

Six mois après son lancement, l'étude NutriNet-Santé livre ses premiers résultats et relance son appel au volontariat
« pour 100 000 volontaires de plus dans les 6 mois à venir »

Le 11 mai 2009, a été lancée officiellement « l'étude NutriNet-Santé : 500 000 Nutrinateurs 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 fixée comme objectif de recruter, sur 5 ans, des internautes de plus de 18 ans, les « Nutrinateurs » acceptant de répondre, sur le site www.etude-nutrinet-sante.fr, à des questionnaires sur leur alimentation, leur activité physique, leurs poids et taille, leur état nutritionnel et sur de multiples déterminants des comportements alimentaires (au total, 2 heures sur les 3 premières semaines). Dans le cadre de leur suivi, les Nutrinateurs reçoivent chaque mois un e-mail les invitant à remplir d'éventuels questionnaires complémentaires (20 minutes maximum par mois).

Pour pouvoir atteindre l'ensemble de leurs objectifs, les chercheurs souhaitent inclure 500 000 internautes sur les 5 années à venir. En termes de planification, les coordinateurs de l'étude se sont fixés d'inclure 150 000 personnes sur la première année, idem pour la deuxième année et le reste sur les 3 années suivantes.

A la date du 27 novembre 2009, **104 356 internautes** sont déjà inscrits. Si les objectifs croisant la nutrition et la santé nécessitent plusieurs années de surveillance des Nutrinateurs pour tirer des conclusions, des résultats concernant les comportements alimentaires et l'état nutritionnel des 50 000 premiers sujets inclus sont déjà disponibles.

Des apports alimentaires contrastés en France liés aux traditions régionales et aux disparités socio-économiques

L'analyse de plus de 90 000 journées alimentaires remplies par les Nutrinateurs permet de montrer d'importantes disparités régionales (évaluées en termes de différence positive ou négative par rapport à la moyenne nationale de la France entière) pour la consommation de :

- **fruits (natures)** : consommations les plus faibles en Nord-Pas de Calais (-20 %) et en Picardie (-18 %) ; les plus élevées en Auvergne (+15 %), en Languedoc-Roussillon (+9 %), et en PACA (+9 %) ;
- **légumes (natures)** : consommations les plus faibles en Nord-Pas de Calais (-15 %), en Basse-Normandie (-9 %), en Lorraine (-9 %) et en Picardie (-9 %) ; les plus élevées en PACA (+8 %), en Languedoc-Roussillon (+8 %) ;
- **pommes de terre** : consommations les plus élevées en Nord-Pas de Calais (+43 %), en Picardie (+32 %) et en Bretagne (+27 %) ; les plus faibles en PACA (-21 %) et en Languedoc-Roussillon (-17 %) ;
- **poisson** : consommations les plus élevées en Aquitaine (+14 %), en Ile-de-France (+13 %), en Languedoc-Roussillon (+11 %) et en Bretagne (+10 %) ; les plus faibles en Lorraine (-23 %), en Alsace (-20 %), en Nord-Pas de Calais (-20 %) et en Picardie (-16 %) ;
- **fruits de mer** : consommations les plus élevées en Bretagne (+107 %), en Pays de la Loire (+48 %) ; les plus faibles en Bourgogne (-46 %) et en Lorraine (-45 %) ;
- **beurre** : consommations les plus élevées en Basse-Normandie (+22 %), en Pays de la Loire (+20 %) et en Bretagne (+19 %) ; les plus faibles en Aquitaine (-13 %), en Franche-Comté (-12 %), en Languedoc-Roussillon (-11 %) et en PACA (-10 %) ;
- **huile** : consommations les plus élevées en Languedoc-Roussillon (+22 %), en PACA (+17 %) ; les plus faibles en Pays de la Loire (-18 %) et en Bretagne (-16 %). Pour l'huile d'olive, les extrêmes vont de +91 % en PACA et +53 % en Languedoc-Roussillon à -40 % en Picardie et -36 % en Basse Normandie ;
- **margarine** : consommations les plus élevées en Nord-Pas de Calais (40 %) et en Basse Normandie (39 %) ; les plus faibles en Midi-Pyrénées (-33 %) et en PACA (-28 %) ;
- **fromages** : consommations les plus élevées en Auvergne (+24 %) ; les plus faibles en Bretagne (-17 %) ;
- **charcuteries** : consommations les plus élevées en Auvergne (+31 %), en Alsace (+19 %) et en Champagne-Ardenne (+18 %) ; les plus faibles en Poitou-Charentes (-11 %) et en Ile-de-France (-11 %).

On retrouve donc un gradient Nord-Sud pour les fruits et légumes, une France du beurre et une France de l'huile (notamment de l'huile d'olive). Les régions du Nord et de l'Est de la France sont caractérisées par des apports alimentaires moins favorables à un bon équilibre nutritionnel.

Ces différences s'expliquent à la fois par des traditions régionales de consommation mais également par des facteurs socio-économiques qui caractérisent les différentes régions. D'ailleurs, au niveau national, la consommation de fruits et légumes est 40 % plus élevée chez les cadres supérieurs par rapport aux ouvriers et employés et, d'une façon générale, 50 % plus élevée dans les plus hauts revenus par rapport aux plus faibles revenus. De la même façon, la consommation de poisson est plus élevée chez les cadres, les plus diplômés et les plus hauts revenus. A l'inverse, les consommations de viande, charcuterie et pommes de terre sont plus basses chez les sujets de plus haut niveau d'éducation, de plus hauts revenus et chez les cadres supérieurs par rapport aux ouvriers.

Une prévalence de l'obésité qui varie selon les régions : le poids des disparités sociales

- La prévalence du surpoids est de 32 % chez les femmes et de 46 % chez les hommes, dont 11 % d'obésité pour les deux sexes.
- Les régions les plus touchées par l'obésité sont le Nord-Pas de Calais (18 %), la Lorraine (17 %) et la Picardie (17 %). Les régions les moins touchées sont la région Midi-Pyrénées (7 %), l'Aquitaine (8 %), la Bretagne (9 %), le Limousin (9 %) et la région PACA (10 %).
- Le pourcentage de sujets en surpoids ou obèses augmente avec l'âge (excepté pour l'obésité chez les sujets de plus de 65 ans).
- Le pourcentage de sujets en surpoids ou obèses diminue avec l'augmentation du niveau d'éducation : plus de 2 fois plus d'obèses chez les sujets ayant un niveau primaire par rapport aux sujets ayant un niveau supérieur (chez les hommes 22 % vs 9 % ; chez les femmes : 20 % vs 8 %).
- La prévalence de l'obésité est nettement plus élevée chez les sujets à bas revenus (2 fois plus élevée par rapport aux plus hauts revenus).
- La maigreur concerne 5 % des femmes (6 % chez les femmes ayant un niveau de diplôme supérieur) et 2 % des hommes.

La bonne connaissance des repères de consommation alimentaire est associée à des apports alimentaires réels plus favorables sur le plan nutritionnel

85 % des femmes et des hommes connaissent parfaitement les repères de consommation pour les fruits et légumes (« au moins 5 par jour ») et pour le poisson (« au moins 2 fois par semaine »). Le repère des viandes-poissons-oeufs (« 1 à 2 par jour ») est connu par 75% des sujets et celui des produits laitiers (« 3 par jour ») par 39%. Le repère des féculents (« à chaque repas, soit 3 fois par jour ») est le repère le moins bien connu (22% de la population). De façon générale, les femmes connaissent mieux les repères de consommation que les hommes. Il n'existe pas de variations majeures dans la connaissance des repères en fonction de l'âge, de la catégorie socio-professionnelle, du niveau d'éducation et de la région. Seule la connaissance du repère pour les poissons apparaît plus élevée chez les plus âgés.

Les résultats du croisement entre la connaissance des repères et la consommation alimentaire montrent que pour les fruits et légumes et pour le poisson, les personnes qui connaissent les repères ont des consommations plus élevées (et plus adéquates) que ceux qui ne les connaissent pas.

Image du corps, une pression forte pour les femmes : 1 femme sur 3 de poids normal se trouve trop grosse et 2 sur 3 voudraient peser moins !

- 42 % des hommes et 49 % des femmes se trouvent trop gros (62 % chez les femmes ayant un niveau de diplôme de niveau primaire vs 45 % chez celles qui ont un niveau supérieur).
- Chez les sujets obèses, 99 % des femmes et 98 % des hommes se trouvent trop gros. Pour les sujets ne présentant qu'un surpoids, 92 % des femmes et 69 % des hommes se trouvent trop gros.
- 55 % des hommes et 70 % des femmes souhaiteraient peser moins (indépendamment des catégories sociales).
- 94 % des hommes et 97 % des femmes obèses souhaitent peser moins et les chiffres sont respectivement de 82% et 95 % pour ceux ne présentant qu'un surpoids.
- 30 % des femmes de poids normal se trouvent trop grosses (contre 13% des hommes).
- 63 % des femmes de poids normal voudraient maigrir contre 30 % des hommes de poids normal.
- 9 % des femmes maigres voudraient peser moins (contre 1 % chez les hommes maigres).

Ces premiers résultats de l'étude NutriNet-Santé mettent en évidence que les comportements alimentaires et l'état nutritionnel sont fortement influencés par le niveau d'éducation générale et de connaissance nutritionnelle, les facteurs culturels, l'offre alimentaire et le niveau socio-économique. L'image idéale de minceur, véhiculée par les médias et le monde de la mode, est sans doute un élément explicatif du nombre important de femmes, notamment de corpulence normale, se trouvant trop grosses et surtout souhaitant maigrir.

Le recrutement des 500 000 sujets est prévu sur 5 ans, dont 150 000 la première année. **La forte participation initiale des internautes est très encourageante** pour les coordinateurs de l'étude qui espèrent accélérer l'inclusion de nouveaux Nutrinautes. Les chercheurs amplifient donc leur appel à la bonne volonté des citoyens afin de **dépasser les objectifs initialement fixés** en termes de calendrier et de **recruter 100 000 nouveaux volontaires dans les 6 mois à venir**. Ils rappellent que l'inclusion des internautes qui souhaitent aider la recherche reste ouverte et le restera pendant les 5 ans à venir. Ils appellent encore à **PARTICIPER A CETTE ETUDE POUR FAIRE PROGRESSER LA RECHERCHE PUBLIQUE SUR LA NUTRITION ET LA SANTE**.

Pour s'inscrire, connectez-vous sur : www.etude-nutrinet-sante.fr

