

## Communiqué de presse de la coordination de l'étude NutriNet-Santé, 1<sup>er</sup> Octobre 2014

Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN), CRESS, Inserm/Inra/Cnam/Université Paris 13  
à l'occasion de l'article paru dans le British Journal of Nutrition mettant en évidence, dans la cohorte  
NutriNet-Santé, qu'une forte attirance pour le gras (gras salé ou gras sucré) est associée à des  
profils individuels bien spécifiques

- Les femmes sont plus attirées par la sensation de « gras-sucré » alors que les hommes sont plus attirés par la sensation de « gras-salé »
- Les individus jeunes sont plus attirés par le gras que les individus plus âgés
- Les personnes de faibles niveaux socio-économiques sont plus attirées par le gras
- Les personnes qui sont sujettes à une prise alimentaire incontrôlée sont plus attirées par le gras alors que celles qui sont restreintes envers l'alimentation sont moins attirées par le gras
- Les fumeurs et les consommateurs d'alcool sont plus attirés par le gras-salé

Parmi les multiples thématiques de recherche développées dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé, un intérêt particulier est porté aux déterminants sensoriels (notamment les préférences alimentaires) susceptibles d'influencer les comportements et l'état nutritionnel (en relation avec d'autres déterminants : sociaux, économiques, culturels, cognitifs, etc). Nous cherchons à savoir, entre autres, en quoi l'attirance plus forte pour les aliments sucrés, gras ou salés peut avoir des conséquences sur notre équilibre nutritionnel, et à terme sur notre santé. On entend souvent les expressions « je suis plutôt 'sucré' ou je suis plutôt 'salé' », en revanche, il n'est pas habituel d'entendre dire « je suis attiré par les 'aliments gras' ». Et pourtant des questionnaires spécifiques permettent aujourd'hui aux chercheurs d'objectiver également l'attirance (rarement consciente) pour le « gras », et même de différencier les préférences pour les sensations gras-sucré ou gras-salé. Ces questionnaires, mis au point et validés avec des équipes spécialisées dans l'analyse sensorielle du Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA, Dijon), ont été pour la première fois dans le monde posés à une vaste population (dans le cadre de la cohorte NutriNet-Santé).

Dans une première étude publiée en Mars 2014 dans la revue *Appetite*<sup>1</sup>, Caroline Méjean (*Chargée de Recherche INRA*) avait montré que les sujets caractérisés par une forte attirance pour la sensation de gras présentaient des profils alimentaires plus défavorables, avec des apports en calories et en acides gras saturés élevés, des fortes consommations de viandes, beurre et de produits gras et sucrés, des apports plus faibles en fruits, légumes et yaourts, en acides gras oméga-3 et en fibres. Une deuxième étude toujours réalisée dans la cohorte NutriNet-Santé publiée en Juillet 2014 dans *l'European Journal of Clinical Nutrition*<sup>2</sup>, avait permis de montrer que les sujets obèses et en surpoids avaient une attirance plus forte pour la sensation de gras que les individus normo-pondéraux.

Aurélié Lampuré (*Doctorante*) et Caroline Méjean ont cette fois étudié l'association entre une forte attirance pour le gras et les caractéristiques des individus sur le plan sociodémographique, économique, psychologique, de leur mode de vie et de leur santé. La sensation de gras a été traitée de manière originale en dissociant le gras-salé et le gras-sucré. L'analyse a été réalisée sur un large échantillon de **37 181 adultes** participant à l'étude NutriNet-Santé et l'attirance sensorielle a été mesurée à l'aide d'un questionnaire original et validé spécifiquement pour l'étude. Ce questionnaire a permis de mesurer l'attirance pour le gras-salé, le salé, le gras-sucré et le sucré (cf annexe). Une première partie permettait d'évaluer l'attirance pour des aliments spécifiques avec des questions du type « *Comment aimez-vous les chips ?* » avec 9 modalités de réponse allant de « *je n'aime vraiment pas du tout* » à « *j'aime vraiment beaucoup* » ; la seconde partie mesurait le niveau d'assaisonnement préféré à l'aide de photos « *Comment préférez-vous le pain au petit-déjeuner ou au goûter ?* » avec 6 modalités allant de « *sans beurre* » à « *avec beaucoup de beurre* », la troisième partie était sous forme de menus avec plusieurs propositions et la quatrième partie permettait de tester les comportements alimentaires à travers des scénarios « *Vous arrive-t-il de manger de la pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes (type Nutella) à la petite cuillère ?* » avec 5 modalités allant de « *jamais* » à « *toujours* ».

<sup>1</sup> *Association between intake of nutrients and food groups and liking for fat (The Nutrinet-Sante Study)* par Caroline Méjean, Amélie Deglaire, Emmanuelle Kesse-Guyot, Serge Hercberg, Pascal Schlich et Katia Castetbon, *Appetite*, Mars 2014

<sup>2</sup> *Associations between weight status and liking scores for sweet, salt and fat according to the gender in adults (The Nutrinet-Sante Study)* par Amélie Deglaire, Caroline Méjean, Katia Castetbon, Emmanuelle Kesse-Guyot, Serge Hercberg et Pascal Schlich, *European Journal of Clinical Nutrition*, Juillet 2014

**Les résultats de cette étude spécifique sur les caractéristiques individuelles associées à une forte attirance pour le gras viennent d'être publiés dans une revue scientifique, le *British Journal of Nutrition*<sup>3</sup>. Ils montrent que :**

- L'attirance pour la sensation « gras-salé » est plus forte chez les hommes alors que l'attirance pour le « gras-sucré » est un peu plus forte chez les femmes.
- L'attirance pour le gras (gras-salé et gras-sucré) diminue avec l'âge (risque d'être attiré par le gras, 5 à 10 fois plus élevé chez les individus les plus jeunes).
- Les personnes appartenant à de faibles niveaux socio-économiques sont plus attirées par le gras (gras-salé et gras-sucré) que celles avec de plus hauts revenus (risque 1,2 à 1,4 fois plus élevé).
- Les personnes qui expriment une forte restriction cognitive, c'est-à-dire qui réduisent leur prise alimentaire de façon consciente, sont moins attirées par le gras. En revanche, les personnes qui sont sujettes à des prises alimentaires incontrôlées sont très attirées par cette sensation (risque 2 à 4 fois plus élevé), particulièrement chez les femmes. De plus, les femmes qui ont tendance à manger sous le coup de l'émotion sont très attirées par le gras-sucré (risque 1,7 fois plus élevé).
- Les fumeurs et les consommateurs d'alcool sont beaucoup plus attirés par le gras-salé que les non-fumeurs et les non consommateurs d'alcool, particulièrement chez les hommes (risque 2 fois plus élevé chez les fumeurs et risque 3 fois plus élevé chez les consommateurs d'alcool).
- Les femmes qui déclarent suivre actuellement un régime pour perdre du poids sont très attirées par le gras (risque 1,3 fois plus élevé).

Cette nouvelle étude réalisée sur la cohorte NutriNet-Santé montre que l'attirance pour les sensations de gras, gras-salé et gras-sucré peut être différente en fonction des caractéristiques de la population (sexe, âge, niveau de revenus, comportements à risque spécifiques, pratique de régime, etc). Ces résultats mettent en évidence des profils « défavorables » sur le plan de la santé où s'associent plusieurs facteurs de risque tels que l'attirance pour le gras, le tabagisme et la consommation d'alcool ainsi que la pratique de régimes, et d'autre part suggèrent que les préférences alimentaires, et notamment l'attirance pour le gras, doivent être pris en considération dans les déterminants de l'obésité. En complément des campagnes d'information pour limiter la consommation des aliments gras, salés et sucrés, il est nécessaire d'intervenir à différents niveaux. Tout d'abord, à l'échelle individuelle avec des conseils individualisés selon les préférences de la personne par exemple, à l'échelle collective en mettant en place des ateliers d'éducation sensorielle afin de ré-éduquer le palais des individus et il est également indispensable d'agir à l'échelle populationnelle sur les aliments afin de réduire leur teneur en graisses, sucres et sel sans changer le goût et la texture des aliments (ce qui peut être fait par une politique de réduction progressive).

<sup>3</sup> *Liking for fat is associated with sociodemographic, psychological, lifestyle and health characteristics* par Aurélie Lampuré, Amélie Deglaire, Pascal Schlich, Katia Castetbon, Sandrine Péneau, Serge Hercberg et Caroline Méjean, *British Journal of Nutrition*, Septembre 2014

## **RAPPEL SUR L'ETUDE NUTRINET-SANTE**

L'étude **NutriNet-Santé** s'est fixée 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](http://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 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 267 515 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](http://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](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)**

*Pour toutes informations sur l'étude des préférences alimentaires :*

- Aurélie LAMPURÉ [a.lampure@eren.smbh.univ-paris13.fr](mailto:a.lampure@eren.smbh.univ-paris13.fr)
- Caroline MEJEAN [c.mejean@eren.smbh.univ-paris13.fr](mailto:c.mejean@eren.smbh.univ-paris13.fr)

*Pour des informations complémentaires sur l'étude NutriNet-Santé et l'appel au volontariat :*

- Serge HERCBERG [hercberg@eren.smbh.univ-paris13.fr](mailto:hercberg@eren.smbh.univ-paris13.fr)

