NutriNet-Santé : grignotage et équilibre alimentaire

24 mai 2011

Lancée en mai 2009, l'étude NutriNet-Santé est un programme de recherche qui vise à rassembler 500 000 « Nutrinautes » pour **étudier les comportements alimentaires** et les r**elations nutrition-santé**.

Deux ans après son lancement, près de 180 000 internautes se sont inscrits et quelques résultats ont été présentés récemment [. http://media.etude-nutrinet-sante.fr/download/resultats_NutriNet_10mai2011.pdf – ce lien n'est plus valide]

Ils portent sur les rythmes alimentaires, les **comportements de grignotage** (entendu comme la consommation d'aliments et/ou de boissons caloriques entre les 3 repas principaux de la journée). Ainsi, **61% de la population grignotent** : 26% sont des grignoteurs occasionnels (2 jours sur 3), et 35% sont des grignoteurs réguliers (3 jours sur 3).

Les **femmes sont plus nombreuses à grignoter que les hommes** (65% vs 57%) et sont plus souvent des grignoteurs réguliers. On retrouve également plus de grignoteurs chez les jeunes, les chômeurs et les allocataires d'aides sociales.

Ce grignotage n'est pas anondin, puisque chez les grignoteurs réguliers, il représente 484 Kcal soit **22,4% de leur apport calorique total**. Il est en effet constitué principalement de p**roduits gras et sucrés** (gâteaux, viennoiseries…) pour les femmes, et de **boisssons alcoolisées ou sucrées** pour les hommes.

Au total, ces premiers résultats montrent que la pratique du grignotage est répandue dans la population des Nutrinautes, avec des **conséquences défavorables sur la qualité de l'équilibre nutritionnel**. Le caractère longitudinal de l'étude NutriNet-Santé, permettra dans le futur, lorsque l'objectif de participation massive des volontaires sera atteint, de mettre en évidence les effets potentiels des comportements de grignotage sur la santé, et en particulier la prise de poids et les facteurs de risque cardiovasculaires qui lui sont associés.