

RESULTATS
10 mai 2011

ETUDE NUTRINET-SANTE



**COHORTE POUR L'ETUDE DES RELATIONS NUTRITION-SANTE,
DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ET DE LEURS
DETERMINANTS**

**Etat d'avancement et résultats préliminaires
après 2 ans de fonctionnement :**
**Rythmes alimentaires et impact du grignotage sur
l'équilibre alimentaire et nutritionnel**

Sommaire

Communiqué de presse

- 1. Etat d'avancement de l'étude**
- 2. Rythmes alimentaires et impact du grignotage sur l'équilibre nutritionnel**



Les chercheurs de l'étude NutriNet-Santé lancent un nouvel appel pour recruter des volontaires pour atteindre au 15 mai 2011 l'objectif de 250 000 Nutrinautes.

Des résultats préliminaires permettent de connaître les rythmes alimentaires des Nutrinautes et l'impact du grignotage sur l'équilibre alimentaire et nutritionnel

Le 11 mai 2009, a été lancée officiellement « l'étude NutriNet-Santé : 500 000 Nutrinautes pour étudier les comportements alimentaires et les relations nutrition-santé ». Ce grand programme de recherche est coordonné par l'Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (U557 Inserm/Inra/Cnam/Université Paris 13), dirigée par le Pr Serge Hercberg.

Cette étude épidémiologique 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 24h), 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 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 que s'inscrivent 500 000 internautes pour participer aux 5 années de suivi prévues dans l'étude.

Deux ans après son lancement, près de 180 000 internautes se sont déjà inscrits : 76% sont des femmes, 48,8% ont plus de 45 ans, 61,6% occupent un emploi, 16,1% sont retraités, 8,8% étudiants ou lycéens, 6,6% chômeurs ou allocataires du RMI, 4,4% au foyer. La répartition régionale des inscrits est très proche de celle observée en population générale.

Grâce au système de recueil des apports alimentaires via Internet (184 473 enquêtes alimentaires analysées), il a été possible d'étudier les rythmes alimentaires et les comportements de grignotage et leurs relations avec l'équilibre alimentaire et nutritionnel. Cette évaluation est importante car de nombreux travaux scientifiques suggèrent une relation entre la structuration des prises alimentaires et le statut nutritionnel et notamment le risque d'obésité et de maladies chroniques. **Soixante et un pour cent de la population grignotent (consomment des aliments et/ou boissons caloriques entre les 3 repas principaux de la journée) : 26% sont des grignoteurs occasionnels (2 jours sur 3), 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 (38% vs 32%). Les catégories plus âgées comportent moins de grignoteurs que les plus jeunes (58% chez les plus de 55 ans vs 63% chez les moins de 55 ans). On retrouve plus de grignoteurs chez les chômeurs et allocataires d'aides sociales (66%). Le pourcentage de grignoteurs, notamment les réguliers, augmente avec le niveau d'éducation (63% de grignoteurs chez les plus diplômés vs 57% chez les moins diplômés). Les grignoteurs sont plus nombreux dans le Nord et dans l'Est (65%), et moins nombreux en région parisienne (59%) et dans le Sud-Ouest (60%).
- Chez les grignoteurs occasionnels, l'apport énergétique des grignotages représente 273 Kcal/j, soit 13,3% de leur apport calorique total, tandis que chez les grignoteurs réguliers cela représente 484 Kcal soit 22,4% de leur apport calorique total.
- Chez les femmes, les aliments représentant la part la plus importante de l'apport calorique des grignotages sont les produits gras et sucrés (gâteaux, viennoiseries...) (44,3%), puis dans une moindre mesure les boissons caloriques (boissons sucrées : 8,4% ou alcoolisées : 8%) et les fruits (11,9%). Chez les hommes, ce sont surtout les boissons caloriques (boissons sucrées : 10,3% ou alcoolisées : 21,2%), les produits gras et sucrés (30,7%) et, dans une moindre mesure, les fruits (7,8%).



- Chez les femmes, la part des produits gras et sucrés dans les grignotages est plus importante l'après-midi et la part des fruits est plus importante le matin. Chez les hommes, la part de l'alcool dans les prises hors repas augmente au cours de la journée. Lors des grignotages nocturnes, les principaux groupes contributeurs sont les produits gras et sucrés et l'alcool chez les hommes et les produits gras et sucrés et les produits laitiers chez les femmes.
- Chez les personnes qui prennent 3 repas principaux, plus le nombre d'occasions de grignotages augmente, plus la consommation des produits gras et sucrés (biscuits, gâteaux, viennoiseries...) et des boissons sucrées augmente.
- L'apport calorique total est plus élevé chez les grignoteurs et augmente avec le nombre de grignotages. Cela résulte en particulier d'une augmentation des glucides simples et dans une moindre mesure des lipides.
- Environ 8% des hommes contre 4% des femmes ne mangent régulièrement que 2 repas par jour, indépendamment des grignotages. Au global, il y a environ 4% d'individus qui sautent régulièrement le petit-déjeuner, 2% le déjeuner et 1% le dîner. En majorité, le repas le plus souvent sauté est le petit-déjeuner (58% des repas sautés). Il est plus souvent sauté par les jeunes, alors que le dîner lui est plus souvent sauté chez les plus âgés. Ce sont les individus les plus diplômés qui sautent le plus souvent le petit-déjeuner, alors que le déjeuner est plus souvent sauté chez les personnes les moins diplômées.

Au total, ces premiers résultats montrent que la pratique du grignotage est répandue dans la population des Nutrinautes (2 personnes sur 3) avec des conséquences défavorables sur le type des aliments consommés et 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 grignotages sur la santé et en particulier la prise de poids et les facteurs de risque cardiovasculaires qui lui sont associés.

1. Etat d'avancement de l'étude NutriNet-Santé

Pour pouvoir atteindre l'ensemble de leurs objectifs, les chercheurs souhaitent que 500 000 internautes soient inscrits en 5 ans.

A la date du **9 mai 2011**, soit 2 ans après le lancement de l'étude :

180 838 internautes sont inscrits sur le site de l'étude NutriNet-Santé.

49% ont plus de 45 ans.

9% ont moins de 25 ans.

76% sont des femmes.

62% occupent un emploi.

16% sont retraités ou en pré-retraite.

7% sont chômeurs ou allocataires d'aides sociales (RMI, RSA).

La répartition géographique est très proche de celle de la population française.

Les villes ayant les pourcentages les plus élevés de Nutrinautes inscrits *

Rang	Villes de + de 100 000 habitants	Rang	Villes de 50 000 à 100 000 habitants
1 ^{er}	Dijon	1 ^{er}	Issy-les-Moulineaux
2 ^e	Caen	2 ^e	Maisons-Alfort
3 ^e	Nancy	3 ^e	Antony
4 ^e	Lyon	4 ^e	Clamart
5 ^e	Rennes	5 ^e	Rueil-Malmaison
6 ^e	Nantes	6 ^e	Versailles
7 ^e	Rouen	7 ^e	Saint-Maur-des-Fossés
8 ^e	Montpellier	8 ^e	Courbevoie
9 ^e	Grenoble	9 ^e	Mérignac
10 ^e	Paris	10 ^e	Chambéry

**Classement du nombre de Nutrinautes inscrits dans la ville rapporté au nombre d'habitants de 18 ans et plus de la ville*

Pour corriger les déséquilibres liés à la sélection des Nutrinautes, des redressements statistiques sont toujours effectués pour analyser les consommations alimentaires en France. Un « poids de redressement » a été calculé par calage sur marge avec les données de référence de l'Insee suivantes : âge de l'individu (6 classes), catégorie socio-professionnelle de l'individu (8 classes), appartenance à un foyer avec ou sans enfant et ZEAT (zones d'études et d'aménagement - découpage INSEE) du domicile (8 classes). Les poids de redressement ont été calculés de façon séparée chez les hommes et les femmes.

2. Rythmes alimentaires des Nutrinautes et impact sur l'équilibre alimentaire

2.1. Grignotage et grignoteurs

Un grignotage correspond à une prise alimentaire (aliments et/ou boissons caloriques) entre les 3 repas principaux de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, dîner).

Sont exclus du grignotage, les prises d'eau ou de boissons froides ou chaudes non énergétiques.

Un grignoteur est une personne ayant consommé au moins une prise alimentaire correspondant à un grignotage dans au moins 2/3 des enquêtes alimentaires (2 des 3 journées alimentaires complétées à l'inclusion par les Nutrinautes).

- Un grignoteur est considéré comme « **occasionnel** » s'il a grignoté (consommé au moins une prise alimentaire correspondant à un grignotage) au cours de 2 jours sur ses 3 d'enquête alimentaire.
- Un grignoteur est considéré comme « **régulier** » s'il a grignoté (consommé au moins une prise alimentaire correspondant à un grignotage) au cours de ses 3 journées d'enquête alimentaire.

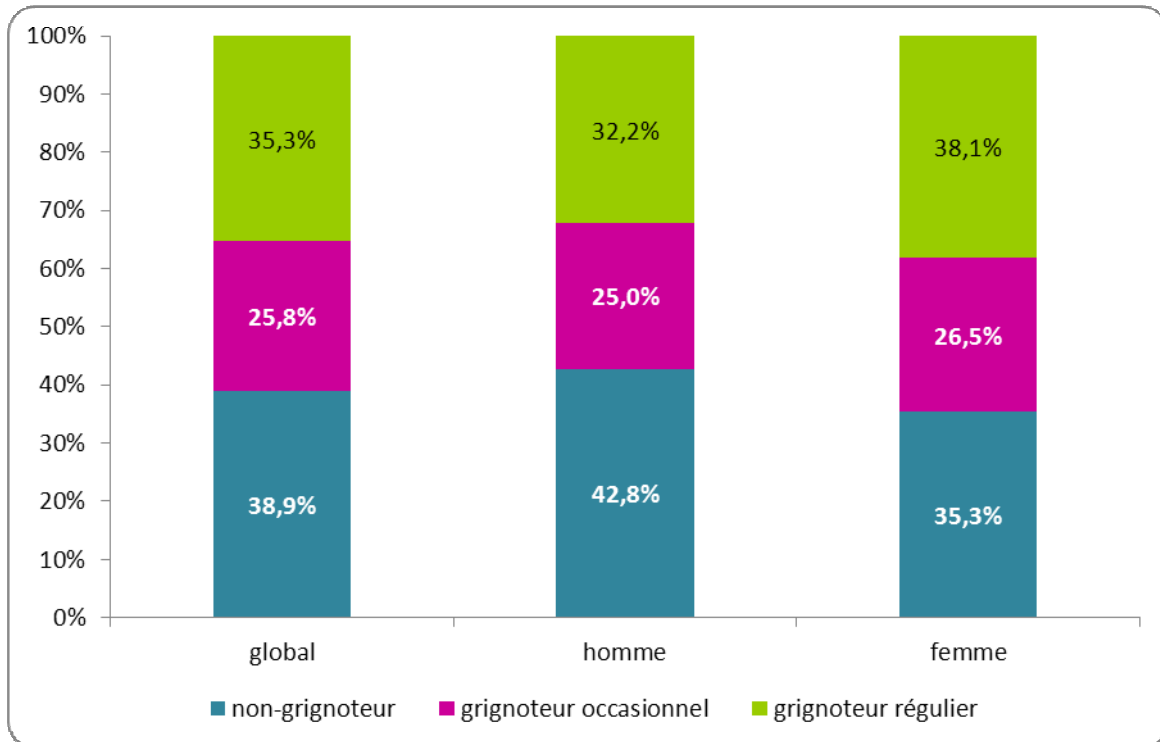
Sont considérés comme non grignoteurs, les sujets n'ayant pris aucune prise alimentaire correspondant à un grignotage sur les 3 jours d'enquête ou exceptionnellement sur 1 seul jour d'enquête.

2.1.1. Fréquence du grignotage

61% de la population grignote : 26% sont des grignoteurs occasionnels, 35% sont des grignoteurs réguliers.

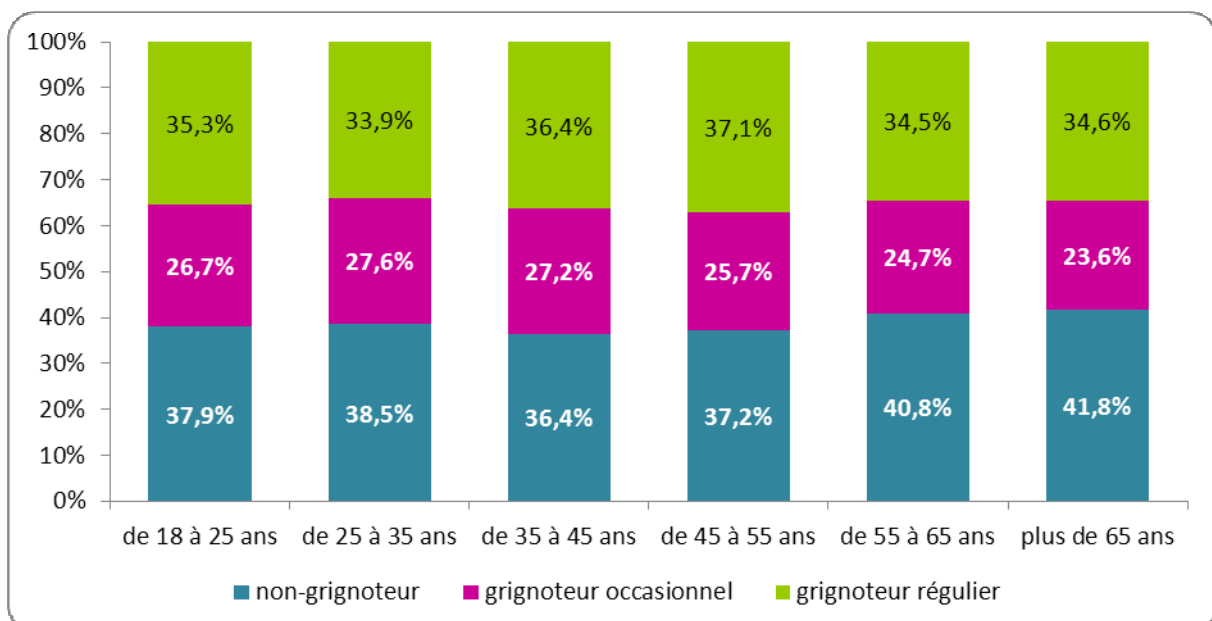
Variation selon le sexe

Les femmes sont plus nombreuses à grignoter que les hommes (65% vs 57%) et sont plus nombreuses à être des grignoteurs réguliers (38% vs 32%).



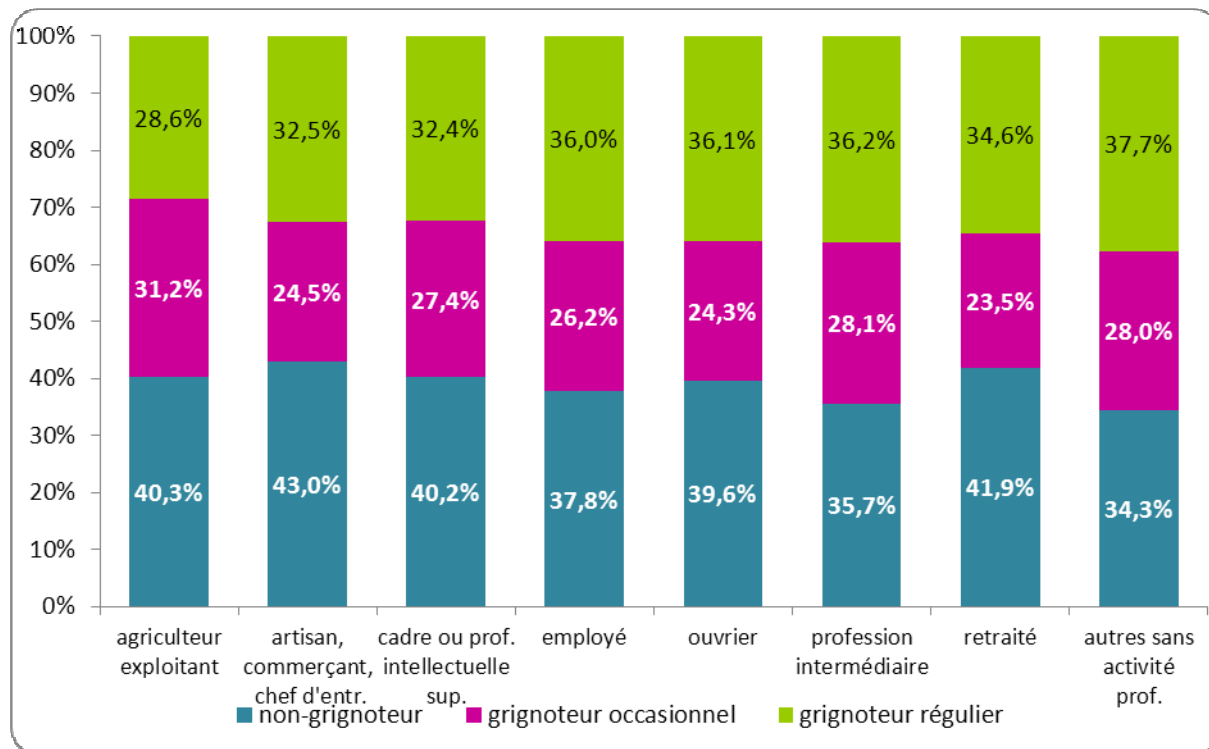
Variation selon l'âge

Les générations plus âgées comportent moins de grignoteurs que les plus jeunes (58% chez les plus de 55 ans, vs 63% chez les moins de 55 ans)



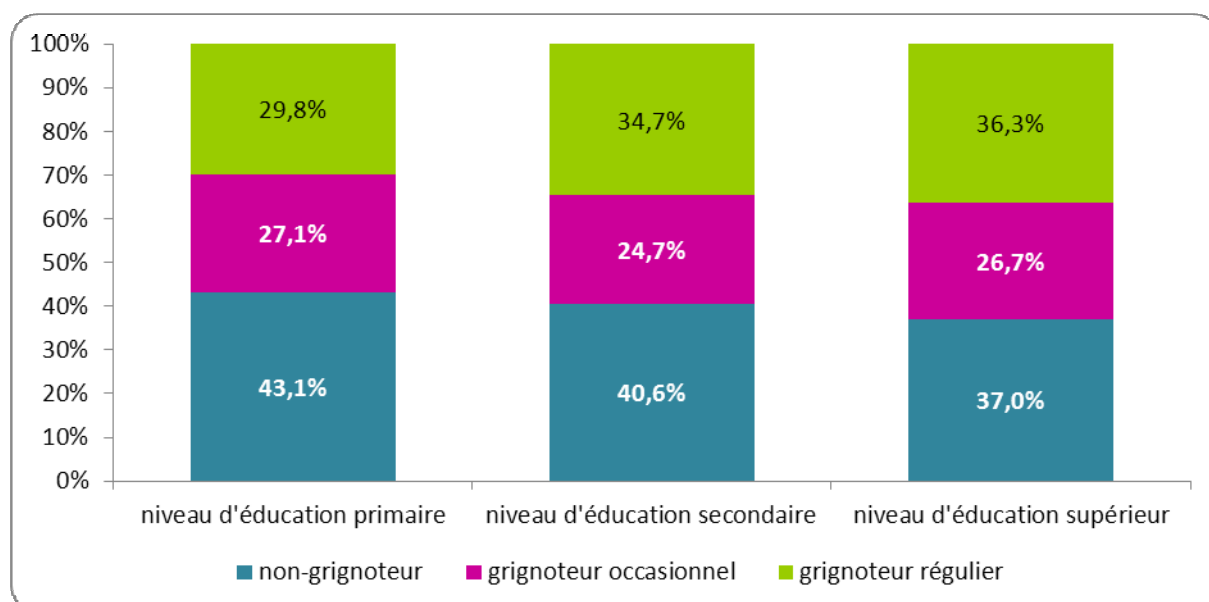
Variation selon la situation professionnelle

On retrouve plus de grignoteurs chez les chômeurs et allocataires d'aides sociales (66%) et moins de grignoteurs chez les artisans, commerçants et chef d'entreprises (57%).



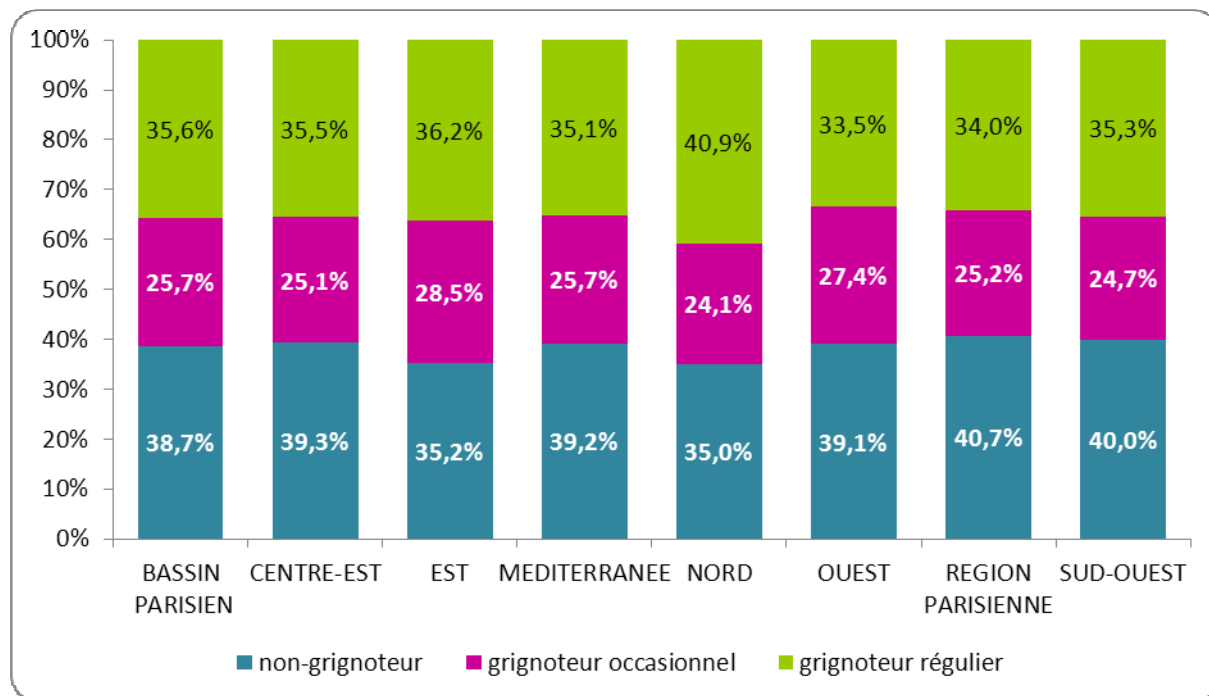
Variation selon le niveau d'éducation

Le pourcentage de grignoteurs, notamment les « réguliers » augmente avec le niveau d'éducation (63% de grignoteurs chez les plus diplômés vs 57% chez les moins diplômés).



Variation géographique

Le pourcentage des grignoteurs est plus élevé dans le Nord et dans l'Est (65%), et moins élevé en région parisienne (59%) et dans le Sud-Ouest (60%).



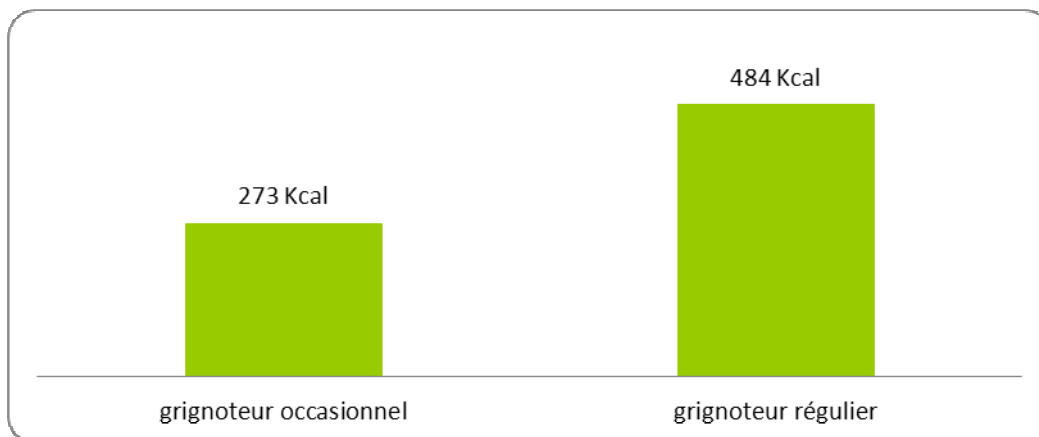
En résumé :

Plus de 60% de la population consomment des aliments et/ou boissons caloriques en dehors des repas et sont donc des grignoteurs. Ce pourcentage est plus élevé chez les femmes, chez les sujets les plus jeunes et chez les plus diplômés et dans le Nord et l'Est de la France.

2.1.2. Nature du grignotage

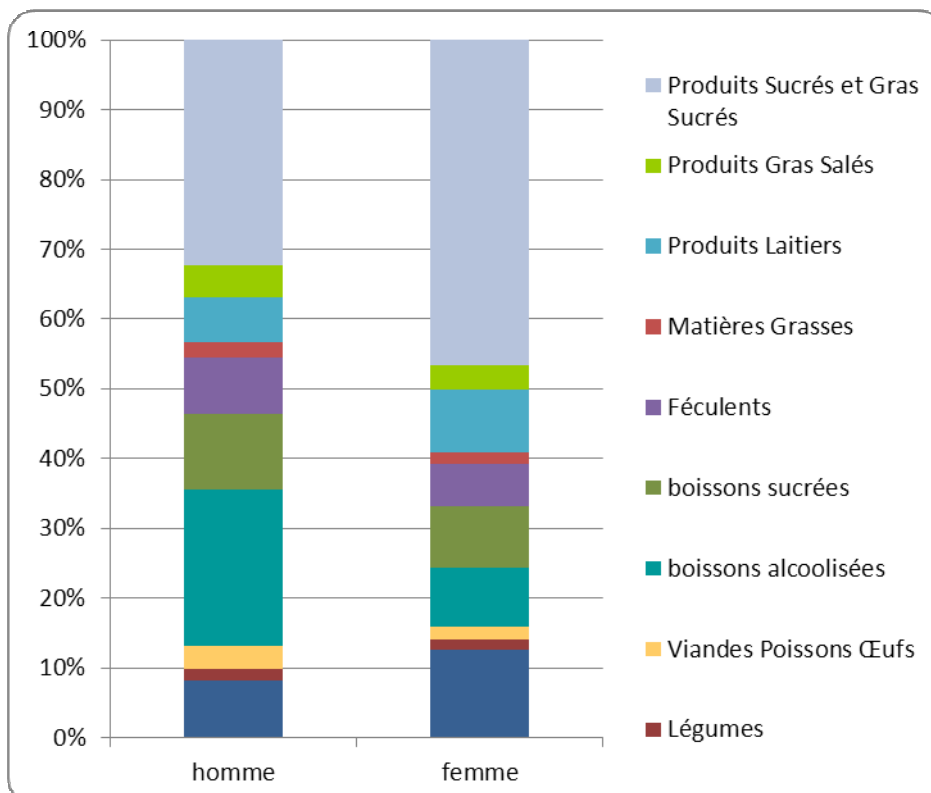
Apport calorique des grignotages chez les grignoteurs

Chez les grignoteurs occasionnels, l'apport énergétique des grignotages représente 273 Kcal/j, soit 13,3% de leur apport calorique total, tandis que chez les grignoteurs réguliers cela représente 484 Kcal soit 22,4% de leur apport calorique total.



Contribution des groupes d'aliments à l'apport calorique lié au grignotage

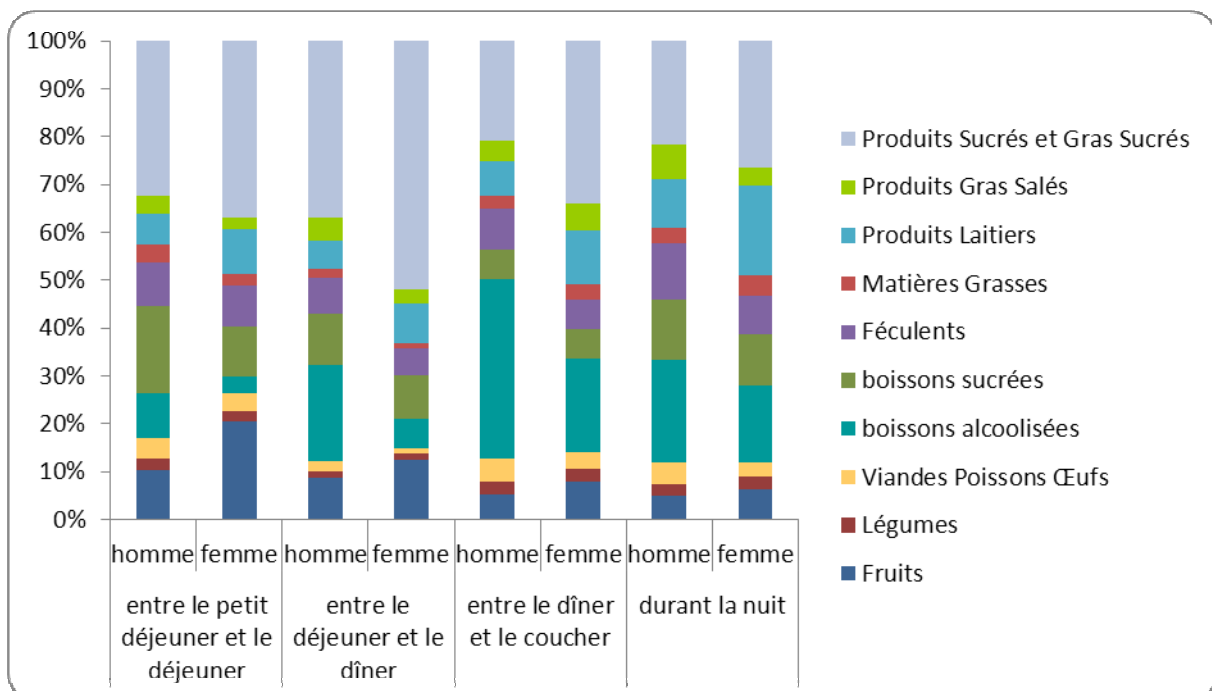
Selon le sexe



Chez les femmes, les produits gras et sucrés (gâteaux, viennoiseries...) (44,3%), puis dans une moindre mesure les boissons caloriques (boissons sucrées : 8,4% ou alcoolisées : 8%) et les fruits (11,9%) représentent les parts les plus importantes de l'apport calorique apporté par les grignotages.

Chez les hommes, ce sont surtout les boissons caloriques (boissons sucrées : 10,3% ou alcoolisées : 21,2%), les produits gras et sucrés (30,7%) et dans une moindre mesure les fruits (7,8%).

- Selon le sexe et l'horaire de collation



	entre le petit déjeuner et le déjeuner		entre le déjeuner et le dîner		entre le dîner et le coucher		durant la nuit	
	homme	femme	homme	femme	homme	femme	homme	femme
Fruits	9.9%	19.1%	8.4%	11.9%	4.9%	7.7%	5.0%	6.0%
Légumes	2.2%	2.0%	1.1%	1.1%	2.5%	2.6%	2.2%	2.5%
Viandes Poissons Œufs	4.1%	3.3%	2.1%	1.1%	4.7%	3.2%	4.6%	2.8%
Boissons alcoolisées	8.8%	3.3%	19.1%	5.7%	35.3%	19.1%	20.9%	15.3%
Boissons sucrées	17.1%	9.6%	10.2%	8.7%	5.7%	6.0%	12.4%	10.3%
Pains et biscottes	6.8%	4.5%	5.2%	3.9%	3.3%	2.1%	5.5%	2.3%
Produits Laitiers	6.2%	8.6%	5.6%	7.8%	6.8%	11.1%	10.1%	17.8%
Fromages	1.4%	1.2%	0.8%	0.9%	1.4%	1.2%	2.7%	0.9%
Yaourts, petits suisses, fromages blancs	1.1%	3.1%	1.1%	2.4%	2.7%	3.0%	1.5%	5.9%
Lait	3.7%	4.4%	3.7%	4.5%	2.8%	6.8%	5.9%	11.1%
Produits apéritifs	0.5%	0.8%	1.1%	1.2%	1.4%	1.6%	0.3%	0.3%
Charcuteries	2.6%	0.9%	1.3%	0.7%	1.3%	1.3%	2.5%	0.9%
Fast-food, snacks	0.4%	0.7%	2.3%	1.0%	1.2%	2.5%	4.2%	2.3%
Céréales sucrées et barres céréalières	0.6%	0.6%	0.7%	0.7%	0.4%	0.6%	0.8%	0.6%
Desserts lactés	5.9%	2.3%	2.4%	3.5%	2.2%	3.3%	0.8%	2.9%
Biscuits sucrés et gâteaux	13.5%	17.9%	21.1%	31.7%	8.6%	13.6%	13.4%	14.4%
Viennoiseries	7.9%	8.2%	3.3%	3.5%	0.4%	0.6%	1.0%	0.9%
Produits gras sucrés (chocolat, barres chocolatées, glaces, pâtes à tartiner,...)	1.7%	3.4%	5.7%	7.9%	6.9%	12.2%	4.1%	4.7%
Produits sucrés (bonbons, confiseries, miel, confiture, sorbet, ...)	1.0%	1.8%	2.0%	2.1%	1.2%	2.6%	0.9%	1.5%

Entre le petit déjeuner et le déjeuner, les aliments les plus contributeurs de l'apport calorique sont :

- chez les hommes : les boissons sucrées (17,1%), les biscuits sucrés et les gâteaux (13,5%), les fruits (9,9%), les boissons alcoolisées (8,8%), les viennoiseries (7,9%),
- chez les femmes : les fruits (19,1%), les biscuits sucrés et les gâteaux (17,9%), les boissons sucrées (9,6%), les produits laitiers (8,2%), les viennoiseries (8,2%),

Entre le déjeuner et le dîner, les aliments les plus contributeurs sur le plan calorique sont :

- chez les hommes : les biscuits sucrés et les gâteaux (21,1%), les boissons alcoolisées (19,1%), les boissons sucrées (10,2%), les fruits (8,4%), les produits gras et sucrés (5,7%),
- chez les femmes : les biscuits sucrés et les gâteaux (31,7%), les fruits (11,9%), les boissons sucrées (8,7%), les produits laitiers (8,2%), les produits gras et sucrés (7,9%).

Entre le dîner et le coucher, les aliments les plus contributeurs sur le plan calorique sont :

- chez les hommes : les boissons alcoolisées (35,3%), les biscuits sucrés et les gâteaux (8,6%), les produits gras et sucrés (6,9%), les produits laitiers (6,8%), les boissons sucrées (5,7%),
- chez les femmes : les boissons sucrées (19,1%), les biscuits sucrés et les gâteaux (13,6%), les produits gras et sucrés (12,2%), les fruits (7,7%).

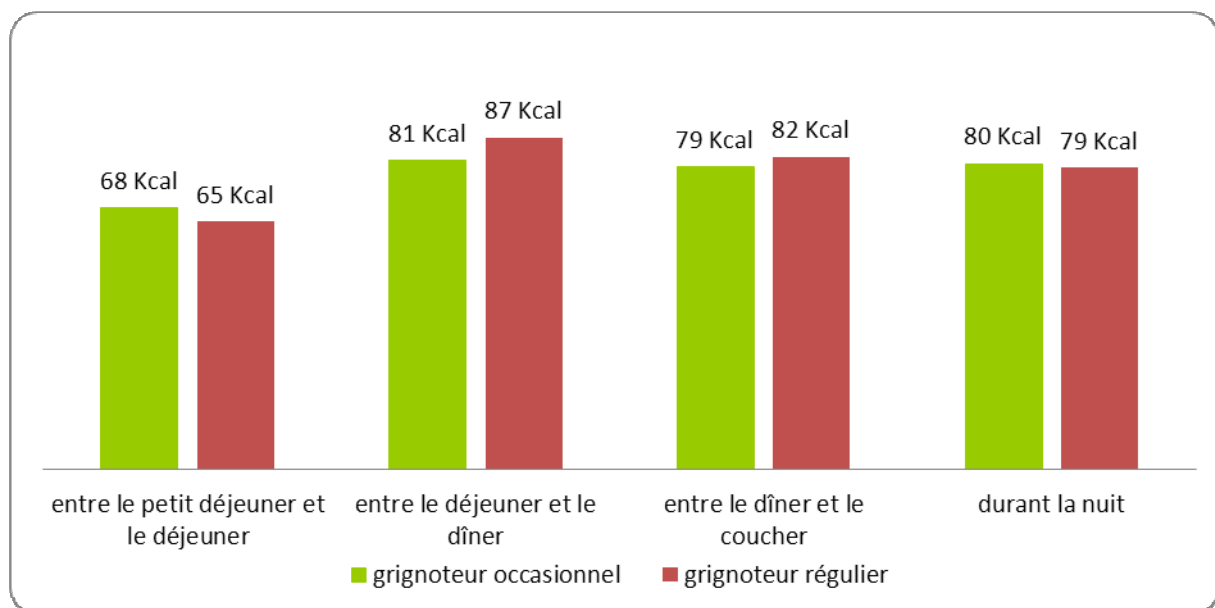
La nuit, les aliments les plus contributeurs sur le plan calorique sont :

- chez les hommes : les boissons alcoolisées (20,9%), les biscuits sucrés et les gâteaux (13,4%), les boissons sucrées (12,4%),
- chez les femmes : les boissons alcoolisées (15,3%), les biscuits sucrés et les gâteaux (14,4%), le lait (11,1%), les boissons sucrées (10,3%).

En conclusion :

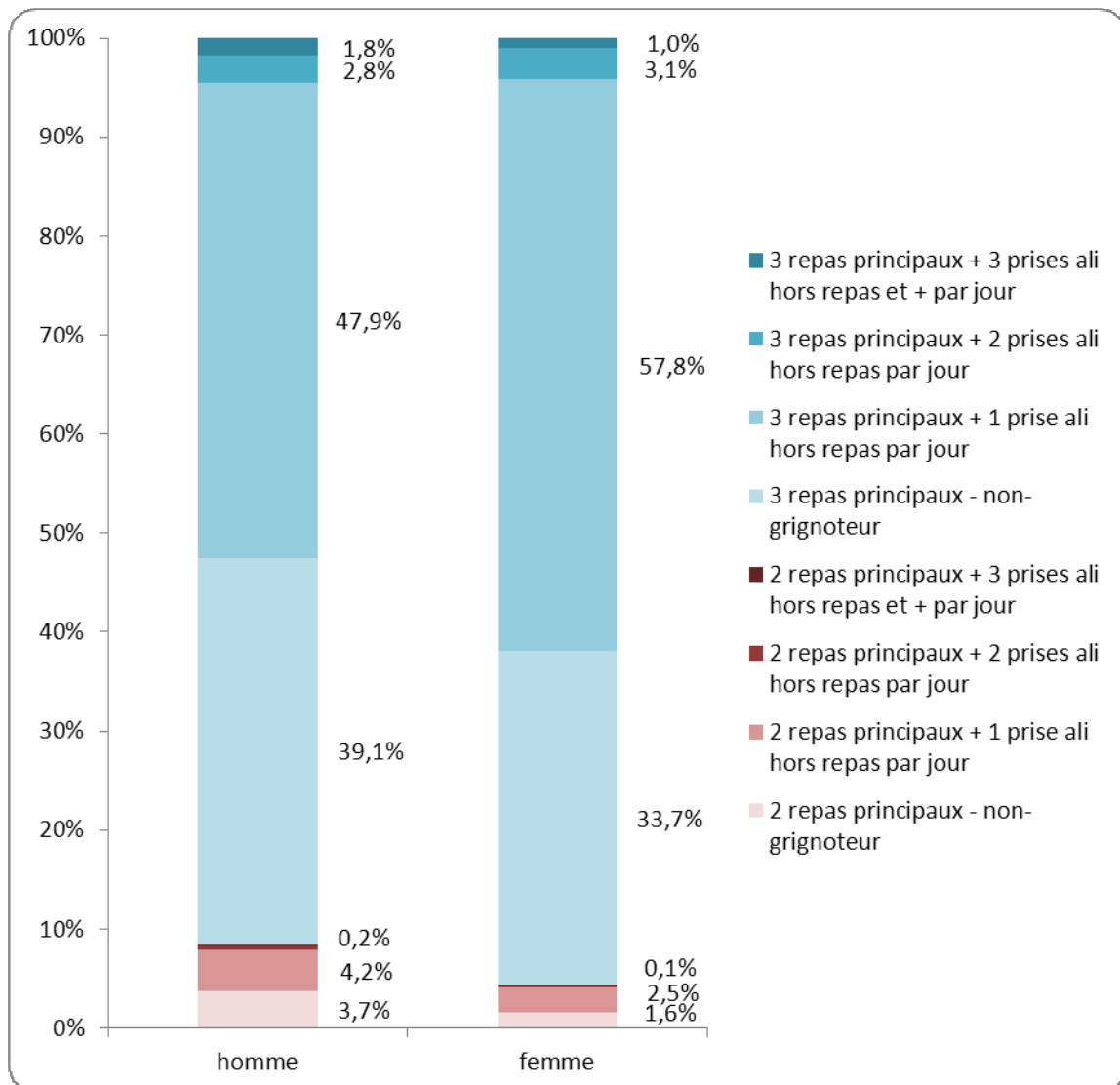
- Chez les femmes, la part des produits gras et sucrés (desserts, gâteaux, viennoiseries...) dans les grignotages est plus importante l'après-midi et la part des fruits est plus importante le matin.
- Chez les hommes, la part de l'alcool dans les prises hors repas augmente au cours de la journée.
- Lors des consommations nocturnes, les principaux groupes contributeurs sont les produits gras et sucrés et l'alcool chez les hommes et les produits gras et sucrés et les produits laitiers chez les femmes.

Apport calorique des grignotages selon la tranche horaire chez les grignoteurs



L'apport énergétique associé aux grignotages est relativement comparable selon les tranches horaires.

2.1.3. Nombre de prises alimentaires : repas et hors repas



Pour la majorité des individus, le modèle alimentaire est :

- soit 3 repas principaux seuls (39% chez les hommes et 34% chez les femmes),
- soit 3 repas principaux et une prise hors repas (48% chez les hommes et 58% chez les femmes).

2.1.4. Les apports alimentaires en fonction des modèles alimentaires (nombre de repas et de grignotages)

Relations entre la structuration des repas et du grignotage et la consommation des grands groupes d'aliments

Chez les personnes qui prennent 3 repas principaux, plus le nombre de grignotages est élevé, plus la consommation des produits gras et sucrés (desserts, gâteaux, viennoiseries...), et des boissons sucrées est élevée.

Aliments (g/j)	3 repas principaux - non-grignoteur	3 repas principaux + 1 grignotage par jour	3 repas principaux + 2 grignotages par jour	3 repas principaux + 3 grignotages et + par jour
Fruits	174.4	200.4	215.2	183.6
Légumes	205.2	216.8	229.9	207.1
Viandes Poissons Œufs	146.5	138.4	139.4	138.5
Boissons alcoolisées	133.3	106.6	139.4	163.3
Boissons sucrées	45.8	63.2	89.2	159.3
Pains et biscottes	112.0	112.9	113.4	108.1
Matières Grasses	37.7	39.1	41.4	41.7
Fromages	34.8	36.2	38.8	37.3
Yaourts, petits suisses, fromages blancs	78.3	86.8	96.2	82.4
Lait	88.7	93.6	118.7	107.5
Produits apéritifs	4.7	5.2	7.7	6.9
Charcuteries	26.8	25.1	30.3	34.4
Fast-food, snacks	33.6	35.4	33.4	33.8
Céréales sucrées et barres céréalières	5.2	6.3	7.2	6.3
Desserts lactés	36.6	43.1	39.7	44.9
Biscuits sucrés et gâteaux	38.2	49.9	54.5	54.2
Viennoiseries	8.8	11.7	11.5	21.5
Produits gras sucrés (chocolat, barres chocolatées, glaces, pâtes à tartiner...)	17.2	24.2	27.0	27.9
Produits sucrés (bonbons, confiseries, miel, confiture, sorbet ...)	24.5	30.0	37.3	38.9

Chez les sujets structurés autour de 2 repas principaux par jour (sans ou avec grignotage), cette tendance est encore plus marquée et on observe également une augmentation des féculents, particulièrement le pain et les biscottes.

Aliments (g/j)	2 repas principaux - non-grignoteur	2 repas principaux - 1 grignotage par jour	2 repas principaux - 2 grignotages par jour	2 repas principaux - 3 grignotages et + par jour
Fruits	86.4	162.6	125.0	112.2
Légumes	144.8	151.8	164.8	154.7
Viandes Poissons œufs	141.3	124.6	105.1	115.1
Boissons alcoolisées	196.8	135.3	194.2	199.8
Boissons sucrées	92.1	115.7	160.7	151.7
Pains et biscottes	85.4	86.9	97.2	131.5
Matières Grasses	42.1	35.5	40.0	39.1
Fromages	30.6	34.7	36.3	28.4
Yaourts, petits suisses, fromages blancs	45.1	54.5	77.7	66.5
Lait	73.1	64.2	88.2	221.8
Produits apéritifs	7.5	8.5	7.9	19.3
Charcuteries	33.3	32.7	29.2	49.8
Fast-food, snacks	61.5	53.4	43.9	80.6
Céréales sucrées et barres céréalières	6.4	4.6	6.5	3.8
Desserts lactés	27.5	36.2	38.1	29.3
Biscuits sucrés et gâteaux	31.1	50.5	54.5	69.7
Viennoiseries	6.3	13.2	20.0	9.6
Produits gras sucrés (chocolat, barres chocolatées, glaces, pâtes à tartiner...)	18.5	26.7	41.8	36.8
Produits sucrés (bonbons, confiseries, miel, confiture, sorbet ...)	13.3	20.6	46.3	51.6

Impact du grignotage sur l'apport calorique (total et macronutriments)

Energie (Kcal/j)	3 repas principaux - non-grignoteur	3 repas principaux - 1 grignotage par jour	3 repas principaux - 2 grignotages par jour	3 repas principaux - 3 grignotages et + par jour
Energie moyenne	1949,8	2096,2	2268,3	2348,9
Energie moyenne Sans Alcool	1867,4	2032,5	2191,4	2263,0
Glucides totaux	792,4	889,9	970,5	1009,9
Glucides complexes	441,7	468,2	484,9	502,7
Glucides simples	347,7	418,0	480,4	501,3
Protéines	335,8	342,7	362,2	356,1
Lipides	728,8	788,5	846,8	885,5
Alcool	82,5	63,7	76,9	85,9

L'apport calorique total est plus élevé chez les grignoteurs. Plus le nombre de grignotages augmente, plus l'apport est élevé.

Cette augmentation résulte en particulier d'une augmentation des glucides simples et dans une moindre mesure des lipides. Les protéines quant à elles n'augmentent pas.

Malgré une forte contribution des boissons alcoolisées dans l'apport énergétique des grignotages, la consommation totale d'alcool est comparable quel que soit le nombre de prises alimentaires.

Comparaison des journées avec grignotage et sans grignotage pour un même individu

En moyenne, pour un même individu l'apport calorique d'une journée avec grignotage est supérieur de 181 Kcal par rapport à une journée sans grignotage. Cependant, il existe une large variation entre les individus.

2.2. Les repas « sautés »

Plus de 10% des journées alimentaires ne comportent que 2 repas principaux : pour 4,7% des journées alimentaires il s'agit du petit-déjeuner qui est sauté, 3,1% du déjeuner et 3,1% du dîner. C'est un comportement assez masculin, 59% des sujets ayant au moins une journée alimentaire avec seulement 2 repas principaux sont des hommes.

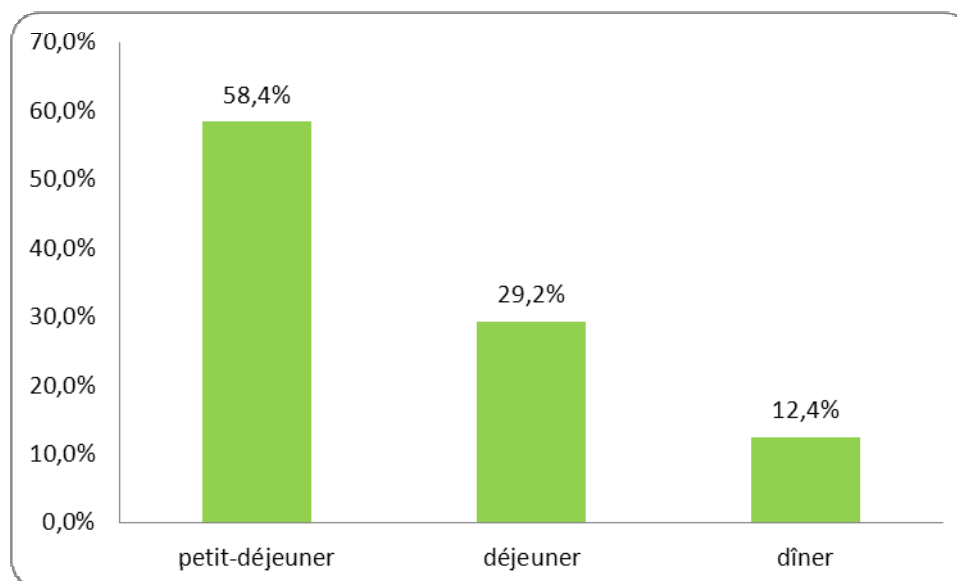
Définition : On considère qu'une personne saute un repas lorsqu'elle le saute sur au moins 2 journées alimentaires sur 3.

Note : le fait de sauter un repas seulement 1 jour sur les 3 jours d'enquêtes, est considéré comme ne correspondant pas à un comportement habituel (et donc non retenu dans les analyses).

Environ 8% des hommes contre 4% des femmes ne mangent régulièrement que 2 repas par jour, indépendamment des grignotages. Au global, il y a environ 4% d'individus qui sautent régulièrement le petit-déjeuner, 2% le déjeuner et 1% le dîner.

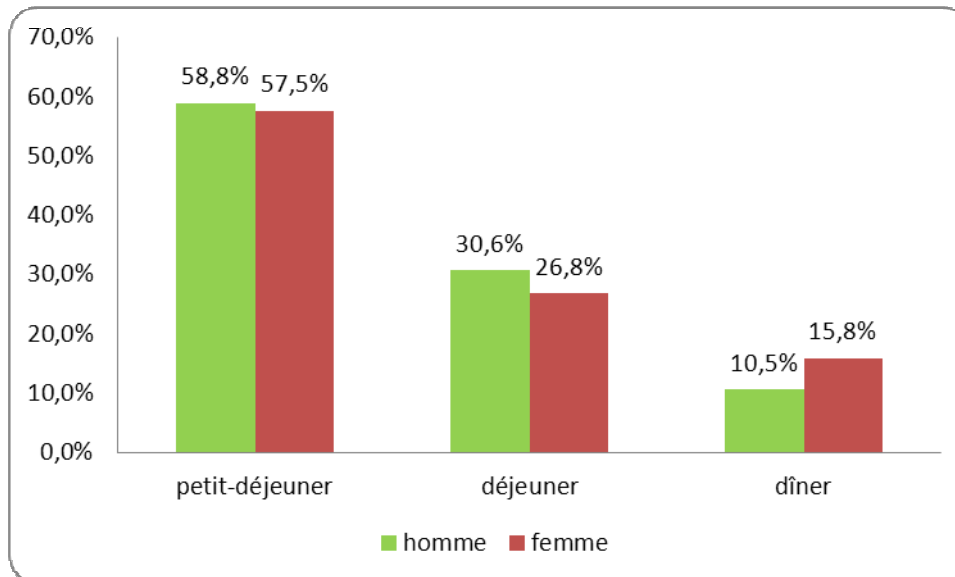
2.2.1. Quels repas ?

Type de repas sautés chez les individus considérés comme « sauteurs de repas »

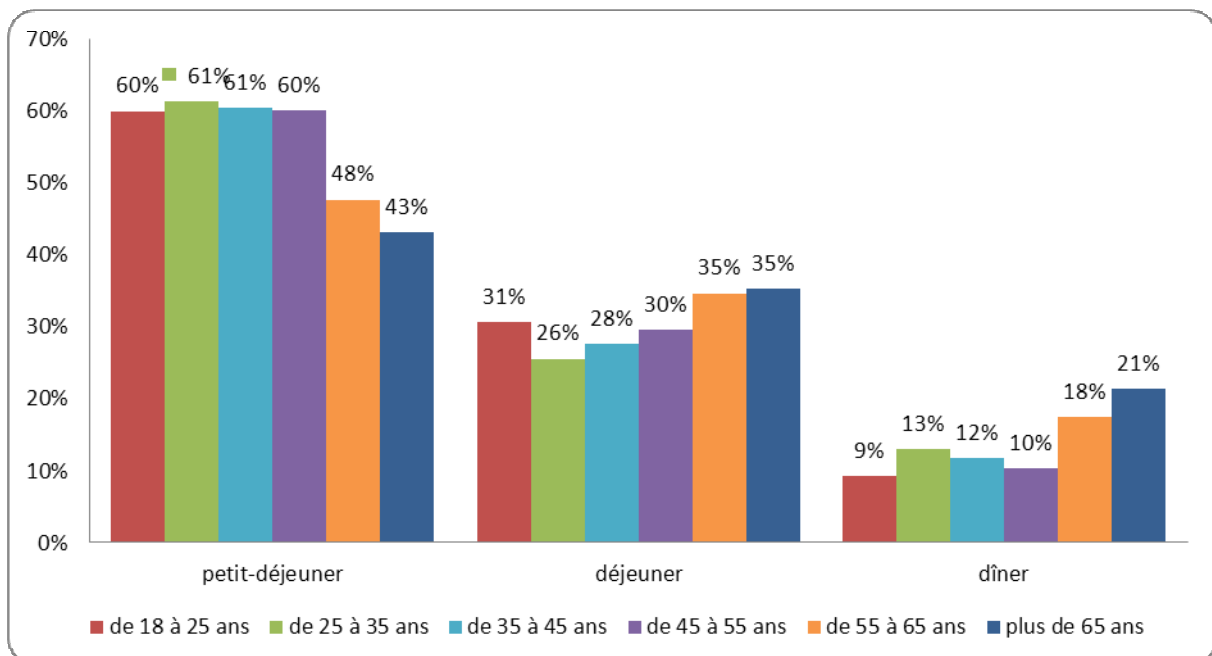


2.2.2. Description des « sauteurs de repas »

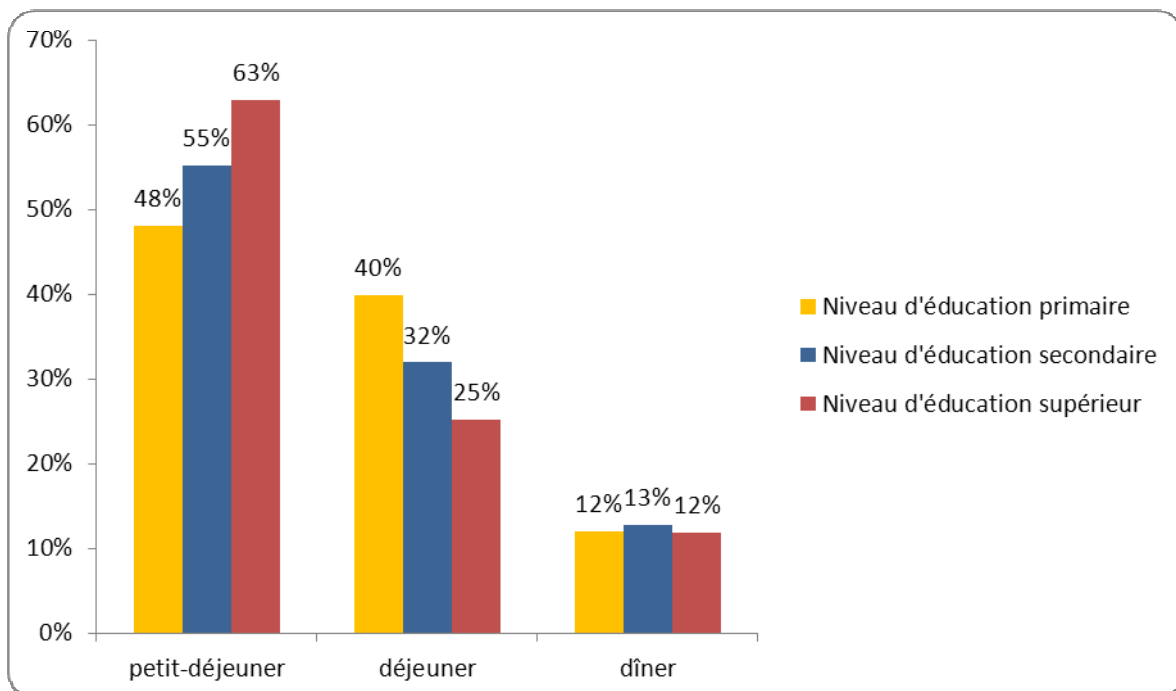
Variation selon le sexe, par type de repas sauté



Variation selon l'âge, par type de repas sauté



Variation selon le niveau d'éducation, par type de repas sauté



En résumé :

En majorité, le repas le plus souvent sauté est le petit-déjeuner (58% des repas sautés).

Il est plus souvent sauté par les jeunes, alors que le dîner, lui, est plus souvent sauté chez les plus âgés.

Ce sont les individus les plus diplômés qui sautent le plus souvent le petit-déjeuner, alors que le déjeuner est plus souvent sauté chez les personnes les moins diplômées.

Synthèse et conclusions

Dans l'étude Nutrinet-Santé, 61% des sujets grignotent (consommation hors des 3 repas principaux d'aliments et/ou de boissons caloriques) de façon occasionnelle ou régulière. Ce pourcentage est plus élevé chez les femmes, chez les sujets les plus jeunes et chez les plus diplômés et dans le Nord et l'Est de la France. Si 26% sont des grignoteurs occasionnels, 35% sont des grignoteurs réguliers.

L'apport calorique total est plus élevé chez les grignoteurs et augmente avec le nombre de grignotages. Cette augmentation résulte en particulier d'une augmentation des glucides simples et dans une moindre mesure des lipides. Les protéines quant à elles n'augmentent pas. Chez les grignoteurs occasionnels, l'apport calorique associé aux grignotages représente 273 Kcal, soit 13,3% de leur apport calorique total et 484 Kcal chez les grignoteurs réguliers, soit 22,4% de leur apport calorique total.

Chez les personnes qui prennent 3 repas principaux, plus le nombre de grignotages est élevé, plus la consommation des produits gras et sucrés (desserts, gâteaux, viennoiseries...), et des boissons sucrées est élevée.

Chez les hommes, la part de l'alcool dans les prises hors repas augmente au cours de la journée.

Au final, ces premiers résultats montrent que la pratique du grignotage est répandue dans la population des Nutrinautes (2 personnes sur 3) avec des conséquences défavorables sur le type des aliments consommés et 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 grignotages sur la santé et en particulier la prise de poids et les facteurs de risque cardiovasculaires qui lui sont associés.

ANNEXES

Définition des groupes d'aliments

Groupes d'aliments	Composition
Fruits et Légumes	Fruits, Fruits secs, Légumes, Soupes de légumes, Jus de fruits 100% pur jus
Fruits	Fruits
Légumes	Légumes
Viandes Poissons Œufs	Poissons, Fruits de mer, Viandes, Volailles, Jambons de porc et de volaille, Abats, Œufs
Boissons	Boissons non alcoolisées sucrées, Boissons non alcoolisées non sucrées (hormis les jus), Boissons alcoolisées
Boissons alcoolisées	Boissons alcoolisées
Boissons sucrées	Boissons non alcoolisées sucrées
Féculents	Légumes secs, Pommes de terre, Autres féculents et tubercules, Pains, biscottes, Céréales petit déjeuner peu sucrées, Pâtes, Riz, Semoule, Autres céréales, Farines
Pains	Pains, biscottes
Matières Grasses	Vinaigrettes, sauces, Huiles, Beurres, Margarines, Autres matières grasses
Produits Laitiers	Lait, Fromages, Yaourts, Fromages blancs, Petits suisses
Fromages	Fromages
Yaourts, petits suisses, fromages blancs	Yaourts, Fromages blancs, Petits suisses
Lait	Lait
Produits Gras Salés	Charcuteries de poissons et fruits de mer, Charcuteries, Fruits oléagineux salés, Snacks et fast food salés, Produits apéritifs
Produits apéritifs	Produits apéritifs, Fruits oléagineux salés
Charcuteries	Charcuteries de poissons et fruits de mer, Charcuteries
Fast-food, snacks	Snacks et fast food salés (Pizzas, hamburgers, quiches, tartes, tourtes, pâtes brisée et feuilletée, beignets salés, samossa, cakes, feuilletés, friands, flamiche, flammekueche, hot dog, nan au fromage, crêpes fourrées et croque-monsieur, nem, roulé au fromage, sandwich grec.)
Produits Sucrés et Gras Sucrés	Viennoiseries, Desserts lactés, Céréales petit déjeuner sucrées et barres de céréales, Gâteaux gras et sucrés, Gâteaux gras ou sucrés, ou ni gras ni sucrés, Biscuits gras et sucrés, Biscuits sucrés, Produits sucrés, Produits gras et sucrés
Céréales sucrées et barres céréalières	Céréales petit déjeuner sucrées et barres de céréales
Biscuits sucrés	Biscuits sucrés
Desserts lactés	Desserts lactés
Gâteaux	Gâteaux gras et sucrés, Gâteaux gras ou sucrés, ou ni gras ni sucrés, Biscuits gras et sucrés
Viennoiseries	Viennoiseries
Produits gras sucrés	Produits gras et sucrés (Chocolats, barres chocolatées, glaces, barres glacées, cônes, pâtes à tartiner, mousse au chocolat, pâte d'amande)
Produits sucrés	Produits sucrés (Bonbons, confiseries, miel, confiture, tous types de sucres, compotes allégées et sucrées, coulis, nappages, sirop, sorbet)