

Participez à l'étude NutriNet-Santé

Interview du D^r Mathilde Touvier,
chercheur en épidémiologie de la nutrition à l'Inserm U1153
et co-investigatrice de la cohorte NutriNet-Santé.
Par Sophie Choquet.



● Qu'est-ce que l'étude NutriNet-Santé ?

C'est un grand programme de recherche publique basé sur Internet, lancé en mai 2009 par notre équipe de recherche (unité mixte Inserm U1153 / Inra / Cnam / université Paris XIII). L'investigateur principal est le P^r Serge Hercberg. Il s'agit d'étudier, sur un large groupe de personnes vivant en France, les comportements alimentaires et leurs déterminants, ainsi que les relations entre les apports alimentaires, l'activité physique, l'état nutritionnel et la santé. Tous les grands problèmes de santé sont étudiés, entre autres l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète, les dyslipidémies, les maladies cardiovasculaires, les cancers, etc. Son but est d'identifier, pour ces maladies, des facteurs de risque ou de protection liés à la nutrition. C'est une étape indispensable qui permettra d'établir des recommandations nutritionnelles destinées à prévenir le risque de maladie et à améliorer la qualité de la santé de la population actuelle ainsi que celle des générations futures.



Y a-t-il actuellement, à votre connaissance, des études similaires menées dans d'autres pays ?

Plusieurs études s'intéressent aux relations entre nutrition et santé dans le monde. Toutefois, l'étude NutriNet-Santé est la première de cette ampleur à utiliser les nouvelles technologies (Internet) pour répondre à ces questions. D'autres études similaires sont en train de se mettre en place, aux États-Unis et en Grande-Bretagne par exemple.

Quelles sont les principales motivations des Nutrinautes à participer ?

Les motivations des Nutrinautes inclus jusqu'à présent sont très diverses. Parmi les motivations principales, on trouve en tête la volonté de faire avancer la recherche en santé publique sur la prévention des pathologies chroniques (citée par plus de 60 % des Nutrinautes). En second lieu, environ 20 % d'entre eux sont particulièrement motivés par les aspects spécifiquement liés à la nutrition.

Combien y a-t-il de végétariens et végétaliens inscrits dans l'étude à ce jour ? Sont-ils suffisamment nombreux pour permettre des études comparatives avec d'autres régimes alimentaires ?

Déjà plus de 3 000 végétariens ou végétaliens participent à l'étude NutriNet-Santé et nous les en remercions vivement. Grâce à eux de nombreuses analyses vont déjà pouvoir être réalisées. Toutefois, afin d'augmenter la puissance statistique des comparaisons et de pouvoir réaliser des analyses précises dans des groupes spécifiques (selon l'âge, le sexe, la région d'habitation, etc.), il est important de continuer à inclure de nouveaux végétariens et végétaliens dans l'étude. Il est également important de poursuivre l'inclusion de non-végéta*riens, afin de disposer d'un groupe de « témoins » pour nos comparaisons.

Y a-t-il d'ores et déjà des données statistiques ou résultats que l'on peut connaître concernant le panel des végétariens et végétaliens ?

Les premières analyses sont encore en cours. Nous allons tout d'abord, dans le cadre d'une collaboration avec l'Anses, nous intéresser aux apports nutritionnels (macro et micronutriments) des végéta*riens (comment se situent-ils

par rapport aux recommandations nutritionnelles ?...).

À moyen et long terme, nous nous intéresserons au lien entre modes de consommation spécifiques (comme le végéta*isme) et risque de pathologies chroniques (tel que cancers, maladies cardiovasculaires, etc.)

L'étude a-t-elle connu des évolutions afin d'intégrer un panel de végétariens et végétaliens ?

Tous les végéta*iens inclus dans l'étude contribuent à améliorer nos questionnaires et outils de collecte des données nutritionnelles. Ainsi, au fil du temps, de nouveaux aliments spécifiquement consommés par les végéta*iens ont été ajoutés à nos listes et tables de composition, afin de cerner au plus près la spécificité de ces consommations. Quelques exemples : fromage à tartiner végétarien avec soja, jambon végétal, mousse au chocolat végétale au soja, pâté végétal, ravioli au tofu, saucisse végétarienne au tofu, substitut de viande mycoprotéiné, tartare d'algues...

Quand l'étude prendra-t-elle fin ? Est-il encore possible et utile de participer ?

L'objectif est de suivre les participants le plus longtemps possible afin de disposer d'informations sur les effets potentiels de la nutrition sur la santé,

sur le long terme. La cohorte est totalement ouverte et le recrutement de nouveaux volontaires se poursuivra encore pendant plusieurs années. Toute personne ayant plus de 18 ans et un accès (de temps en temps) à Internet est la bienvenue dans l'étude, quels que soient son âge, son statut, son état de santé, ses modes de consommation alimentaire... Pour cela, il suffit de se connecter sur le site web de l'étude NutriNet-Santé (www.etude-nutrinet-sante.fr) et de suivre les instructions.

Quel profil de Nutrinateur peu représenté recherchez-vous en priorité ?

Tous les profils sont les bienvenus ! Toutefois, les hommes (23%) sont pour le moment sous-représentés par rapport aux femmes (77%) dans l'étude...

Quelques données...

156 835 Nutrinateurs participants (juillet 2014).
 46,4 % des Nutrinateurs ont moins de 45 ans.
 61,5 % des Nutrinateurs occupent un emploi; 15,8 % sont retraités (ou en pré-retraite); 9,6 % sont étudiants, lycéens ou en formation; 6,8 % sont chômeurs ou allocataires du RSA; 4,2 % sont au foyer.
 Les trois régions regroupant le plus de Nutrinateurs sont l'Île-de-France, la Bretagne et Rhône-Alpes (nombre d'inscrits pour 10 000 habitants).
 Pour ce qui est des communes de plus de 100 000 habitants, Dijon, Nancy et Lyon sont celles qui sont les plus représentées.

Un message particulier à rajouter ?

Que vous soyez végétariens, végétaliens, ou non, rejoignez la grande aventure NutriNet-Santé ! Votre participation bénévole permettra d'aider la recherche médicale dans le domaine de la prévention nutritionnelle des maladies, sans que cela vous prenne beaucoup de temps. Participer à cette étude est un acte citoyen exemplaire qui fera de vous un véritable acteur d'un grand programme de recherche dont les retombées seront utiles pour vous et pour les générations futures.

À consulter :
www.etude-nutrinet-sante.fr

Merci à la Société végane pour la mise en relation dans un esprit de coopération constructive.