

Communiqué de presse de la coordination de l'étude NutriNet-Santé, mai 2015

Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13

à l'occasion de leur article paru dans PLOS ONE mettant en évidence, dans la cohorte NutriNet-Santé, que le fait d'être plus attentif au moment présent (« pleinement conscient ») est associé à un risque moindre d'être en surpoids ou obèse

- Les hommes et les femmes présentent des niveaux d'attention au moment présent qui sont équivalents
- Les individus plus attentifs au moment présent pratiquent plus souvent une technique de relaxation ou de méditation
- **Le fait d'être plus attentif au moment présent est associé à un moindre risque d'être en surpoids ou obèse chez les femmes et d'être obèse chez les hommes**

La pleine conscience peut être définie par une attention sans jugement portée au moment présent. Elle peut être innée, et se refléter dans notre tendance générale à être pleinement conscient au quotidien, ou peut aussi être développée grâce à la méditation. Elle inclue notamment le fait d'observer et d'être à l'écoute de ce qui nous entoure, la tendance à rester neutre et sans jugement vis-à-vis de ses pensées et sentiments, ou encore la capacité à laisser ses pensées et sentiments se présenter à l'esprit et s'en aller librement sans se laisser gagner ou emporter par eux. Des interventions basées sur la méditation de pleine conscience sont mises en place pour accompagner les personnes qui veulent perdre du poids. Cependant, il n'y a quasiment aucune donnée d'observation disponible sur le niveau individuel de pleine conscience et son association avec le surpoids et l'obésité, et ce en population générale.

Géraldine Camilleri (*Doctorante*) et Sandrine Péneau ont donc étudié l'association entre le fait d'être pleinement conscient et le surpoids et l'obésité. L'analyse a été réalisée sur un large échantillon de **63 628 adultes** français participant à l'étude NutriNet-Santé. Un questionnaire spécifique sur internet a permis de mesurer la tendance à être pleinement conscient au quotidien. Ce questionnaire validé et utilisé au niveau international (FFMQ) inclut différents aspects de pleine conscience.

Les résultats de cette étude spécifique sur la pleine conscience publiée dans PLOS ONE¹ montrent que :

- Les hommes et les femmes présentent des niveaux à peu près équivalents de pleine conscience.
- Les personnes ayant davantage tendance à être pleinement conscients au quotidien ont un niveau d'éducation plus élevé, sont physiquement plus actifs et pratiquent plus souvent une technique de relaxation ou de méditation.
- Les femmes ayant davantage tendance à être pleinement conscientes ont moins de risque d'être en surpoids (un risque 20% moins élevé) et encore moins d'être obèses (30% moins élevé) par rapport aux femmes qui sont moins attentives au moment présent.
- Chez les hommes, la pleine conscience était associée uniquement à un risque plus faible d'obésité et cette association était légèrement moins forte que chez les femmes : le risque d'être obèse était 20% moins élevé chez les hommes déclarant avoir davantage tendance à être pleinement conscient par rapport à ceux l'étant peu.

Cette nouvelle étude réalisée sur la cohorte NutriNet-Santé fournit des informations nouvelles sur l'association entre les facteurs psychologiques et le surpoids et l'obésité. Elle montre que le fait d'être plus attentif au moment présent est associé à un risque plus faible d'être en surpoids ou obèse chez les femmes et obèse chez les hommes. Ces résultats ouvrent la voie à de futures études sur les relations entre les facteurs psychologiques et le comportement alimentaire et le surpoids dans la cohorte NutriNet-Santé.

¹ **Association between mindfulness and weight status in a general population from the NutriNet-Santé study** par Géraldine M. Camilleri, Caroline Méjean, France Bellisle, Serge Hercberg et Sandrine Péneau, *PLOS ONE*, Mai 2015 <http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0127447>

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 10 ans), 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.

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 270 000 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 « pleine conscience » :

- **Géraldine CAMILLERI** (Doctorante Université Paris 13, Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13) : g.camilleri@eren.smbh.univ-paris13.fr, portable : 06 79 97 68 42.
- **Sandrine PENEAU** (Maître de Conférences Université Paris 13, Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13) : s.peneau@eren.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) : hercberg@eren.smbh.univ-paris13.fr

