

3,5 ans après son lancement, 235 016 volontaires se sont déjà inscrits au programme de recherche national NutriNet-Santé. L'appel au volontariat continue !
Des résultats préliminaires permettent de connaître les apports en fibres en France

Le 11 mai 2009, a été lancée officiellement « l'étude NutriNet-Santé » pour étudier les comportements alimentaires et les relations nutrition-santé, coordonnée par l'Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (U557 Inserm/Inra/Cnam/Université Paris 13), dirigée par le Pr Serge Herberg.

Cette étude épidémiologique s'est fixé comme objectif de recruter des **internauts** (de plus de 18 ans), les « Nutrinautes », acceptant de répondre chaque année, sur le site www.etude-nutrinet-sante.fr, à des **questionnaires sur leur alimentation** (3 enregistrements alimentaires de 24h), sur leur activité physique, leurs poids et taille, leur état de santé et sur divers déterminants des comportements alimentaires. Dans le cadre de leur suivi (l'étude est programmée sur au moins 5 années), les Nutrinautes reçoivent chaque mois un e-mail les informant de l'avancement de l'étude et les invitant à remplir d'éventuels questionnaires complémentaires utiles aux chercheurs pour mieux évaluer l'état nutritionnel et la santé des participants (20 minutes en moyenne par questionnaire). Des données sont régulièrement collectées sur la santé des participants. Pour pouvoir atteindre l'ensemble de leurs objectifs, les chercheurs souhaitent suivre un maximum de sujets pendant 5 années.

Trois ans et demi après son lancement, **235 016 internauts** se sont déjà inscrits.

Grâce au système de recueil des apports alimentaires via Internet, il a été possible d'estimer les apports en fibres dans l'alimentation. Au total les analyses ont porté sur **264 564 enquêtes alimentaires**.

- Les apports en fibres observés dans NutriNet-Santé (environ 20 g/j chez les hommes et 18 g/j chez les femmes) sont nettement en deçà des recommandations, ce qui est préoccupant en termes de santé publique. En effet, il est aujourd'hui admis qu'un apport insuffisant en fibres augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète de type II et de cancer colorectal.
- Seuls 22% des hommes et 12% des femmes atteignent le seuil de 25 g/j (minimum recommandé) et seuls 10% des hommes et 4% des femmes atteignent le seuil de 30 g/j (seuil optimal recommandé).
- En dehors des différences entre hommes et femmes, les apports en fibres augmentent avec l'âge et le revenu. Ils sont plus élevés chez les agriculteurs, les cadres et les titulaires d'un BAC+2 que chez les employés, les ouvriers, les titulaires d'un BAC professionnel et les personnes sans diplôme, révélant ainsi des inégalités sociales.
- Les apports en fibres sont également moins élevés chez les hommes en surpoids ou obèses.
- Les groupes d'aliments qui contribuent le plus à l'apport en fibres dans l'alimentation des Français sont les légumes, les fruits et le pain et les biscottes. Les légumes secs et les aliments complets tels que le riz complet ou les pâtes complètes, bien que riches en fibres et ayant une bonne qualité nutritionnelle sont encore trop peu consommés par les Français.

L'APPEL AU RECRUTEMENT DE NOUVEAUX NUTRINAUTES CONTINUE !

La cohorte NutriNet-Santé va permettre d'améliorer les connaissances sur les relations entre le niveau d'apports en fibres et leur type et le risque de maladies (maladies cardiovasculaires, obésité, diabète de type II, cancer colorectal, mais également autres cancers, cognition, immunité...), par l'évaluation précise des apports alimentaires en fibres (comme d'autres facteurs nutritionnels) et la surveillance de l'ensemble des événements de santé, sur un large échantillon de population suivi sur une longue période. Pour ce faire, il est indispensable de recruter le plus rapidement possible de nouveaux Nutrinautes.

Pour avoir des conditions de puissance statistique suffisantes, il faut un grand nombre de participants à la cohorte. C'est pour cela que les chercheurs lancent à nouveau un appel à la bonne volonté des citoyens pour participer à ce grand programme de recherche publique. Ils rappellent que le recrutement d'internauts qui souhaitent aider la recherche est toujours ouvert et le restera pendant les 2 ans à venir. Ils continuent à appeler la population à participer à cette étude pour faire progresser la recherche publique sur la nutrition et la santé.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site : www.etude-nutrinet-sante.fr

