

**2 ans et demi après son lancement, 206 000 volontaires se sont déjà inscrits au programme de recherche national NutriNet-Santé. L'appel au volontariat continue !
Des résultats préliminaires permettent de connaître l'adéquation des consommations alimentaires aux recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)**

Le 11 mai 2009, a été lancée officiellement « l'étude NutriNet-Santé » : 500 000 Nutrinautes 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 Hercberg.

Cette étude épidémiologique s'est fixé comme objectif de recruter 500 000 internautes (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 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 sujet pendant 5 années.

Deux ans et demi après son lancement, près de 206 000 internautes se sont déjà inscrits : 76% sont des femmes, 49,2% ont plus de 45 ans, 60% occupent un emploi, 15,3% sont retraités, 9% étudiants ou lycéens, 6,5% chômeurs ou allocataires du RMI, 5,8% au foyer. La répartition régionale des inscrits est très proche de celle observée en population générale.

Les données collectées à ce jour offrent l'opportunité de connaître, de façon précise, les comportements alimentaires de la population française et **l'adéquation de ces comportements aux recommandations nutritionnelles du PNNS**. Cette adéquation est mesurée au travers d'un **score** sur 15 points calculé en fonction de la proximité ou de l'éloignement des comportements avec les recommandations.

- L'adéquation aux recommandations du PNNS évaluée sur 150 000 enquêtes alimentaires, apparaît **moins bonne** chez les **hommes**, les **jeunes**, les **ouvriers**, les **populations à bas revenus**, les **fumeurs** et les sujets vivant dans les régions du **Nord** et de **l'Est de la France**. A l'inverse les scores d'adéquation **les plus élevés** sont observés chez les **femmes**, les **cadres supérieurs**, les **hauts revenus** et les sujets vivant dans les régions **Méditerranée**, **Sud-Ouest**, **Centre-Est** et **Région Parisienne**.
- **Les personnes connaissant le mieux les repères nutritionnels du PNNS ont tendance à avoir un comportement alimentaire en meilleure adéquation aux recommandations**. Par exemple, il y a 3 fois plus de sujets suivant le repère « consommer du poisson, 2 fois par semaine » parmi ceux qui connaissent la recommandation par rapport à ceux qui l'ignorent ; 20 % de consommateurs supplémentaires en adéquation avec le repère « au moins 5 fruits et légumes par jour » chez ceux qui le connaissent par rapport à ceux qui ne le connaissent pas,...
- **Les sujets ayant les scores d'adéquation aux recommandations nutritionnelles les plus élevés ont, par rapport à ceux ayant les scores les plus faibles, un meilleur équilibre nutritionnel** avec une contribution plus faible des lipides à l'apport calorique (36 vs 40 %) et notamment des apports de graisses saturées 20 % plus faibles ; une contribution plus forte des fibres (50 % de plus : 23g/j vs 16g/j) et, par contre, des apports plus faibles pour les glucides ajoutés (6,3% vs 9,3%).
- **Les sujets ayant les scores d'adéquation aux recommandations nutritionnelles les plus élevés ont, par rapport à ceux ayant les scores les plus faibles, un meilleur apport en vitamines et minéraux**: 64 % de vitamine C en plus (131 vs 80 mg/j), 69% de bêta-carotène en plus (4229 vs 2498 µg/j), 35% de vitamine B9 en plus (388 vs 288 µg/j), 18% de calcium en plus

(948 vs 803 mg/j), 14% de fer en plus (13,1 vs 11,5 mg/j), et 6% de sodium en moins (2819 vs 2988 mg/j).

- **La proportion des sujets ayant les scores d'adéquation aux recommandations nutritionnelles les plus élevés est plus faible chez les obèses (-50 % chez les hommes et -10 % chez les femmes) par rapport à ceux ou celles de corpulence (IMC) «normale».** Le score moyen d'adéquation aux recommandations est plus élevé chez les sujets de poids normal (9,3 chez les hommes et les femmes) par rapport aux sujets présentant une obésité (8,8 chez les hommes et 9,0 chez les femmes).

Avec un nombre suffisant de volontaires et un suivi sur plusieurs années, l'étude NutriNet-Santé permettra d'étudier les effets des comportements alimentaires sur les maladies cardiovasculaires, les cancers, l'obésité, le diabète, l'hypertension, mais également de très nombreuses maladies ayant un coût humain, social et économique important: la polyarthrite rhumatoïde, la dépression, les pathologies digestives, l'ostéoporose, les pathologies thyroïdiennes, les migraines, l'asthme, le vieillissement... Pour avoir des conditions de puissance statistique suffisante 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'internautes qui souhaitent aider la recherche est toujours ouvert et le restera pendant les 2 ans et demi 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

