



Forces et faiblesses de l'épidémiologie nutritionnelle : approches méthodologiques et exemples d'application

Par Catherine Féart-Couret
Epidémiologiste Bordeaux Population Health, INSERM U1219

Les différents schémas d'étude épidémiologique (transversale, longitudinale et intervention) seront présentés d'une manière générale, ainsi que leurs limites et biais. Par exemple, comment est défini un biais de sélection, ou comment prendre en compte des biais de confusion ? Les études en épidémiologie de la nutrition, qui présentent aussi des particularités, seront abordées plus précisément.

Une des premières difficultés des études qui s'intéressent aux associations entre alimentation et état de santé est liée à l'évaluation du statut nutritionnel. Celui-ci nécessite de mettre en place des recueils validés, qui idéalement renseignent sur les habitudes de consommation, en terme de fréquence et de qualité, mais aussi sur les quantités consommées. Selon la cible, les approches peuvent être multiples : les questionnaires de fréquence alimentaire, plus ou moins précis, et les rappels des 24H, sont les principaux modes de recueil de l'alimentation des participants dans de large échantillon. Les niveaux d'intégration des données peuvent aussi varier en fonction des hypothèses de recherche : du profil alimentaire, aux données de consommations de nutriments, ou à leurs statuts biologiques, eux-mêmes pouvant faire l'objet de profils biologiques nutritionnels.

L'exemple retenu pour cette conférence est celui du régime méditerranéen comme variable d'exposition principale : nous aborderons son impact sur la santé en général, et sur le vieillissement cérébral en particulier. En effet, avec le vieillissement de la population générale, l'apparition de maladies chroniques comme la démence et la maladie d'Alzheimer est devenue une inquiétude tant du point de vue individuel que d'un point de vue de santé publique. Nous détaillerons comment se construit un score reflétant l'adhérence des participants au régime méditerranéen grâce aux consommations de 9 groupes alimentaires : fruits, légumes, légumineuses, poisson, huile d'olive, céréales (dont les plus fortes consommations seraient bénéfiques sur la santé), alcool, viande et produits carnés, et produits laitiers (dont des consommations plus faibles sont recommandées).

Les principales études observationnelles qui ont rapporté des associations entre une plus forte adhérence à ce régime alimentaire et un moindre déclin cognitif ou un moindre risque de démence seront détaillées également. L'approche méthodologique sera discutée, et confrontée aux résultats d'études d'intervention pour lesquelles les critères de causalité seront rappelés. Les dose, durée de traitement, fenêtre d'intervention, personne cible et résultats font partie des critères qui expliquent les discordances entre études d'intervention en général dans ce domaine. Des méta-analyses sur cette problématique existent aussi et seront discutées également.

Enfin, les principaux défis méthodologiques dans cette thématique particulière seront rappelés : comment prendre en compte le contexte autour du repas ?, les aspects culturels autour de l'alimentation ?, les autres facteurs de confusion comme la dépense énergétique ? le mode de vie en général ? la réserve cognitive ?.

Pour finir, le régime MIND sera présenté, nouvelle proposition qui allie les bénéfices supposés du régime Méditerranéen et du régime « Dietary Approach to Stop Hypertension » (DASH) pour lutter plus efficacement encore contre le déclin cognitif. Une approche nouvelle qui permet de rappeler que les régimes alimentaires sains, dits a priori car basés sur des hypothèses spécifiques aux aliments, sont voués à évoluer en fonction de l'avancée des connaissances.

Le résumé engage la seule responsabilité de son auteur.

Libre de droits, sous réserve des mentions :

Catherine Féart-Couret / Conférence du Fonds français pour l'alimentation et la santé

« Forces et faiblesses de l'épidémiologie nutritionnelle : approches méthodologiques et exemples d'application » - le 26 mars 2019