

Paris, le 10 juin 2020

Information presse

Effet du confinement lié à la COVID-19 sur l'alimentation et l'activité physique : résultats de la cohorte française NutriNet-Santé

Dans un rapport préliminaire déposé sur la plateforme medRxiv le 5 juin 2020 (doi : 10.1101/2020.06.04.20121855), des chercheurs de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN), équipe mixte de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord, **décrivent les comportements nutritionnels observés chez plus de 37 000 adultes de la cohorte NutriNet-Santé au cours de la période de confinement mise en place du fait de la COVID-19.**

Le 17 mars dernier, la population française était mise en confinement pour limiter la propagation du virus SARS-CoV-2 et ainsi endiguer la pandémie de COVID-19. Cette situation inédite a entraîné la fermeture de tous les lieux publics, entreprises et services non essentiels, y compris les écoles et universités, les magasins non alimentaires, les parcs et jardins, etc., et l'obligation de rester chez soi, en dehors des quelques déplacements autorisés. Ainsi, une majorité de la population s'est retrouvée à la maison, en télétravail ou en chômage partiel, les parents devant par ailleurs assurer le relais des enseignants. Les modes de vie des Français ont ainsi été profondément impacté par le confinement, avec une variété de situations en fonction de la position sociodémographique et économique et le lieu de vie. Au moment de la levée progressive des mesures de restriction (le 11 mai puis le 2 juin), il est utile d'analyser les conséquences du confinement sur la santé physique et mentale des Français, ce d'autant plus que de nouvelles périodes de confinement pourraient être remises en place au niveau individuel ou populationnel. En particulier, le confinement est susceptible d'avoir eu un impact fort sur les habitudes alimentaires et l'activité physique qui sont des facteurs de risque majeurs modifiables des maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancer). D'autre part, des études suggèrent également leur impact potentiel sur le fonctionnement du système immunitaire.

Il est donc important d'analyser l'impact du confinement sur ces comportements et leurs potentielles conséquences à court et plus long terme.

En Avril et Mai 2020, les participants de l'étude **NutriNet-Santé** (lancée en 2009 pour étudier les relations nutrition et santé) ont été invités à remplir sur internet une série de questionnaires portant sur différentes facettes de leurs comportements nutritionnels en confinement (alimentation, activité physique, sédentarité, poids, mode d'approvisionnement alimentaire, etc.).

Plus de 37 000 participants ayant répondu à ces questionnaires ont ainsi été inclus dans les analyses.

Nos résultats montrent trois types d'évolution des comportements nutritionnels pendant le confinement :

- Des **modifications plutôt défavorables à la santé** : prise de poids pour 35% des participants (+1,8kg en moyenne en 2 mois entre mars et mai) ; diminution de l'activité physique pour 53% ; augmentation du temps sédentaire pour 63% avec, chez ces personnes une moyenne de 7h/jour passées en position assise ; augmentation de l'apport énergétique pour 23% (+443kcal/jour en moyenne) ; grignotage au moins une fois par jour pour 28% et augmentation du grignotage pour 21% ; augmentation de la consommation de sucreries, biscuits et gâteaux, et d'alcool ; diminution de la consommation de produits frais (fruits et poisson en particulier) ; 18 % des participants déclarent manger plus pour compenser l'ennui et 10 % à cause du stress.

Les participants qui présentaient ce profil étaient plus souvent âgés < 50 ans, des femmes, avec un plus haut niveau d'anxiété et de symptômes dépressifs, un plus haut niveau d'éducation mais de plus faibles revenus, avec des enfants < 18 ans présents à la maison, en télétravail pendant le confinement, et une plus forte proportion d'aliments ultra-transformés dans leur alimentation habituelle (avant le confinement).

Ces modifications semblent liées à la perte d'opportunités liée au confinement : perte d'options pour faire de l'exercice due à la fermeture des salles de sport, ou pour manger dans les restaurants et lieux de travail, et accès limité aux lieux d'approvisionnement alimentaire habituels.

- Au contraire, des **modifications plutôt favorables à la santé** : perte de poids pour 23% des participants (-2kg en moyenne), augmentation de l'activité physique pour 19%, augmentation du temps passé à cuisiner des plats « maison » pour 40%, volonté de rééquilibrage alimentaire pour 14%, notamment pour éviter de prendre du poids (21%) ou compenser une baisse d'activité physique (17%) ; augmentation de la consommation de fruits, légumes, légumineuses et noix, de poisson, diminution de la consommation de sucreries, biscuits et gâteaux, et d'alcool.
Les participants qui présentaient ce profil étaient plus souvent âgés < 50 ans, en surpoids ou obèses, fumeurs, avec un plus haut niveau d'anxiété et plus faible niveau de symptômes dépressifs, un niveau d'éducation et des revenus plus élevés, sans enfants < 18 ans à la maison, en situation de chômage partiel mais aussi de télétravail pendant le confinement ou encore étudiants (vraisemblablement ici ceux qui auraient rejoint le domicile familial), et une moindre qualité nutritionnelle pour leur alimentation habituelle (avant le confinement).
Ainsi ces modifications semblent avoir été une adaptation favorable à la situation, entreprise par des individus ayant davantage les moyens et/ou les opportunités, et avec plus de marge de progrès au niveau nutritionnel, ou encore des individus préoccupés par leur santé et leurs risques face à la COVID-19 (ex. les individus en surpoids ou obèses)
- Enfin, les participants pour lesquels **les comportements nutritionnels seraient restés relativement stables** pendant le confinement étaient plus souvent âgés > 50 ans, des hommes, de poids normal, avec un plus faible niveau d'éducation, vivant dans villes < 100 000 habitants ou en zone rurale, avec des niveaux d'anxiété et de symptômes dépressifs moins élevés, sans emploi avant le confinement (retraités, au chômage, au foyer) ou ayant continué à travailler en dehors du domicile pendant le confinement (professions essentielles), et avec une plus grande qualité nutritionnelle et une moindre proportion d'aliments ultra-transformés pour leur alimentation habituelle (avant le confinement).

Les participants ont par ailleurs déclaré avoir réduit le nombre de leurs lieux d'approvisionnement alimentaires (3,6 lieux d'approvisionnement alimentaires différents par personne en moyenne, soit 1,1 de moins qu'avant le confinement). Les 3 lieux d'approvisionnement les plus cités étaient le supermarché (66%), la boulangerie (60%) et l'épicerie (41%). Une réduction importante a été observée pour la fréquentation des marchés (liée vraisemblablement à leur interdiction partielle). De légères augmentations ont été observées pour le recours aux achats à distance, et aux paniers producteurs. Par ailleurs, environ 27% des sujets ont déclaré être stressé à l'idée de manquer de certains aliments pendant le confinement mais seuls 3% ont déclaré avoir stocké plus d'aliments que d'habitude par crainte de pénuries (quand 45% déclarent l'avoir fait à cause de la fréquence réduite des achats).

L'ensemble de ces résultats suggère donc que le confinement a suscité, dans une part importante de la population, des comportements nutritionnels peu favorables à la santé qui, si maintenus sur le long terme pourraient accroître le risque de pathologies chroniques mais aussi impacter l'immunité. Toutefois, le confinement a aussi créé l'opportunité, pour une part non négligeable de la population, d'améliorer leurs comportements nutritionnels.



L'étude **NutriNet-Santé** est une étude de santé publique coordonnée par l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN, Inserm / Inrae / Cnam / Université Sorbonne Paris Nord), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 170 000 « Nutrinautes » fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 200 publications scientifiques internationales. **Un appel au recrutement de nouveaux Nutrinautes est encore lancé** afin de continuer à faire avancer la recherche sur les relations entre la nutrition et la santé.

En consacrant quelques minutes par mois pour répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée **www.etude-nutrinet-sante.fr** aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, l'activité physique et la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances sur les relations entre l'alimentation et la santé. Par ce geste citoyen, chacun peut facilement devenir un acteur de la recherche et, en quelques clics, jouer un rôle important dans l'amélioration de la santé de tous et du bien-être des générations futures.

Sources

Titre: Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March-May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study

Auteurs: Mélanie Deschasaux-Tanguy, Nathalie Druésne-Pecollo, Younes Esseddik, Fabien Szabo de Edelenyi, Benjamin Allès, Valentina A. Andreeva, Julia Baudry, Hélène Charreire, Valérie Deschamps, Manon Egnell, Leopold K. Fezeu, Pilar Galan, Chantal Julia, Emmanuelle Kesse-Guyot, Paule Latino-Martel, Jean-Michel Oppert, Sandrine Péneau, Charlotte Verdot, Serge Hercberg, Mathilde Touvier

MedRxiv: <https://doi.org/10.1101/2020.06.04.20121855>

Contacts chercheurs

Mathilde TOUVIER

Directrice de recherche Inserm

Directrice de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle EREN, U1153 Inserm / Inrae / Cnam / Université Sorbonne Paris Nord, CRESS

m.touvier@eren.smbh.univ-paris13.fr

Mélanie DESCHASAUX

Chargée de Recherche Inserm

Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle EREN, U1153 Inserm / Inrae / Cnam / Université Sorbonne Paris Nord, CRESS

m.deschasaux@eren.smbh.univ-paris13.fr