

Communiqué de presse de la coordination de l'étude NutriNet-Santé, 4 juin 2014

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

à l'occasion de leur article paru dans le *Journal of Nutrition* mettant en évidence, dans la cohorte NutriNet-Santé, que manger sous le coup de l'émotion est associé à une plus forte consommation d'aliments de snacking riches en calories

- Le fait de manger sous le coup de l'émotion est un comportement fréquemment observé dans la population, particulièrement chez les femmes et chez les personnes présentant des symptômes dépressifs.
- Le fait de manger sous le coup de l'émotion est associé à une plus forte consommation d'aliments de snacking riches en calories, en particulier des aliments gras et sucrés.
- Cette association est particulièrement forte chez les femmes présentant des symptômes dépressifs.

Dans une première étude publiée en avril 2013 dans l'AJCN¹, Sandrine Péneau (Maître de Conférences Université Paris 13) a montré dans la cohorte NutriNet-Santé que le fait de manger sous le coup de l'émotion était associé à un risque plus important d'être en surpoids. Cependant, il y avait jusqu'ici relativement peu d'informations disponibles sur les aliments consommés par les personnes qui ont tendance à manger sous le coup de l'émotion. De la même façon peu de données permettaient de savoir si cette association différait entre les hommes et les femmes ou était davantage marquée dans des groupes d'individus avec des caractéristiques psychologiques particulières.

Géraldine Camilleri (Doctorante) et Sandrine Péneau ont donc, cette fois, étudié 1) l'association entre le fait de manger sous le coup de l'émotion et la consommation alimentaire et 2) l'influence de la symptomatologie dépressive. L'analyse a été réalisée sur un large échantillon de **30 240 adultes** participant à l'étude NutriNet-Santé ayant répondu à au moins 6 enquêtes alimentaires (enregistrements de 24h). Un questionnaire spécifique sur internet a permis de mesurer la tendance à manger sous le coup d'émotions négatives (ex : se sentir seul, nerveux). Les questions étaient simples du type « quand je me sens triste, je mange souvent de trop », ou bien encore « lorsque je me sens seul(e), je me console en mangeant », avec 4 modalités de réponse allant de « pas du tout d'accord » à « tout à fait d'accord ».

Les résultats de cette étude spécifique sur l'émotivité alimentaire et les comportements alimentaires publiée dans le *Journal of Nutrition*² montrent que :

- Les personnes présentant des symptômes dépressifs ont davantage tendance à manger sous le coup de l'émotion : une forte émotivité alimentaire est retrouvée chez 60% des sujets ayant des symptômes dépressifs contre 44 % des sujets qui en sont exempts.
- Les personnes ayant davantage tendance à manger sous le coup de l'émotion ont plus de risque d'être des gros consommateurs d'aliments riches en calories que les autres, en particulier des aliments gras et sucrés tels que les gâteaux, biscuits, pâtisseries et le chocolat.
- Chez les femmes, une association est retrouvée entre émotivité et consommation d'aliments de snacking, mais la corrélation est plus forte chez celles avec symptômes : par exemple, le risque d'être un gros consommateur de gâteaux, biscuits, pâtisseries ou de chocolat est 1,8 fois plus élevé chez les femmes déclarant manger fréquemment sous le coup de l'émotion par rapport à celles pour qui cela n'est jamais le cas. Chez les femmes sans symptômes dépressifs le risque est environ 1,5 fois plus élevé.
- Chez les hommes, cette association est également observée chez ceux sans symptômes dépressifs (risque 1,3 fois plus élevé) mais de façon surprenante, elle n'est pas retrouvée chez ceux avec symptômes dépressifs.

Cette nouvelle étude réalisée sur la cohorte NutriNet-Santé fournit des informations nouvelles sur l'association entre les facteurs psychologiques et la consommation alimentaire. Elle montre que les femmes et notamment

¹ *Gender and dieting modify the association between emotional eating and weight status* par Sandrine Péneau, Estelle Ménard, Caroline Méjean, France Bellisle et Serge Hercberg, *American Journal of Clinical Nutrition*, Avril 2013

² *The Associations between Emotional Eating and Consumption of Energy-Dense Snack Foods Are Modified by Sex and Depressive Symptomatology* par Géraldine M. Camilleri, Caroline Méjean, Emmanuelle Kesse-Guyot, Valentina A. Andreeva, France Bellisle, Serge Hercberg et Sandrine Péneau, *Journal of Nutrition*, Mai 2014

celles avec symptômes dépressifs ont particulièrement tendance à manger sous le coup de l'émotion avec un risque plus élevé de consommer plus d'aliments (snacks) de forte densité calorique (un risque presque 2 fois supérieur pour les gâteaux, biscuits, pâtisseries chez les femmes dépressives). Ces résultats ouvrent la voie à de futures études sur les relations entre les facteurs psychologiques et le comportement alimentaire dans la cohorte NutriNet-Santé.

RAPPEL SUR L'ÉTUDE NUTRINET-SANTÉ

L'étude **NutriNet-Santé** 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 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 266 000 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 NutriNet-Santé et l'appel au volontariat :

Elise Martin (chargée de communication pour l'étude NutriNet-Santé) : e.martin@eren.smbh.univ-paris13.fr

Tel : 01 48 38 73 70

