

Les chercheurs de l'étude NutriNet-Santé lancent un nouvel appel pour recruter des volontaires pour atteindre au 15 mai 2011 l'objectif de 250 000 Nutrinautes. Des résultats préliminaires permettent de connaître les rythmes alimentaires des Nutrinautes et l'impact du grignotage sur l'équilibre alimentaire et nutritionnel

Le 11 mai 2009, a été lancée officiellement « l'étude NutriNet-Santé : 500 000 Nutrinautes pour étudier les comportements alimentaires et les relations nutrition-santé ». Ce grand programme de recherche est coordonné 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 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 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 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 que s'inscrivent 500 000 internautes pour participer aux 5 années de suivi prévues dans l'étude.

Deux ans après son lancement, près de 180 000 internautes se sont déjà inscrits : 76% sont des femmes, 48,8% ont plus de 45 ans, 61,6% occupent un emploi, 16,1% sont retraités, 8,8% étudiants ou lycéens, 6,6% chômeurs ou allocataires du RMI, 4,4% au foyer. La répartition régionale des inscrits est très proche de celle observée en population générale.

Grâce au système de recueil des apports alimentaires via Internet (184 473 enquêtes alimentaires analysées), il a été possible d'étudier les rythmes alimentaires et les comportements de grignotage et leurs relations avec l'équilibre alimentaire et nutritionnel. Cette évaluation est importante car de nombreux travaux scientifiques suggèrent une relation entre la structuration des prises alimentaires et le statut nutritionnel et notamment le risque d'obésité et de maladies chroniques. **Soixante et un pour cent de la population grignotent (consomment des aliments et/ou boissons caloriques entre les 3 repas principaux de la journée) : 26% sont des grignoteurs occasionnels (2 jours sur 3), 35% sont des grignoteurs réguliers (3 jours sur 3).**

- Les femmes sont plus nombreuses à grignoter que les hommes (65% vs 57%) et sont plus souvent des grignoteurs réguliers (38% vs 32%). Les catégories plus âgées comportent moins de grignoteurs que les plus jeunes (58% chez les plus de 55 ans vs 63% chez les moins de 55 ans). On retrouve plus de grignoteurs chez les chômeurs et allocataires d'aides sociales (66%). Le pourcentage de grignoteurs, notamment les réguliers, augmente avec le niveau d'éducation (63% de grignoteurs chez les plus diplômés vs 57% chez les moins diplômés). Les grignoteurs sont plus nombreux dans le Nord et dans l'Est (65%), et moins nombreux en région parisienne (59%) et dans le Sud-Ouest (60%).
- Chez les grignoteurs occasionnels, l'apport énergétique des grignotages représente 273 Kcal/j, soit 13,3% de leur apport calorique total, tandis que chez les grignoteurs réguliers cela représente 484 Kcal soit 22,4% de leur apport calorique total.
- Chez les femmes, les aliments représentant la part la plus importante de l'apport calorique des grignotages sont les produits gras et sucrés (gâteaux, viennoiseries...) (44,3%), puis dans une moindre mesure les boissons caloriques (boissons sucrées : 8,4% ou alcoolisées : 8%) et les fruits (11,9%). Chez les hommes, ce sont surtout les boissons caloriques (boissons sucrées : 10,3% ou alcoolisées : 21,2%), les produits gras et sucrés (30,7%) et, dans une moindre mesure, les fruits (7,8%).
- Chez les femmes, la part des produits gras et sucrés dans les grignotages est plus importante l'après-midi et la part des fruits est plus importante le matin. Chez les hommes, la part de l'alcool dans les prises hors repas augmente au cours de la journée. Lors des grignotages nocturnes, les principaux groupes contributeurs sont les produits gras et sucrés et l'alcool chez les hommes et les produits gras et sucrés et les produits laitiers chez les femmes.



- Chez les personnes qui prennent 3 repas principaux, plus le nombre d'occasions de grignotages augmente, plus la consommation des produits gras et sucrés (biscuits, gâteaux, viennoiseries...) et des boissons sucrées augmente.
- L'apport calorique total est plus élevé chez les grignoteurs et augmente avec le nombre de grignotages. Cela résulte en particulier d'une augmentation des glucides simples et dans une moindre mesure des lipides.
- Environ 8% des hommes contre 4% des femmes ne mangent régulièrement que 2 repas par jour, indépendamment des grignotages. Au global, il y a environ 4% d'individus qui sautent régulièrement le petit-déjeuner, 2% le déjeuner et 1% le dîner. En majorité, le repas le plus souvent sauté est le petit-déjeuner (58% des repas sautés). Il est plus souvent sauté par les jeunes, alors que le dîner lui est plus souvent sauté chez les plus âgés. Ce sont les individus les plus diplômés qui sautent le plus souvent le petit-déjeuner, alors que le déjeuner est plus souvent sauté chez les personnes les moins diplômées.

Au total, ces premiers résultats montrent que la pratique du grignotage est répandue dans la population des Nutrinautes (2 personnes sur 3) avec des conséquences défavorables sur le type des aliments consommés et la qualité de l'équilibre nutritionnel. Le caractère longitudinal de l'étude NutriNet-Santé, permettra dans le futur, lorsque l'objectif de participation massive des volontaires sera atteint, de mettre en évidence les effets potentiels des comportements de grignotages sur la santé et en particulier la prise de poids et les facteurs de risque cardiovasculaires qui lui sont associés.

L'APPEL AU RECRUTEMENT DE NOUVEAUX NUTRINAUTES CONTINUE !

La cohorte NutriNet-Santé permettra d'améliorer les connaissances sur les relations entre la nutrition et le risque de maladies (hypertension artérielle, maladies cardio- et neuro-vasculaires, cancers, ostéoporose, pathologies rénales, obésité, asthme...), par son évaluation précise des apports alimentaires et la surveillance de l'ensemble des événements de santé, auprès d'un large échantillon de population suivi sur une longue période. Pour ce faire, il est indispensable de recruter le plus rapidement possible de nouveaux Nutrinautes.

A l'occasion du 2^{ème} anniversaire du lancement de l'étude, les chercheurs ont organisé une grande campagne, du 7 au 15 mai 2011, la semaine de recrutement "Objectif 250 000 volontaires" visant à atteindre, à la fin de cette semaine, 250 000 volontaires inscrits (partant de 180 000). Cette semaine a également pour ambition de rendre hommage aux volontaires déjà inscrits.

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 et le restera pendant les 3 années à venir. Ils continuent à appeler la population à **PARTICIPER A CETTE ETUDE POUR FAIRE PROGRESSER LA RECHERCHE PUBLIQUE SUR LA NUTRITION ET LA SANTE.**

Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site : www.etude-nutrinet-sante.fr

Pour toute information : Pr Serge Hercberg : hercberg@uren.smbh.univ-paris13.fr ; Tel : 01 48 38 89 32

Site institutionnel : info.etude-nutrinet-sante.fr

Inscription : www.etude-nutrinet-sante.fr

Site la semaine de recrutement www.nutrinet-objectif250000.fr

