



**HAL**  
open science

## Création et validation d'une échelle d'évaluation du niveau d'alimentation consciente dans la population générale française

Marion van Beekum, Rebecca Shankland, Angélique Rodhain, Margaux Robert, Camille Marchand, Athéna Herry, Clémentine Prioux, Marie Barday, Roxane Turgon, Antoine Avignon, et al.

### ► To cite this version:

Marion van Beekum, Rebecca Shankland, Angélique Rodhain, Margaux Robert, Camille Marchand, et al.. Création et validation d'une échelle d'évaluation du niveau d'alimentation consciente dans la population générale française. Les Journées Francophones de Nutrition 2022, Société Française de Nutrition; Société Francophone de Nutrition Clinique et Métabolisme, Nov 2022, Toulouse, France. hal-04735456

**HAL Id: hal-04735456**

**<https://hal.science/hal-04735456v1>**

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.

# SOUSSION RÉSUMÉ

JFN 2022

## Titre

Création et validation d'une échelle d'évaluation du niveau d'alimentation consciente dans la population générale française

## Mots-clés (3)

Alimentation consciente, questionnaire, surpoids

## Auteurs (10)

Marion Van Beekum, Rebecca Shankland, Angélique Rodhain, Margaux Robert, Camille Marchand, Athéna Herry, Clémentine Prioux, Marie Barday, Roxane Turgon, Antoine Avignon, Christophe Leys, Sandrine Péneau

## Introduction et but de l'étude

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque majeurs associés au développement de maladies chroniques (syndrome métabolique, maladies cardiaques, diabète etc.). La France souffre d'une épidémie d'obésité, il est donc urgent d'identifier les meilleures stratégies permettant d'améliorer efficacement le comportement alimentaire. L'alimentation consciente définit une conscience sans jugement des sensations physiques et émotionnelles ressenties lors d'un repas. Elle pourrait être une stratégie efficace pour améliorer l'alimentation et une alternative aux régimes restrictifs qui ont démontré leur peu d'effets sur le contrôle du poids à long terme. Des données ont suggéré une association entre l'alimentation consciente et un comportement alimentaire plus sain et un statut pondéral plus faible. Cependant, il existe un manque de connaissances en France à ce sujet en raison de l'absence d'outils de mesure. Ainsi, l'un des objectifs de ce travail a été de développer et valider un questionnaire en français pour évaluer le niveau d'alimentation consciente en population générale.

## Matériel et Méthodes

Un total de 95 items ont été créés en se basant sur le concept de l'alimentation consciente, sur les questionnaires disponibles en langue anglaise, sur des entretiens qualitatifs de professionnels et d'individus naïfs ainsi que sur l'expertise de différents chercheur.es. Le questionnaire a été administré dans un échantillon de 3110 personnes de la cohorte NutriNet-Santé, sélectionnées de façon à avoir un échantillon représentatif de la population générale. La validité de construit du questionnaire a été évaluée avec des analyses factorielles exploratoires (AFE) et confirmatoires (AFC). La qualité de l'ajustement a été évaluée par cinq indices principaux : l'indice de chi carré par degrés de liberté ( $\chi^2/df$ ) ; l'indice d'ajustement comparatif (CFI) ; l'indice de Tucker-Lewis (TLI) ; l'erreur quadratique moyenne d'approximation (RMSEA) et le résidu quadratique moyen normalisé (SRMR). La validité convergente a été estimée par la corrélation avec d'autres échelles du comportement alimentaire et du bien-être, notamment la restriction cognitive, l'alimentation émotionnelle et l'alimentation incontrôlée (TFEQ-R21), la qualité nutritionnelle (mPNNS-GS), l'alimentation intuitive et ses sous-échelles (IES-2), les

troubles du comportement alimentaire (SCOFF), la pleine conscience (FFMQ), la symptomatologie dépressive (CES-D), l'estime de soi (RSES), la satisfaction avec la vie (SWLS), l'optimisme (LOT-R), la gratitude (GQ-6) et la résilience (BRS). La validité discriminante a également été évaluée dans des groupes d'individus ayant des profils sociodémographiques et de mode de vie variés. Enfin, la cohérence interne et la fiabilité test-retest ont été examinées.

## **Résultats et Analyses statistiques**

Une AFE a été réalisée sur un sous-échantillon de 1304 Nutrinautes et a mis en lumière sept dimensions : temps/observation, connectivité, non-réactivité, émotions, non-jugement, ouverture, gratitude qui représentent 61,21% de la variance totale et expliquent individuellement respectivement 9,17 ; 9,14 ; 9,08 ; 9,06 ; 8,53 ; 8,34 et 7,89% de la variance. Quatre items par dimension ont été conservés soit 28 items au total. Une AFC a été réalisée sur un sous-échantillon de 1306 individus et a permis de vérifier l'existence des sept facteurs latents identifiés. Les résultats suggèrent une bonne adéquation du modèle pour les cinq indices de qualité d'ajustement :  $\chi^2/df = 2$  ; CFI = 0,952 ; TLI = 0,945 ; et RMSEA = 0,045 et SMRM = 0,071. Une seconde AFC a été faite sur un dernier sous-échantillon de 500 individus afin de reconfirmer le modèle. Les scores d'alimentation consciente étaient plus élevés chez les hommes, les individus plus âgés, les retraités et agriculteurs, les personnes avec un niveau d'activité physique élevé et ceux pratiquant la pleine conscience. Un score d'alimentation consciente élevé était associé à un score plus faible aux trois sous-échelles du TFEQ-R21 et à l'échelle de symptomatologie dépressive, et à un score plus élevé pour les autres questionnaires. La cohérence interne du questionnaire était satisfaisante ( $\omega$  de McDonald = 0,82) et la fiabilité test-retest était bonne (ICC = 0,86).

## **Conclusion**

Cette étude a permis de valider le premier outil d'évaluation du niveau d'alimentation consciente en français dans une population générale. Ce travail ouvre la voie vers des recherches cliniques et épidémiologiques sur ce sujet en France dans les années futures.