

**4 ans après son lancement, 245 734 volontaires se sont déjà inscrits au programme de recherche national NutriNet-Santé. L'appel au volontariat continue !**  
**Des résultats préliminaires permettent de connaître les apports en féculents en France (en-dessous des recommandations du PNNS pour de nombreux sujets)**

Le 11 mai 2009, a été lancée officiellement « l'étude NutriNet-Santé » 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 des **internauts** (de plus de 18 ans), les « Nutrinautes », acceptant de répondre chaque année, sur le site [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://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 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 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 au moins 5 années.

Quatre ans après son lancement, **245 734 internauts** se sont déjà inscrits sur le site de l'étude ([www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)).

**Analyse intermédiaire sur la consommation des féculents**

Toutes les études nutritionnelles réalisées en Europe mettent en évidence un apport insuffisant en glucides complexes. Les féculents sont considérés comme une source importante de glucides complexes. Augmenter la consommation de féculents est donc un moyen 1) d'augmenter l'apport en glucides complexes, 2) réduire la contribution des lipides et sucres simples à la balance énergétique, et 3) contribuer à l'apport de différents nutriments (fibres, vitamines).

Le PNNS recommande de consommer des féculents « à chaque repas selon l'appétit » (soit 3 à 6 portions de féculents par jour)

Grâce au système de recueil des apports alimentaires via Internet, il a été possible d'estimer les apports en féculents dans l'alimentation. Au total les analyses ont porté sur 80 209 participants correspondant à **264 564 enquêtes alimentaires**.

- Les apports en féculents observés dans NutriNet-Santé sont de **257 g/j** (300 g/j chez les hommes et 217 g/j chez les femmes)
- Parmi les différents féculents, le pain est le principal contributeur (environ 45%), devant les pommes de terre (20%), les pâtes (17%) et le riz (8,5%)
- La consommation de pain augmente avec l'âge, alors que celle de pâtes et de riz diminue. La consommation de pommes de terre est stable avec l'âge sauf chez les plus de 65 ans où elle est légèrement plus élevée
- **35,4% des hommes et 65,9% des femmes** ont des apports en féculents inférieurs aux recommandations nutritionnelles; 9,5% des hommes et 1,3% des femmes ont des apports en féculents supérieurs aux recommandations et seulement 55% des hommes et 33% des femmes suivent les recommandations nutritionnelles. Cela explique que les apports en glucides ne représentent que **43 % des apports énergétiques**, par rapport à la recommandation d'au moins 50 %
- Cette insuffisance d'apport peut s'expliquer par le fait que seuls **22 % des Nutrinautes** connaissent la recommandation du PNNS concernant la consommation des féculents. C'est le repère de consommation le moins bien connu des repères alimentaires du PNNS (par ex, ils sont 86 % à connaître « au moins 5 fruits et légumes par jour », 85 % « du poisson au moins 2 fois par semaine » ; 74 % « viandes/poissons/œufs, 1 à 2 fois par jour » ; 39 % « 3 produits laitiers par jour »)
- Les consommations de féculents inférieures aux recommandations sont plus fréquentes chez les sujets ayant suivi un ou plusieurs régimes amaigrissants dans le passé
- Les féculents contribuent à hauteur de 21 % des apports énergétiques chez les femmes et 23 % chez les hommes, à 75 % des apports en glucides complexes dans les deux sexes et à 34 % des apports de fibres chez les femmes et 39 % pour les hommes. Ils apportent 21,5 % des apports totaux en vitamine B1, 20 % des apports en vitamine B6 et 16,5 % des apports en vitamine B9 (folates)

Ces résultats justifient de promouvoir les recommandations du PNNS sur la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des féculents (aliments sources d'amidon) et

notamment les féculents complets (riches en fibres), tout en réduisant de 25 % la consommation actuelle de sucres simples, et en augmentant de 50 % la consommation de fibres.

La méconnaissance du repère de consommation du PNNS, l'image « négative » ancienne des « féculents qui font grossir » nécessitent de mettre en place des campagnes d'information auprès du public pour stimuler la consommation des féculents (et notamment chez les sujets souhaitant maigrir qui ont tendance à limiter de manière injustifiée leur consommation). Il est nécessaire d'insister sur l'intérêt des féculents pour assurer la sensation de rassasiement, signal essentiel de la régulation de la prise alimentaire.

### ***L'APPEL AU RECRUTEMENT DE NOUVEAUX NUTRINAUTES CONTINUE !***

La cohorte NutriNet-Santé va permettre d'améliorer les connaissances sur les relations entre les apports alimentaires et l'activité physique et le risque de maladies (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, HTA, polyarthrite rhumatoïde, dépression, migraine, déclin cognitif...). Pour ce faire, il est indispensable de recruter le plus rapidement possible de nouveaux Nutrinautes.

**Pour avoir des conditions de puissance statistique suffisantes, 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. 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](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)