



**HAL**  
open science

## L'alimentation consciente est associée à une alimentation plus saine et plus respectueuse de l'environnement dans l'étude de cohorte NutriNet-Santé

Pauline Paolassini Guesnier, Marion van Beekum, Rebecca Shankland, Angélique Rodhain, Benjamin Allès, Julia Baudry, Alice Bellicha, Emmanuelle Kesse-Guyot, Bernard Srour, Christophe Leys, et al.

### ► To cite this version:

Pauline Paolassini Guesnier, Marion van Beekum, Rebecca Shankland, Angélique Rodhain, Benjamin Allès, et al.. L'alimentation consciente est associée à une alimentation plus saine et plus respectueuse de l'environnement dans l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Journées francophones de la nutrition, Dec 2023, Marseille, France. hal-04735367

**HAL Id: hal-04735367**

**<https://hal.science/hal-04735367v1>**

Submitted on 14 Oct 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## **L'alimentation consciente est associée à une alimentation plus saine et plus respectueuse de l'environnement dans l'étude de cohorte NutriNet-Santé**

Auteurs : Pauline Paolassini-Guesnier<sup>1</sup>, Marion Van Beekum<sup>1,2,3</sup>, Rebecca Shankland<sup>4</sup>, Angélique Rodhain<sup>3</sup>, Benjamin Allès<sup>1</sup>, Julia Baudry<sup>1</sup>, Alice Bellicha<sup>1</sup>, Emmanuelle Kesse-Guyot<sup>1</sup>, Bernard Srour<sup>1</sup>, Christophe Leys<sup>4</sup>, Serge Hercberg<sup>1,5</sup>, Mathilde Touvier<sup>1</sup>, Sandrine Péneau<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Université Sorbonne Paris Nord and Université Paris Cité, Inserm, INRAE, CNAM, Center of Research in Epidemiology and Statistics (CRESS), Nutritional Epidemiology Research Team (EREN), F-93017 Bobigny, France

<sup>2</sup> Desbrest Institute of Epidemiology and Public Health, IDESP UMR UA11 Inserm, Université Montpellier, Montpellier, France.

<sup>3</sup> Montpellier Research in Management (MRM), Place Eugène Bataillon – CC 19001 – bâtiment 19, 34095 Montpellier, France.

<sup>4</sup> Laboratoire DIPHE (Développement, Individu, Processus, Handicap, Education), Université Lumière Lyon 2, France

<sup>5</sup> Public Health Department, Avicenne Hospital, Assistance Publique-Hôpitaux de Paris, Bobigny, France.

### **Résumé**

**Introduction et but de l'étude :** L'alimentation consciente (AC) est définie comme l'attention portée à ses sensations physiques et à ses émotions au cours d'une expérience alimentaire, et ceci sans jugement. Une association entre l'AC et des habitudes alimentaires favorables à la santé et durables a été suggérée dans la littérature, cependant les données sont peu nombreuses et contrastées. L'objectif de cette étude transversale était par conséquent d'étudier dans un échantillon de la population française les associations entre l'AC et la qualité nutritionnelle, la consommation d'aliments ultra-transformés, la consommation d'aliments d'origine végétale, ainsi que la contribution des aliments issus de l'agriculture biologique au régime alimentaire.

**Matériel et méthodes :** En 2022, 2069 participants de l'étude de cohorte NutriNet-Santé ont complété un questionnaire validé évaluant le niveau d'alimentation consciente (MIND-EAT Scale), ainsi qu'au moins trois enregistrements de 24h. Les participants ont aussi complété un fréquentiel alimentaire fournissant des informations sur leur fréquence de consommation de produits biologiques labellisés (FFQ- BIO 2022). L'adéquation aux recommandations nutritionnelles françaises a été évaluée avec le score du Programme National Nutrition Santé (PNNS-GS2), le degré de

transformation des aliments avec la classification NOVA, et la végétalisation de l'alimentation avec le score Plant Dietary Index (PDI), mais également avec le Healthy Plant Dietary Index (hPDI) et le Unhealthy Plant Dietary Index (uPDI). Des régressions linéaires et logistiques multivariées ont été réalisées afin d'analyser l'association entre l'AC en tant que variable indépendante (score allant de 1 à 5) et entre les variables dépendantes suivantes, traitées séparément : l'adéquation aux recommandations nutritionnelles françaises, l'apport énergétique, la consommation de groupes d'aliments, la consommation d'aliments ultra-transformés, d'aliments d'origine végétale, ainsi que la contribution, dans le régime alimentaire, des aliments issus de l'agriculture biologique, en tenant compte des caractéristiques sociodémographiques et de mode de vie des individus.

**Résultats et analyses statistiques :** La population d'étude comportait 39% d'hommes et 61% de femmes. Le score d'AC moyen était de 3,24 ( $\pm 0,50$ ). L'AC était associée à une meilleure adéquation aux recommandations nutritionnelles françaises ( $\beta = 0,86$  : pour une augmentation d'un point d'AC, l'adéquation aux recommandations nutritionnelles augmentait de 0,86 point ; IC 95% : 0,57, 1,14), une plus faible consommation d'aliments ultra-transformés ( $\beta = -0,02$  : pour une augmentation d'un point d'AC, le pourcentage de produits ultra-transformés dans l'alimentation diminuait de 2% ; IC 95% :

-0,03, -0,01), et un plus faible apport énergétique ( $\beta = -63,95$  ; IC 95% : -100,17, -27,72). L'AC était également associée à une consommation de groupes d'aliments de meilleure qualité nutritionnelle, et en particulier plus de légumes, de féculents complets, d'oléagineux non salés, et moins de produits laitiers, de viandes et volailles, de charcuterie, et de chocolat. Aucune association significative n'a été observée avec les groupes alimentaires suivants : fruits, produits de la mer, produits sucrés, confiseries, produits apéritifs, boissons alcoolisées, légumineuses, fast food, jus de fruits et de légumes 100% pur jus, boissons sucrées sans alcool, et substituts de produits d'origine animale. L'AC était également associée à une consommation plus importante d'aliments issus de l'agriculture biologique (OR = 2,83 ; IC 95% : 2,21, 3,62), et d'aliments d'origine végétale (PDI :  $\beta = 1,33$  ; IC 95% : 0,73, 1,94), et plus particulièrement les aliments d'origine végétale favorables à la santé (Healthy Plant Dietary Index (hPDI) :  $\beta = 1,51$  ; IC 95% : 0,84, 2,18) alors que l'inverse était vrai pour les aliments d'origine végétale défavorables à la santé (Unhealthy Plant Dietary Index (uPDI) :  $\beta = -0,77$  ; IC 95% : -1,36, -0,18).

**Conclusion :** L'AC a globalement été associée à une alimentation plus saine et plus respectueuse de l'environnement. Ces résultats suggèrent que l'AC pourrait être un levier intéressant dans la promotion d'habitudes alimentaires saines. Cependant, des études complémentaires sont nécessaires afin de mieux comprendre les liens entre l'AC et les consommations alimentaires.

**Mots-clés :** nutrition, apport alimentaire, alimentation consciente, psychologie, population générale

