A l'occasion de leur **article** paru dans l'**American Journal of Clinical Nutrition** mettant en évidence, dans la
cohorte NutriNet-Santé
, que
manger
sous le coup de l'
émotion
est associé à un
risque de surpoids plus important

 - Le fait de manger sous le coup de l'émotion est un comportement fréquemment observé, particulièrement chez les femmes et chez les personnes suivant un régime amaigrissant
 - Le fait de manger sous le coup de l'émotion est associé à un risque plus important d'être en surpoids
 - Cette association est particulièrement forte chez les femmes, surtout chez celles qui n'ont jamais fait de régime amaigrissant

L'influence des facteurs psychologiques sur le surpoids et l'obésité est de plus en plus reconnu. Cependant, il y a relativement peu d'informations disponibles sur l'émotionalité alimentaire (le fait de manger sous le coup de l'émotion) et son association avec le surpoids. De plus, on ne sait pas si cette association est plus marquée dans certains groupes d'individus.

Sandrine Péneau (Maître de Conférences Université Paris 13 – Equipe de coordination de l'étude NutriNet-Santé) a donc étudié le fait de manger sous le coup de l'émotion et son lien avec le surpoids, dans un large échantillon de 35 641 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé. Elle a utilisé un questionnaire permettant de mesurer la tendance à manger sous le coup d'émotions négatives (ex : se sentir seul, nerveux, déprimé). Des questions types sont « quand je me sens triste, je mange souvent de trop », ou bien encore « lorsque je me sens seul(e), je me console en mangeant ».

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 l'émotionalité alimentaire et le surpoids publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition* montrent que :

 - Les femmes ont davantage tendance à manger sous le coup de l'émotion : 20% d'hommes et 52% de femmes indiquaient une forte émotionalité alimentaire.

- Les personnes au régime ont davantage tendance à manger sous le coup de l'émotion : 35% des personnes n'ayant jamais fait de régime amaigrissant avaient une forte émotionalité alimentaire, contre 58% des personnes ayant fait un régime dans le passé, et 71% des personnes au régime lors de l'étude.

 - Les personnes ayant davantage tendance à manger sous le coup de l'émotion avaient plus de risque d'être en surpoids que les autres.

- L'association entre émotionalité alimentaire et surpoids était la plus forte chez les femmes n'ayant jamais fait de régime : le risque d'être en surpoids était en effet 5 fois plus élevé chez les femmes déclarant manger fréquemment sous le coup de l'émotion par rapport à celles pour qui cela n'était jamais le cas. Chez les femmes ayant fait un régime dans le passé le risque était 3 fois plus élevé, et chez les femmes actuellement au régime, le risque était 2,6 fois élevé.

 - Une association entre émotionalité alimentaire et surpoids était également observable chez les hommes avec peu de différence en fonction de la pratique ou non de régimes amaigrissants : le risque d'être en surpoids était environ 2 fois plus élevé chez les hommes déclarant manger fréquemment sous le coup de l'émotion par rapport à ceux pour qui cela n'était jamais le cas

Cette étude fournit des informations nouvelles sur l'association entre les facteurs psychologiques et le surpoids. Elle montre que les femmes et les personnes au régime ont particulièrement tendance à manger sous le coup de l'émotion. De plus, elle indique un risque plus élevé d'être en surpoids chez les personnes mangeant fréquemment sous le coup de l'émotion (un risque plus de 2 fois supérieur), articulièrement chez les femmes n'ayant jamais fait de régime (un risque de 5 fois supérieur dans ce groupe). Ces résultats ouvrent la voie à de futures études sur les relations entre les facteurs psychologiques, le surpoids et l'obésité dans la cohorte NutriNet-Santé.

* Gender and dieting modify the association between emotional eating and weight status par Sandrine Péneau, Estelle Ménard, Caroline Méjean, France Bellisle et Serge Hercberg, American Journal of Clinical Nutrition, Avril 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 les déterminants du comportements alimentaire et de 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 1) 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.) et 2) les déterminants (sociologiques, économiques, psychologiques, sensoriels, etc.) des comportements alimentaires et de l'état nutritionnel

Si à ce jour plus de 244 000 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.

Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13