

**18 mois après son lancement, 160 000 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 sel en France**

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](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 que s'inscrivent 500 000 internautes pour participer aux 5 années de suivi prévues dans l'étude.

Dix-huit mois après son lancement, près de 160 000 internautes se sont déjà inscrits : 76% sont des femmes, 47,7% ont plus de 45 ans, 60% occupent un emploi, 15,7% sont retraités, 8,6% étudiants ou lycéens, 6,4% 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 (140 000 enquêtes alimentaires analysées), il a été possible d'estimer les apports en sel (chlorure de sodium) dans l'alimentation. Cette évaluation est importante car de nombreux travaux scientifiques suggèrent une relation de causalité entre l'apport élevé en sodium et l'hypertension artérielle, elle-même étant une cause majeure de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral.

**Les apports alimentaires moyens en sel sont de 8,4 g/j.** Ils sont plus élevés chez les hommes (9,2 g/j) que chez les femmes (7,6 g/j). **Cinq pour cent des hommes et 18% des femmes ont un apport de sel total inférieur ou égal à 6 g/j** (recommandation dans de nombreux pays européens). **Seuls 1% des hommes et 5% des femmes ont un apport en sel inférieur ou égal à 5 g/j** correspondant aux recommandations de l'OMS ; **36% des femmes et 67% des hommes ont des apports en sel supérieurs à 8 g/j** (niveau maximal que la France s'était fixé d'atteindre en 2008 dans le cadre de la Loi de Santé Publique de 2004) ; **enfin, 12% des hommes et 2% des femmes ont des apports en sel supérieurs à 12 g/j.** Les apports en sel sont plus élevés chez les personnes en surpoids, en particulier chez celles qui sont obèses.

Les trois quarts du sel consommé (6,3 g/j) proviennent directement des aliments et un quart (2,1 g/j) est ajouté par le consommateur lors de la cuisson des aliments ou dans son assiette, lors du repas. Les groupes d'aliments qui contribuent le plus à l'apport en sodium dans l'alimentation sont le pain et les biscottes (24,1%), la charcuterie (12,5%), les fromages (8,1%), les légumes préparés (crudités...) ou cuits (6,8%) et les aliments-snacks et aliments de « fast food » (5,9%).

**Les apports en sel observés dans NutriNet-Santé suggèrent une évolution depuis une dizaine d'années, allant dans le sens d'une réduction des apports en sel au niveau de la population, ce qui est un élément favorable en termes de santé publique. Cependant les apports en sel restent trop élevés par rapport aux recommandations internationales.**

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

La cohorte NutriNet-Santé permettra d'améliorer les connaissances sur les relations entre le niveau des apports en sel 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 en sel (comme d'autres facteurs nutritionnels) et la surveillance de l'ensemble des événements de santé, sur 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.

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 3 ans et demi 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.**