

**Laboratoire :** EREN

**Sujet :** Association entre l'alimentation consciente, la consommation alimentaire et le statut pondéral dans la cohorte NutriNet-Santé

Le surpoids est un problème majeur de santé publique en tant que tel mais également de par son implication dans le développement des maladies métaboliques. Sa prévalence a augmenté de façon très importante ces dernières décennies avec 54% d'hommes et 44% de femmes en surpoids en France en 2015. L'alimentation a un rôle clef dans le développement du surpoids et de l'obésité, mais également des pathologies métaboliques ou de la mortalité avec un 1 décès sur 5 qui pourrait être évité avec une alimentation de meilleure qualité. L'alimentation représente par conséquent un levier d'action majeur dans le but de limiter les pathologies chroniques et il est urgent d'identifier des stratégies qui amélioreraient efficacement l'état nutritionnel de la population adulte française.

Les processus psychologiques et cognitifs ont une forte influence sur la prise alimentaire. Il a par exemple été démontré qu'une attention réduite à ce que l'on mange au moment du repas, en raison d'une distraction ou d'un manque d'informations visuelles sur la quantité de nourriture consommée augmente la consommation immédiate et ultérieure. De plus, dans des études d'observation, la probabilité de surpoids ou d'obésité augmentait avec la fréquence à laquelle les individus mangeaient en faisant une autre activité, comme regarder la télévision. Une attention plus importante portée à la prise alimentaire pourrait donc être un aspect important à encourager afin d'améliorer la qualité de l'alimentation. Une plus grande attention est un des facteurs clefs de l'alimentation consciente qui peut être définie comme le fait de prêter attention à une expérience alimentaire avec tous les sens, à être témoin des réponses émotionnelles et physiques qui se produisent avant, pendant et après l'expérience alimentaire sans les juger ou y réagir. L'alimentation consciente pourrait réduire les réactions automatiques et impulsives, favorisant ainsi l'autorégulation. Des premières données ont montré une association entre l'alimentation consciente et un comportement alimentaire plus sain, un statut pondéral plus faible et moins d'affect négatif. Cependant, ces données restent trop peu nombreuses et aucune n'a été réalisée sur une population française.

L'objectif principal de cette thèse sera de tester l'association entre l'alimentation consciente, la consommation alimentaire, et le statut pondéral au sein de la cohorte NutriNet-Santé, via des régressions logistiques et linéaires. L'effet médiateur de la consommation alimentaire sur la relation entre alimentation consciente et statut pondéral sera également étudié. Les niveaux d'alimentation consciente seront évalués grâce à un questionnaire développé et validé dans le cadre du projet Mind-Eat (Projet IRESP 2021-2024). L'alimentation sera estimée grâce à des enregistrements de 24h, et les troubles du comportement alimentaire grâce au questionnaire d'auto-évaluation SCOFF. Différentes variables susceptibles d'être des facteurs de confusion sont récoltées annuellement, incluant les données sociodémographiques et économiques ou de mode de vie avec des questionnaires ad hoc, et seront prises en compte.

Le/la doctorant.e effectuera ce travail avec l'appui d'épidémiologistes, d'experts en psychologie et en alimentation consciente, et produira ainsi de nouvelles preuves scientifiques, encore peu nombreuses en France sur le sujet, afin de mieux définir le rôle de l'alimentation consciente vis-à-vis des consommations alimentaires et du statut pondéral.

**Direction :** Sandrine Péneau, PhD HDR, s.peneau@eren.smbh.univ-paris13.fr