

**3 ans après son lancement, 223 000 volontaires se sont déjà inscrits au programme de recherche national NutriNet-Santé. L'appel au volontariat continue !**  
**Des résultats préliminaires permettent de connaître l'acceptabilité et la perception de l'efficacité des régimes amaigrissants**

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 », 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 **500 000 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 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 suivre un maximum de sujets pendant 5 années.

Trois ans après son lancement, **223 000 internautes** se sont déjà inscrits.

Les données collectées à ce jour, et notamment un questionnaire spécifique, offrent l'opportunité de connaître, de façon précise, l'acceptabilité et la perception de l'efficacité sur le poids des régimes amaigrissants.

**Image du corps, une pression sociale : 2 femmes sur 3 et 1 homme sur 2 voudraient peser moins !**

Les résultats des analyses des questionnaires d'inclusion sur 105 771 sujets mettent en évidence que

- 70 % des femmes et 52 % des hommes souhaiteraient peser moins
- Même chez les sujets de poids normal, 58 % des femmes et 27 % des hommes souhaitent peser moins.

Ceci soulève le **problème de l'image corporelle** véhiculée dans notre société et explique en partie le nombre important de sujets se mettant au régime.

67 % des femmes et 39 % des hommes qui souhaitent peser moins ont fait au moins un régime dans leur vie.

**De nombreux types de régimes pratiqués et souvent répétés au cours de la vie : parmi les sujets ayant déjà fait un régime, plus d'une femme sur 4 et un homme sur 7 ont fait dans leur vie plus de 5 régimes**

Dans un questionnaire rempli par un sous-échantillon de la cohorte, 18 188 Nutrinautes ont déclaré avoir suivi au moins 1 régime dans leur vie (13 % sont des hommes, 87 % des femmes).

Parmi ceux ayant déclaré avoir suivi des régimes amaigrissants au long de leur vie, 28 % des femmes et 14 % des hommes ont déjà suivi plus de 5 régimes (dont 9 % des femmes et 4 % des hommes plus de 10 régimes).

Pour ce qui est de l'âge au premier régime amaigrissant, les femmes semblent débiter les régimes plus précocement que les hommes : 36 % des femmes commencent un régime amaigrissant entre 15 et 25 ans contre 18 % des hommes.

Parmi les Nutrinautes qui ont suivi un régime pendant les 3 dernières années :

- 31 % des sujets ont suivi un régime de type restrictif « marketé » portant le nom d'une marque et reposant sur une méthode définie : *Dukan, Cohen, Chrononutrition, Ornish, Mayo, Californien, Soupe au chou*,... 2/3 des Nutrinautes effectuant ce type de régime ont suivi la méthode Dukan.
- 23 % ont suivi un régime restrictif « fait maison », sans méthode définie mais où le sujet a décidé par lui-même de suivre **un seul type de restriction** spécifique (*calories, graisses/sucres rapides, féculents*,...) ou de prendre des substituts de repas ou produits diététiques. Ce type de régime est plus fréquent chez les hommes.
- 10 % ont suivi un régime portant le nom d'une marque et visant une alimentation équilibrée avec « coaching » (individuel et/ou collectif), correspondant majoritairement au régime *Weight Watchers*. Ce type de régime est surtout suivi par les femmes.
- 35 % ont suivi un régime se basant sur un suivi **global** des recommandations nutritionnelles avec une alimentation diversifiée, variée, incluant réduction des quantités et des grignotages, réduction des graisses et des sucres rapides, etc...(recommandations type PNNS).

**La répétition des régimes et les régimes restrictifs « marketés » reposant sur une méthode définie sont moins efficaces à long terme que les régimes basés sur le suivi global des recommandations nutritionnelles**

- Les sujets ayant réalisé de multiples régimes sont plus nombreux à considérer les régimes comme inefficaces à long terme, c'est-à-dire une perte de poids non maintenue après 6 mois, voire une prise de poids ; plus des 2/3 des Nutrinautes ayant suivi plus de 5 régimes au cours de leur vie les jugent finalement inefficaces.
- Les sujets ayant suivi des régimes restrictifs portant un nom de marque avec méthode définie (Dukan, Cohen, Chrononutrition,...) sont plus nombreux (40 %) à considérer que leur régime a eu une efficacité uniquement à court terme sur la perte de poids par rapport aux sujets ayant suivi d'autres types de régimes.
- Par contre, la meilleure efficacité à long terme (avec un maintien de la perte de poids au-delà de 6 mois) est observée pour les sujets déclarant avoir suivi un régime basé sur les recommandations nutritionnelles globales. Ils sont 76 % à considérer que ce régime a été efficace à long terme. Ceci est nettement supérieur à ce qui est rapporté avec les autres régimes. Les moins bonnes performances en terme d'efficacité à long terme sur le poids sont retrouvées chez les sujets ayant suivi des régimes « faits maison » basés sur la prise de substituts de repas/ produits diététiques, les régimes Cohen et Dukan : ils ne sont respectivement que 41, 50 et 51% des sujets ayant suivi ces régimes à les considérer comme étant efficaces à long terme (par rapport aux 76 % chez ceux suivant les recommandations nutritionnelles globales).

**Les régimes restrictifs « marketés » sont moins bien tolérés, plus compliqués et frustrants que les régimes basés sur le suivi global des recommandations nutritionnelles.**

- Les régimes pour lesquels sont observés les pourcentages les plus élevés de sujets estimant avoir eu le plus de complications dans leur vie quotidienne sont les régimes avec substitut de repas/produits diététiques et le régime Dukan (rapportées par 16 % des sujets suivant ces types de régime).
- De la même façon, les régimes déclarés comme les plus difficiles à suivre sont ceux basés sur l'utilisation de substituts de repas/produits diététiques et ceux utilisant la méthode Dukan.
- Les régimes restrictifs considérés comme étant les plus frustrants quant au choix des aliments sont les régimes Dukan (22% des sujets ayant suivi ce régime s'en plaignent) et ceux basés sur les substituts de repas/produits diététiques (24 % des sujets concernés).
- Les sujets ayant suivi un régime basé sur un suivi global des recommandations du PNNS sont les plus nombreux à avoir associé à leur modification du comportement alimentaire une augmentation de leur activité physique (57.5% d'entre eux ont augmenté leur activité physique) par rapport à tous les autres régimes.

➡ **Ces résultats vont dans le sens d'un message clair sur la moindre efficacité à long terme des régimes restrictifs « commerciaux » et notamment lorsqu'ils sont répétés par rapport aux régimes s'appuyant sur les recommandations nutritionnelles. De plus, ils apparaissent plus compliqués, plus frustrants et plus difficiles à mettre en œuvre que les régimes basés sur les recommandations nutritionnelles globales. Ces derniers présentent en outre l'intérêt d'intégrer une activité physique régulière. Au total, si le suivi des recommandations nutritionnelles est déjà reconnu comme associé à un moindre risque de prise de poids, notre étude suggère qu'il offre les meilleures chances de réduction de poids (notamment chez les sujets en surpoids) tout en maintenant un meilleur état nutritionnel.**

Les effets des régimes à court, moyen et long terme (efficacité/risque) sur le poids et la santé, l'étude des déterminants de l'évolution du poids et, d'une façon générale, l'étude des relations entre les comportements alimentaires et l'état nutritionnel (maigreur, surpoids, obésité,...) et son évolution pourront être étudiés grâce au suivi longitudinal d'un très grand nombre de sujets participant à l'étude NutriNet-Santé. Mais au-delà de ce thème spécifique, grâce à un nombre suffisant de volontaires et un suivi sur plusieurs années, l'étude NutriNet-Santé permettra d'étudier, de façon complète, les effets des comportements alimentaires sur l'ensemble des maladies chroniques et la qualité de la santé.

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 et le restera pendant les 2 ans à venir. Ils continuent à appeler la population à participer à cette étude pour faire progresser la recherche publique sur la nutrition et la santé.