Proposition de Sujet de Thèse, Campagne de Recrutement ED Galilée 2025

Titre du sujet : Comportements alimentaires restrictifs et adaptatifs : associations longitudinales avec les maladies cardiométaboliques dans la cohorte NutriNet-Santé

Unité de recherche : CRESS-EREN, UMR U1153 Inserm / U1125 Inrae / Cnam / Université Sorbonne Paris Nord / Université Paris Cité

Discipline : Santé Publique

Direction de thèse : Pr. Sandrine Péneau

Contact : s.peneau@eren.smbh.univ-paris13.fr

Domaine de recherche : Epidémiologie Nutritionnelle

Mots clés : Nutrition, Comportement alimentaire, Pathologies cardiométaboliques, Santé publique, Etude longitudinale

Contexte et problématique

Le surpoids, l'obésité et les maladies cardiométaboliques associées, telles que les pathologies cardiovasculaires et le diabète constituent aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique en France et dans le monde. Ces pathologies ont des conséquences importantes au niveau individuel, en réduisant la qualité et l'espérance de vie, et au niveau sociétal, en termes de coûts économiques et de productivité. L'alimentation joue un rôle central dans la prévention de ces maladies. Si la recherche s'est longtemps focalisée sur les apports alimentaires qualitatifs et quantitatifs, les processus psychocomportementaux qui influencent la prise alimentaire et la santé métabolique restent encore insuffisamment explorés dans les cohortes prospectives de population générale. Parmi ces comportements, la restriction cognitive qui désigne la tendance à contrôler volontairement sa consommation alimentaire pour gérer son poids est l'un des plus étudiés. Récemment, une distinction en deux types a été proposée : la restriction rigide et la restriction flexible. La restriction rigide, reposant sur des interdictions strictes et culpabilisantes, semble associée à une augmentation du risque de troubles du comportement alimentaire, de prise de poids paradoxale et de pathologies cardiométaboliques. A l'inverse, la restriction flexible pourrait avoir un impact favorable ou neutre, sur la santé. En parallèle, des comportements alimentaires dits adaptatifs, tels que l'alimentation intuitive et l'alimentation consciente, suscitent un intérêt croissant. Fondées sur l'écoute des sensations internes de faim et de satiété et une attention accrue portée à l'acte alimentaire, ces approches seraient associées à une meilleure régulation pondérale et à une amélioration de la qualité de l'alimentation et du bien-être psychologique. Très peu d'études se sont toutefois intéressées aux effets différenciés de la restriction rigide et flexible, ainsi qu'aux méthodes adaptatives ; la recherche dans ce domaine restant encore émergente. Les données prospectives évaluant leurs effets sur les maladies cardiométaboliques sont particulièrement rares.

Ce projet de thèse a par conséquent pour objectif :

- 1) Évaluer les associations longitudinales entre les comportements alimentaires restrictifs (total, rigide, flexible) et l'incidence des principales maladies cardiométaboliques (diabète de type 2, hypertension artérielle, dyslipidémies, maladies cardiovasculaires).

- 2) Évaluer les associations longitudinales entre les comportements alimentaires adaptatifs (alimentation intuitive et consciente) et l'incidence des principales maladies cardiométaboliques.
- 3) Évaluer le rôle médiateur de l'indice de masse corporelle (IMC), de l'activité physique, et de la qualité de l'alimentation dans l'association entre comportements alimentaires et incidence des maladies cardiométaboliques.
- 4) Caractériser et comparer les différents profils comportementaux alimentaires et leurs liens différenciés avec les pathologies cardiométaboliques.

Ce projet de thèse s'appuiera sur l'étude NutriNet-Santé, étude de cohorte prospective d'observation lancée en 2009 et basée sur Internet. Cette étude vise à étudier les facteurs causaux des comportements alimentaires et les relations entre nutrition, mortalité, et risque de pathologies chroniques. A ce jour plus de 180 000 individus âgés de 15 ans et plus sont inclus. Des analyses de régression de Cox seront effectuées pour évaluer les associations longitudinales ainsi que des analyses de médiations.