

**ÉLABORATION ET ÉVALUATION D'UNE MÉTHODE DE CONSEILS
ALIMENTAIRES PERSONNALISÉS ET PAS-A-PAS,
VISANT À AMÉLIORER L'ADÉQUATION NUTRITIONNELLE DES RÉGIMES
DE FEMMES ENCEINTES EN FRANCE**

Thèse de Clélia Mireille **BIANCHI**¹

Analyse de Véronique **BRAESCO**²

Directeur de thèse : Jean-François Huneau, Professeur AgroParisTech

Co-directeur de thèse : François Mariotti, Professeur AgroParisTech

Bien que les situations individuelles soient très variables, on sait que peu de personnes suivent correctement les recommandations nutritionnelles et alimentaires. De très nombreux travaux ont été consacrés à l'étude de ce phénomène et -surtout- à ses implications. La question de l'éducation alimentaire revient souvent, mais surtout pour déplorer qu'elle ne soit pas mise en place de manière volontariste. Or, il est important, autant pour le scientifique que pour le décideur de Santé Publique, de bien maîtriser le type d'éducation alimentaire et ses modalités pratiques avant de le mettre en place.

C'est dans ce cadre global que se situe ce travail, qui se focalise sur un moment-charnière et excessivement important : celui de la grossesse. On sait en effet que la période dite des « 1000 jours » (grossesse et toutes premières années de vie) est déterminante pour la santé du futur adulte. En outre, la période de la grossesse constitue une rupture et une fenêtre d'opportunité où les femmes sont plus sensibles aux messages relatifs à la santé et à la nutrition et plus facilement susceptibles de pouvoir modifier leurs habitudes en termes de comportements de santé et de choix alimentaires.

Le travail de thèse de C. Bianchi, réalisé dans une structure de recherche solide a donné lieu à cinq articles scientifiques (publiés ou en cours de publication) et à une soutenance de thèse appuyée sur deux rapports élogieux ayant qualifié la thèse d'« excellente ».

La première étape de la thèse a consisté en un état des lieux qui a conclu que, en l'absence de modification du régime, la grossesse induit une diminution de l'adéquation entre les nutriments ingérés et les recommandations nutritionnelles. L'augmentation des quantités consommées d'aliments s'avère assez peu efficace pour rétablir l'adéquation nutritionnelle telle qu'observée avant la grossesse.

Dans un second temps, un travail de simulation a été réalisé pour définir quels types de conseils alimentaires pourraient être - sous réserve qu'ils soient suivis- efficaces quant à l'amélioration de la couverture des besoins nutritionnels. L'acceptabilité théorique de ces conseils a ensuite été évaluée par un questionnaire d'intention. La conclusion est qu'il faut

¹ Thèse de doctorat de l'Université de Paris-Saclay, soutenue le 2 octobre 2017, préparée à l'AgroParisTech, Ecole doctorale n°581 Agriculture, alimentation, biologie, environnement, santé (ABIES), Spécialité « Sciences de la nutrition.

² Membre correspondant de l'Académie d'agriculture de France, (section 8 alimentation humaine).

trouver un compromis entre efficacité nutritionnelle théorique et acceptabilité afin de permettre la mise en place effective des conseils alimentaires dans les régimes de femmes enceintes en France.

Lors d'une troisième étape, une étude qualitative par interviews prolongées a été conduite sur des femmes enceintes pour évaluer leurs attentes et perceptions. Il en ressort qu'une prise de conscience sur les problématiques liées à la nutrition et à l'alimentation est observée pendant la grossesse, s'accompagnant d'une reprise de contrôle par les femmes sur leur alimentation en adoptant des pratiques alimentaires plus saines avec, pour principales motivations, de contribuer au bien-être et à la santé de l'enfant mais aussi de leur propre santé. Les femmes enceintes recherchent activement des informations relatives à la nutrition et l'alimentation. Ces dernières étant contradictoires entre et au sein des différentes sources, il en résulte une cacophonie informationnelle.

Un dernier travail a consisté à développer des conseils alimentaires adaptés, en fonction d'un algorithme prenant appui sur les scores nutritionnels de chaque femme et permettant de proposer des conseils personnalisés. Ceux-ci ont été testés au cours d'un essai contrôlé randomisé dont les résultats ont montré que la personnalisation des conseils alimentaires s'avère efficace pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation pendant la grossesse et que l'emploi de recommandations génériques seules ne permet pas d'améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation pendant la grossesse. Les femmes enceintes ayant reçu les conseils alimentaires personnalisés, par le biais d'un professionnel de santé, ont déclaré les avoir appliqués en majorité dans leur régime alimentaire.

En conclusion, ce travail est riche d'enseignements qui vont probablement plus loin que la seule cible des femmes enceintes et pourraient être testés sur d'autres cibles, même si elles sont *a priori* perçues comme moins réceptives. L'originalité de ce travail est sans doute de démontrer scientifiquement ce qui pouvait être pressenti, à savoir que la personnalisation des conseils alimentaires permettait leur plus grande acceptabilité et donc mise en pratique. Ceci plaide pour une éducation nutritionnelle « de proximité » plutôt que pour la dispensation de « cours » plus ou moins théoriques dont l'utilité est discutable.

Du point de vue de l'Académie, ce travail est intéressant et important, car il remet l'individu au cœur de la problématique alors que les approches habituelles sont en général « populationnelles » et s'adressent à des groupes de population au sein desquels les perceptions et préférences alimentaires sont diverses. Il rappelle également que les décisions du « consommateur » sont importantes et qu'une éducation ou des conseils nutritionnels compréhensibles et adaptés à chacun sont indispensables pour que celui-ci soit en mesure d'effectuer les « bons » choix alimentaires et de mieux se diriger dans la « cacophonie » d'informations nutritionnelles à laquelle il est soumis.

Sur le plan scientifique et de la santé publique, ce travail ouvre la porte à de nécessaires confirmations, mais aussi, et de façon plus originale, au développement d'outils de personnalisation de conseils alimentaires qui soient réellement fondés sur des justifications scientifiques. Les outils actuels (applications pour smartphones, etc.) d'aide aux choix alimentaires sont nombreux mais bénéficient trop rarement d'une base scientifique solide. Ce travail fournit quelques pistes intéressantes pour concevoir des outils combinant la force des réseaux sociaux pour leur déploiement large et rapide et la caution de la science et des études contrôlées randomisées pour améliorer leur efficacité réelle.

En conséquence, l'excellent travail de thèse de Clélia Bianchi, mérite une valorisation hautement légitime par l'Académie d'agriculture de France.