



UNIL | Université de Lausanne

Faculté de biologie
et de médecine

Soutenance de thèse

Madame Sophie BUCHER DELLA TORRE

Titulaire d'une Maîtrise d'études avancées en santé publique
de l'Université de Genève, Suisse

Soutiendra en vue de l'obtention du grade de
Doctorat ès sciences de la vie (PhD)
de l'Université de Lausanne

sa thèse intitulée :

**Les habitudes alimentaires
des travailleurs de nuit**

Directrice de thèse :

Madame la Professeure Brigitta DANUSER

Cette soutenance aura lieu le

Mardi 30 avril 2019 à 17h30

Grand Auditoire, Département des neurosciences fondamentales
Rue de Bugnon 9, 1005 Lausanne

L'entrée est publique

Prof. Niko GELDNER
Directeur de l'Ecole Doctorale

17.04.2019

Les habitudes alimentaires des travailleurs de nuit

Il est aujourd'hui reconnu que le travail posté, qui inclut le travail en équipe et le travail de nuit, augmente le risque de développer des maladies chroniques. Alors que les travailleurs postés semblent consommer la même quantité d'énergie que les travailleurs de jour, les études portant sur leurs choix alimentaires sont contradictoires. Un intérêt grandissant s'est porté sur le rythme de leurs prises alimentaires, de même que l'analyse détaillée de leurs habitudes alimentaires selon le type d'horaires de travail. Cette thèse avait pour objectifs de : 1) développer et valider un carnet alimentaire électronique pour mesurer l'alimentation des travailleurs postés, 2) analyser leurs apports alimentaires en tenant compte du nombre de nuit travaillées et du type d'horaires travaillés, et 3) évaluer, dans un sous-groupe, l'impact d'un programme de promotion d'une alimentation équilibrée.

Pour répondre à ces objectifs, trois études ont été menées. La première a servi à développer et valider « e-CA », un carnet électronique qui s'est révélé être un outil fonctionnel ayant le potentiel de faciliter la mesure des apports alimentaires dans le cadre de la recherche. Dans la deuxième étude, l'analyse des apports alimentaires de 65 travailleurs postés (28 pompiers professionnels, 29 policiers et 8 employés d'aéroport) a montré que les apports moyens en nutriments et en groupes d'aliments durant la période d'étude ne dépendaient pas du nombre d'horaires de nuit. Un seul horaire de nuit était déjà associé à des apports alimentaires déséquilibrés. De plus, l'apport énergétique total, sa répartition sur les 24h ainsi que la composition de l'alimentation variaient fortement selon le type d'horaire de travail. Dans la troisième étude, l'évaluation réalisée une année après le début de l'intervention de prévention n'a pas montré d'évolution au niveau de la corpulence et des habitudes alimentaires des 28 pompiers ayant participé. Des changements de comportements significatifs ont cependant été identifiés dans des sous-groupes.

En conclusion, cette thèse a montré que l'alimentation des travailleurs postés était un facteur essentiel au maintien de leur état de santé. Une meilleure compréhension de leurs habitudes alimentaires devrait permettre le développement de recommandations nutritionnelles spécifiques et d'interventions de prévention ciblées afin de réduire les risques pour leur santé.