ET TOI, TU MANGES QUOI?

Les nouveaux résultats de l'enquête Nutrinet-Santé décryptent plus précisément les comportements alimentaires des Français.

Deux ans et demi après son lancement, l'enquête Nutrinet-Santé livrent de nouveaux résultats préliminaires portant sur l'étude de près de 150 000 questionnaires alimentaires. Des résultats qui permettent de faire un point sur les pratiques alimentaires des Français et d'apprécier leur adéquation avec les prescriptions nutritionnelles de l'Inpes.

Manger au moins cinq fruits et légumes, limiter les matières grasses, les produits sucrés et le sel, pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide… Qui connaît vraiment ces recommandations ? Et qui les applique réellement ?

Manger équilibré, ça s'apprend

Si une grande majorité des nutrinautes suivent les recommandations encadrant la consommation de boissons alcoolisées (88 %) et de matières grasses ajoutées (84 %) ou encourageant la pratique d'une activité physique (77 %), ils ne sont que 16 % à respecter celles concernant la consommation de céréales complètes ou de produits laitiers (29 %). Un écart qui, selon **Serge Hercberg**, directeur de l'Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation (Istna-Cnam), s'explique notamment par le fait que ce sont les repères «pour lesquels on a le moins communiqué». Les résultats prouvent en effet que les nutrinautes qui connaissent le mieux les repères du programme national nutrition-santé sont aussi ceux qui adoptent le comportement alimentaire le plus équilibré. L'information et l'éducation seraient donc deux leviers privilégiés pour changer les habitudes alimentaires. Pour **Serge Hercberg**il faut par exemple «expliquer que manger du poisson en conserve - des sardines, du thon, du maquereau -, c'est très bien et c'est pas tellement cher» ou que les conserves, qui pâtissent d'une image «d'aliments de pauvres [...] possèdent de bonnes qualités nutritionnelles».

Les 18-25 ans boudent les recommandations nutritionnelles

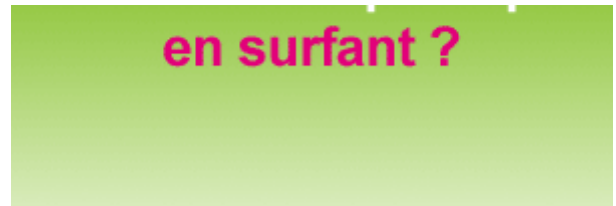
Ces résultats permettent aussi de dresser des profils types en fonction du sexe, de la catégorie socioprofessionnelle, du lieu de résidence… Globalement, les femmes respectent mieux les recommandations du programme national nutrition-santé que les hommes, les cadres supérieurs (36 %) que les ouvriers (24 %), les personnes vivant sur le pourtour méditerranéen (35 %), dans le Sud-Ouest, le Centre-Est et la Région parisienne (34 %) que celles résidant dans le Nord (28%) ou l'Est (27%) de la France… Mais ce sont les variations en fonction de l'âge qui inquiètent le plus les chercheurs- : seulement 16-% des jeunes de 18 à 25 ans suivent ces recommandations, contre 52-% des plus de 65 ans. Un constat « inquiétant » pour Serge Hercberg, car il semble montrer que les comportements face à l'alimentation seraient une affaire de génération, et pas seulement d'âge.

Rappel sur les objectifs et le protocole de Nutrinet

Lancée en **mars 2009**, cette enquête est l'une des plus importantes études épidémiologiques mondiales sur les comportements alimentaires et les relations entre nutrition et santé
Il s'agit d'une étude de cohorte prospective d'observation qui porte sur une large population observée durant au moins cinq ans. Les 500 000 Français de plus de 18 ans qui participeront à cette enquête seront recrutés lors d'une large campagne multimédia grand public. Cette population sera suivie grâce à un

Qui peut faire progresser la recherche publique

site internet dédié qui collectera, tous les mois, des données concernant l'alimentation, le mode de vie ou l'état de santé de chaque « nutrinaute ».



«L'objectif général est de mieux évaluer les relations entre la nutrition et la santé et de comprendre les déterminants des comportements alimentaires», souligne **Serge Hercberg**, directeur de l'Istna, institut du Cnam, et instigateur principal de cette étude. L'identification des facteurs de risque ou de protection liés à la nutrition permettra notamment d'établir des recommandations nutritionnelles visant à améliorer la santé des populations. Mais la diversité des données récoltées comme la taille de l'échantillon seront aussi une occasion d'étudier l'incidence des comportements alimentaires sur de nombreuses pathologies (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité...), d'identifier les déterminants sociologiques, économiques, culturels... des comportements alimentaires, de l'état nutritionnel et de l'état de santé, ou d'évaluer l'impact des campagnes ou des actions de santé publique.

Financé par le ministère de la Santé, l'Institut de veille sanitaire (InVS), l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) et la Fondation pour la recherche médicale, ce programme de recherche générera un **réel patrimoine scientifique** national qui sera utile non seulement à l'ensemble de la communauté scientifique mais aussi aux décideurs chargés des politiques de santé publique.

ÉTUDE NUTRINET SANTÉ

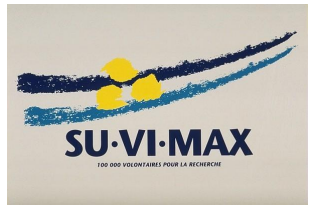
24 novembre 2011

Et vous?

Rejoignezl'étude Nutrinet!

En vidéo

Conférence de presse du 23 mai 2013
Conférence de presse du 10 mai 2012
Conférence de presse du 24 novembre 2011
Premiers résultats
Lancement de la biobanque de NutriNet-Santé
Yves Duteil soutient l'étude Nutrinet-Santé

Le précédent de l'étude SuViMax

L'étude SuViMax, menée par l'Istna, a suivi 13 000 volontaires pendant 8 ans, notamment dans le domaine de la prévention nutritionnelle des cancers et des maladies cardiovasculaires.