



Obésité

JFN2015/ABS-1399

Influence des habitudes alimentaires sur le surpoids et l'obésité : étude sur un panel de consommateurs possédant une application mobile pour smartphone et une balance connectée.

Matthieu Vegreville¹, Benoit Brouard¹, Angela Chieh¹, Mehdi Menai^{2,3}

¹Département Santé et recherche médicale, Withings, ISSY-LES-MOULINEAUX, ²EREN (Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, Université Paris 13, Sorbonne Paris Cité, Paris, ³Centre de Recherche en Epidémiologie et Biostatistiques, U1153 Inserm, Inra, Cnam, Bobigny, France

Veillez choisir votre discipline: Epidémiologie

Présentation préférée: Indifférent

Spécifiez votre âge: 31-40 ans

Spécifiez votre lieu d'exercice: Pharmacien

Introduction et but de l'étude: Les habitudes alimentaires sont des leviers de changement immédiatement actionnables pour une personne ayant la volonté de faire évoluer son poids. Dans cette étude, nous avons voulu identifier les habitudes ayant le plus d'impact sur l'appartenance à une classe d'IMC (normal, surpoids, obésité). Pour cela, il nous a fallu quantifier la corrélation entre la présence d'une habitude et l'appartenance à une classe d'IMC puis comparer les valeurs des corrélations des différentes habitudes.

Matériel et méthodes: Cette étude a été réalisée sur un panel de 1850 adultes utilisateurs d'une balance connectée Withings en France. Un questionnaire de 12 questions sur les habitudes alimentaires a été envoyé via l'application dédiée Health Mate. Seuls les utilisateurs ayant une pesée dans les 4 derniers mois ont été inclus et l'IMC de ces utilisateurs a été calculé en prenant leur taille renseignée dans leur compte sur l'application mobile, et la moyenne de leurs mesures de poids sur les 4 derniers mois. Nous avons séparé les valeurs d'IMC en deux classes : une classe regroupant les valeurs d'IMC inférieures à 25 et une autre classe regroupant les valeurs d'IMC supérieures à 25. Un modèle binomial logit pénalisé (norme L1) a été utilisé pour prédire les habitudes alimentaires les plus impactantes sur l'appartenance à une des deux classes. Le modèle a été ajusté sur l'ensemble des variables codant la présence d'une habitude alimentaire chez le participant ainsi que sur le nombre moyen quotidien de pas (calculé sur les 4 derniers mois) et sur le revenu annuel.

Résultats et Analyse statistique: La population de l'étude est constituée de 68% hommes et de 32% femmes, avec une moyenne d'âge de 42 ans (écart type de 13 ans). Les résultats du modèle ont montré que la probabilité d'un participant d'être en excès de poids (IMC > 25) plutôt que d'avoir un IMC normal (IMC < 25) –c'est-à-dire le rapport de ces probabilités- est multipliée par 1,43 ($p < 0,01$) si le participant mange vite ou mâche peu ses aliments, par 1,63 ($p < 0,01$) si la personne ne comprend pas les informations nutritionnelles présentes sur l'emballage des produits et surtout par 7,74 ($p < 0,05$) si la personne mange moins de 1 fruit et légume par jour.

A l'inverse, nous avons identifié des habitudes alimentaires protectrices. Ainsi, la probabilité d'avoir un IMC normal plutôt que d'être en excès de poids est multipliée par 1,43 ($p < 0,05$) si le participant ne mange pas de viande rouge, par 1,36 ($p < 0,01$) et 1,48 ($p < 0,05$) si la personne prend le temps de manger respectivement entre 10 et 30 minutes et entre 30 minutes et 1 heure. Enfin, cette probabilité est multipliée par 1,08 ($p < 0,001$) par tranche de 1 000 pas supplémentaires quotidiens effectués par le participant.

Conclusion: Les résultats de ces analyses étayent les recommandations nutritionnelles faites aujourd'hui par les autorités de santé et qui sont de plus en plus connues par le grand public. En particulier, nous retrouvons l'importance de prendre le temps de manger et de mâcher ses aliments ainsi que l'importance de consommer plusieurs fruits et légumes par jour, de limiter sa consommation de viande rouge et d'augmenter son activité physique.

Conflits d'intérêts: Matthieu Vegreville , employé de: Withings, Benoit Brouard , employé de: Withings, Angela Chieh , employé de: Withings, Mehdi Menai: Aucun conflit à déclarer