Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13 à l'occasion de leur **article paru dans le British Journal of Nutrition** sur la **consommation de compléments alimentaire**
s dans la cohorte
NutriNet-Santé

La prise de compléments alimentaires, en automédication est plus fréquente chez les sujets dont le comportement global est déjà plus favorable sur le plan de la santé et qui ont un niveau socioéconomique plus élevé La consommation de compléments est moindre chez les fumeurs, mais reste importante, avec plus d'automédication, malgré les risques potentiels liés à la prise de certaines supplémentations dans ce type de population

Très peu d'informations sont disponibles en France sur la consommation de compléments alimentaires et les facteurs comportementaux associés, en particulier dans des groupes de population tels que les fumeurs, pour qui la prise de certains compléments pourrait représenter un risque accru vis-à-vis de certaines pathologies.

De plus, on connaît mal la part relative de l'automédication versus prescription/conseil médical dans les motivations d'achat de compléments.

Mathilde Touvier (Chercheur INSERM – Equipe de coordination de l'étude NutriNet-Santé) et Camille Pouchieu (Doctorante) ont donc étudié la consommation de compléments alimentaires et les facteurs sociodémographiques, comportementaux et alimentaires associés, dans un large échantillon de 79 786 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé. Dans cette étude, étaient considérés comme compléments alimentaires ceux au sens réglementaire (Directive 2002/46/CE) et les médicaments contenant principalement des vitamines et/ou des minéraux.

L'étude NutriNet-Santé (www.etude-nutrinet-sante.fr), lancée en 2009 et coordonnée par l'Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (UREN, U557 Inserm/Inra/Cnam/Université Paris 13) offrira l'opportunité d'identifier les facteurs de risque ou de protection des maladies chroniques liées à la nutrition. Dès à présent, cette étude permet de mieux comprendre les facteurs qui déterminent les choix alimentaires et l'état nutritionnel des populations. Elle s'appuie sur le recueil de données sur internet.

Les résultats de cette étude spécifique sur la prise de compléments publiée dans le British Journal of Nutrition* montrent que :
 15% d'hommes et 28% de femmes prennent des compléments au moins 3 j/semaine dans cette étude, avec en tête des produits contenant du magnésium et des vitamines B6 et C.

 Ils ont été prescrits/conseillés par un médecin dans 55% des cas, soit 45% d'automédication.
 60% des compléments étaient consommés régulièrement depuis plus d'un an, avec une moyenne de 95 jours de consommation par an.

 Les consommateurs de compléments alimentaires sont ceux qui connaissent le mieux les recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé, qui consomment plus d'aliments bio, et qui ont globalement une alimentation et un mode de vie plus sains (non-fumeurs, plus d'activité physique, meilleurs apports nutritionnels).

 La prise de compléments est plus élevée chez les femmes, les plus âgés, les personnes divorcées, sans enfants, ayant un niveau d'étude et/ou une catégorie socio-professionnelle plus élevés.

 Les fumeurs prennent moins de compléments alimentaires que les non-fumeurs (19% versus 25%), mais leur consommation reste importante et ils sont plus enclins à l'automédication (55%).

Cette étude fournit des informations actualisées et détaillées sur les déterminants de la prise de compléments alimentaires dans une grande cohorte française, mettant l'accent sur le fait que la

consommation de ces produits est plus fréquente chez ceux qui ont déjà a priori un comportement plus favorable à la santé. En revanche, elle reste importante chez les fumeurs, pour lesquels les effets à long terme de l'utilisation de ces produits sont mal documentés et pourraient représenter un risque vis-à-vis du développement de certaines maladies. Ces résultats ouvrent la voie à de futures études sur les relations entre prise de compléments alimentaires et risque de pathologies chroniques (cancer par exemple) dans la cohorte NutriNet-Santé.

*Socio-demographic, lifestyle and dietary correlates of dietary supplement use in a large sample of French adults:
results from the NutriNet-Santé cohort study par Camille Pouchieu, Valentina Andreeva, Sandrine Péneau, Emmanuelle Kesse-Guyot, Camille Lassale, Serge Hercberg et Mathilde Touvier, British Journal of Nutrition, Février 2013

RAPPEL SUR L'ETUDE NUTRINET-SANTE
L'étude NutriNet-Santé 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 24 h), 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 au moins 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.

L'APPEL AU RECRUTEMENT DE NOUVEAUX NUTRINAUTES CONTINUE !
Les chercheurs de l'Inserm, de l'Inra, du Cnam et de l'Université Paris 13, en charge de l'étude NutriNet-Santé ont besoin de plus de volontaires pour participer à la plus grande étude jamais lancée dans le monde, sur Internet, pour mieux comprendre les relations entre la nutrition (alimentation et activité physique) et la santé et améliorer la lutte contre les maladies chroniques majeures (maladies cardiovasculaires, cancers, hypertension artérielle, obésité, diabète, etc.), ainsi que de nombreuses pathologies ayant des conséquences importantes sur le plan humain, social et économique (polyarthrite rhumatoïde, dépression, migraine, allergies, déclin cognitif, etc.).

Si à ce jour plus de 243 00 internautes se sont déjà inscrits, les chercheurs rappellent qu'ils souhaitent, à terme, recruter 500 000 internautes qui acceptent de participer à cette grande aventure scientifique et humaine.

En consacrant quelques minutes par mois pour répondre, par Internet (sur le site www.etude-nutrinet-sante.fr) aux différents questionnaires simples et confidentiels, sur l'alimentation, l'activité physique et la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances en nutrition. Par ce geste citoyen, chacun peut facilement devenir un acteur de la recherche et, en quelques clics chaque mois, jouer un rôle important pour l'amélioration de la santé de tous et le bien-être des générations futures.