

Communiqué de presse de la coordination de l'étude NutriNet-Santé, 30 septembre 2015
Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13
à l'occasion de leur article paru dans l'*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*
mettant en évidence, dans la cohorte NutriNet-Santé, les critères pris en compte lors
du choix des plats préparés à la maison les jours de semaine et le weekend

- **Les critères influençant le choix des plats au niveau des individus peuvent être regroupés en 5 grandes dimensions : *alimentation saine, contraintes, plaisir, régimes spécifiques et organisation.***
- **Le fait d'avoir une *alimentation saine* est le critère le plus important, que ce soit les jours de semaine ou le weekend.**
- **En semaine, davantage d'importance est attachée aux *contraintes* et à l'*organisation*, tandis que le weekend le *plaisir* est plus important.**
- **Les critères pris en compte varient en fonction de différentes caractéristiques telles que l'âge, le sexe, la présence d'enfants dans le foyer, le niveau d'étude, le salaire, les compétences culinaires, le temps consacré à la préparation du repas et le fait d'aimer ou non faire la cuisine.**

Les déterminants des choix alimentaires au moment de l'acte d'achat ont été largement étudiés et décrits dans de nombreux pays. Cependant, il existe à ce jour très peu de données sur les déterminants du choix des plats lors de la préparation des repas. Ceci revêt une importance d'autant plus grande que les pratiques culinaires n'ont cessé d'évoluer ces dernières décennies, notamment avec l'augmentation de la consommation de plats préparés et avec l'expansion de la restauration hors foyer ; et que ces pratiques sont associées à une moins bonne qualité du régime alimentaire et à un risque de surpoids plus élevé.

Pauline Ducrot (*Doctorante en Nutrition*) et Sandrine Péneau (*Maître de Conférences en Nutrition, Université Paris 13*) ont donc étudié les motivations des individus lorsqu'ils choisissent les plats qu'ils vont préparer. Les objectifs de cette étude étaient, d'une part, de décrire les différents critères pris en compte lors du choix des plats et de les classer selon leur importance. Il s'agissait, d'autre part, de comparer ces critères de choix en semaine par rapport au weekend. Enfin, l'association entre ces critères et les caractéristiques sociodémographiques ont été évaluées. Les analyses ont été menées sur un large échantillon de **53 025 adultes** participant à l'étude NutriNet-Santé. Un questionnaire spécifique sur Internet a permis d'évaluer l'importance accordée par les participants aux critères relatifs au choix des plats. La question posée était « *Quelle importance donnez-vous aux critères suivants lorsque vous choisissez le plat que vous allez préparer* ». Pour chacun des 27 critères évalués, tels que « *le temps que j'ai pour cuisiner* », « *les restes dans mon réfrigérateur* », « *la saison* »..., les participants devaient choisir parmi 5 modalités de réponses allant de « *pas du tout important* » à « *très important* », la situation qui leur correspondait le mieux pour la semaine et le weekend.

Les résultats de cette étude spécifique sur les déterminants des choix des plats, publiée dans l'*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*¹ montrent que :

- Les critères de choix des plats peuvent être regroupés en cinq grandes dimensions : *alimentation saine* (l'équilibre nutritionnel du repas, utiliser des produits de saison...), *contraintes* (temps disponible pour cuisiner, ingrédients à disposition, fatigue...), *plaisir* (envies, originalité du plat...), *régimes spécifiques* (régimes pour raisons de santé, régime lié à des convictions personnelles...) et *organisation* (le plat peut se préparer à l'avance, en grande quantité...)
- En semaine, une *alimentation saine* était le critère le plus important, suivi par les *contraintes*, le *plaisir*, l'*organisation*, et le fait de suivre un régime spécifique. Le weekend, le fait d'avoir une *alimentation saine* était également le plus important, suivis du *plaisir*, des *contraintes*, du fait de suivre un régime spécifique et de l'*organisation*.
- Les individus attachant de l'importance aux *contraintes* lors du choix des plats étaient le plus fréquemment des femmes, plus jeunes, plus susceptibles d'avoir au moins un enfant vivant dans le foyer, avaient des revenus plus faibles et aimaient moins cuisiner.

¹ ***Motives for dish choices during home meal preparation: results from a large sample of the NutriNet-Santé study*** par Pauline Ducrot, Caroline Méjean, Benjamin Allès, Philippine Fassier, Serge Herberg, Sandrine Péneau, *IJBNPA*, September 2015

Cette étude réalisée sur la cohorte NutriNet-Santé fournit de nouvelles connaissances sur les déterminants des choix des plats préparés à la maison. Elle souligne l'importance du contexte sur les motivations entraînant le choix du plat qui va être préparé et suggère que les facteurs individuels tels que l'âge, le sexe ou le rapport à la cuisine sont susceptibles d'influencer ces motivations.

RAPPEL SUR L'ETUDE NUTRINET-SANTE

L'étude NutriNet-Santé s'est fixé comme objectif de recruter des 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 24 h), 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 les déterminants des comportements alimentaires et de 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 10 années.

L'APPEL AU RECRUTEMENT DE NOUVEAUX NUTRINAUTES CONTINUE !

Les chercheurs de l'Inserm, de l'Inra, du Cnam et de l'Université Paris 13, en charge de l'étude NutriNet-Santé ont besoin de plus de volontaires pour participer à la plus grande étude jamais lancée dans le monde, sur Internet, pour mieux comprendre 1) les relations entre la nutrition (alimentation et activité physique) et la santé et améliorer la lutte contre les maladies chroniques majeures (maladies cardiovasculaires, cancers, hypertension artérielle, obésité, diabète, etc.), ainsi que de nombreuses pathologies ayant des conséquences importantes sur le plan humain, social et économique (polyarthrite rhumatoïde, dépression, migraine, allergies, déclin cognitif, etc.) et 2) les déterminants (sociologiques, économiques, psychologiques, sensoriels, etc.) des comportements alimentaires et de l'état nutritionnel.

Si à ce jour plus de 272 000 internautes se sont déjà inscrits, les chercheurs rappellent qu'ils souhaitent, à terme, recruter 500 000 internautes qui acceptent de participer à cette grande aventure scientifique et humaine. En consacrant quelques minutes par mois pour répondre, par Internet (sur le site www.etude-nutrinet-sante.fr) aux différents questionnaires simples et confidentiels, sur l'alimentation, l'activité physique et la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances en nutrition. Par ce geste citoyen, chacun peut facilement devenir un acteur de la recherche et, en quelques clics chaque mois, jouer un rôle important pour l'amélioration de la santé de tous et le bien-être des générations futures.

**MERCI DE RELAYER L'APPEL DES CHERCHEURS POUR RECRUTER
DE NOUVEAUX VOLONTAIRES SUR LE SITE
www.etude-nutrinet-sante.fr**

Pour toute information sur l'étude spécifique « logo » :

- Pauline DUCROT (Doctorante Université Paris 13, Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13) : p.ducrot@eren.smbh.univ-paris13.fr,
- Sandrine PENEAU (Maître de Conférences Université Paris 13, Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13) : s.peneau@uren.smbh.univ-paris13.fr,

Pour toute information sur l'étude NutriNet-Santé et l'appel au volontariat :

Serge Herberg (PU-PH Nutrition, Directeur Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13) : herberg@uren.smbh.univ-paris13.fr,

