHSCT** a validé les propositions de la **MCRP** d'éditer une bro-



Les chiffres les plus marquants de l'enquête

- Les personnes qui ont répondu au questionnaire sont plutôt jeunes (47 % de moins de 30 ans).
- La majorité a plus de 5 ans de conduite (38 % en ont même plus de 10 ans).
- Près des deux tiers des repas sont pris à domicile.
- Pendant le service :
 - un tiers ne mangent pas du tout (70 % de ceux-là ne prennent aucun repas pendant plus de 10 heures)
 - pour les autres, le repas le plus fréquent est le sandwich pris sur la machine.
- 33,3 % des interrogés n'ont consommé aucun fruit ou légume au cours de la journée.
- 42,85 % des aliments sont riches en graisses totales, dites saturées : charcuterie, pâtisserie, fromage, viennoiserie.
- 62,40 % sont des féculents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule, blé...). N'a pas été pris en compte le pain normalement consommé pendant les repas sauf s'il s'agit d'un sandwich.

Pour des informations complémentaires sur cette initiative, contacter la Mutuelle des cheminots de la région parisienne, tél. 01 56 95 06 56. Par e-mail : direction.mcrp@paris.umcpg-sncf.fr
Documents disponibles : le questionnaire, les résultats de l'enquête, la brochure, l'exposition.

chure de conseils alimentaires pour les agents du site et d'élaborer une exposition qui sera installée dans la salle de repos lors des journées d'information. Le contenu de la brochure a été validé par le **médecin du travail** du site et la **conseillère en économie sociale et familiale**.

3 rencontres avec les agents

Entre le 15 décembre 2003 et la fin février 2004, trois demi-journées de rencontre ont permis de remettre la brochure et de dialoguer avec les agents sur les résultats de l'enquête et leurs besoins en matière de nutrition. Ces rencontres ont reçu un écho très favorable du personnel du site et des roulants de passage (Montrouge, Rennes, Le Mans, Chartres).

Elles étaient organisées par la **MCRP** en partenariat avec le **CHSCT**, le **service social** et le **service médical de la SNCF**.

Elles se déroulaient entre 10 heures et 14 heures autour d'un **buffet convivial**. Des **dégustations** étaient offertes pour montrer qu'il est possible de conjuguer « aliment plaisir » et « aliment santé ». Y étaient présentés différents produits répondant aux principales questions soulevées dans l'enquête : quel aliment emporter ? comment le conserver ? Outre la brochure, des dépliants et des recettes de sandwiches ont été distribués.

Ces rencontres ont confirmé que la question de la nutrition est une préoccupation majeure : « *le problème n'est pas tant de conduire – ça s'apprend et ça se maîtrise – que de bien gérer son sommeil et ses repas* », a indiqué un ancien. Illustration immédiate donnée par un jeune conducteur en découcher, arrivé un quart d'heure trop tard pour le restaurant d'entreprise (qui, malgré tout, lui a fait un sandwich) parce qu'il avait eu du mal à se réveiller, après une nuit de travail et un découcher sur le site.



En conclusion

Un premier état des lieux de la nutrition chez les roulants

L'alimentation des cheminots en horaires décalés ne semble pas être significativement différente de celle de la majorité de la population masculine française. Elle présente les mêmes problématiques, sous-consommation de fruits et de légumes, surconsommation de graisses saturées, facteurs de maladies cardio-vasculaires, de cancers et d'obésité.

Ce risque est accentué par les conditions de travail, qui rendent plus difficile la diversification des aliments consommés, leur préparation et leur conservation et qui entraînent parfois la suppression d'un des trois repas de la journée. Cela n'est pas sans conséquence sur la capacité de veille et d'attention.

Une bonne participation

L'accueil des agents a été sympathique, attentif, intéressé.

L'intérêt porté à ces initiatives de prévention a été renforcé par :

- le contenu du questionnaire, qui s'adressait spécifiquement aux cheminots, à partir de questions concrètes traitant de leur quotidien ;
- les acteurs de l'entreprise qui ont relayé l'initiative. La participation de responsables de la gestion des restaurants d'entreprise aurait sans doute été positivement complémentaire au côté des autres organisateurs de l'action.

Les rencontres sur le site ont permis une suite à la première phase.

La réflexion a été menée sur les améliorations possibles, comme le type d'aliments contenus dans les distributeurs.