L'ALIMENTATION INTUITIVE EST-ELLE ASSOCIÉE À LA QUALITÉ DE L'ALIMENTATION ET AUX INDICATEURS DE SANTÉ PHYSIQUE ? RÉSULTATS DE L'ÉTUDE PRÉDISE

Thomas Sire[1, 2], Noémie Carbonneau[1, 3, 4], Simone Lemieux[1, 5, 6], Élise Carbonneau[1, 5, 6]

1 Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF)
2 Département d'anatomie, Université du Québec à Trois-Rivières
3 Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières
4 Chaire de recherche du Canada sur les déterminants psychologiques et sociaux des comportements alimentaires
5 École de nutrition, Université Laval
6 Centre Nutrition, Santé et Société (NUTRISS), Université Laval

Université du Québec à Trois-Rivières

INAF

GIRAS Groupe Interdisciplinaire de Recherche Appliquée en Santé

INTRODUCTION

L'alimentation intuitive est une approche positive et non restrictive de l'alimentation qui consiste à manger en fonction des signaux physiologiques de faim et de satiété, sans jugement, ni règles rigides.[1]

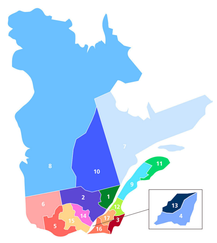
Bien que l'association entre l'alimentation intuitive et plusieurs indicateurs de santé psychologique soit bien démontrée,[2] ses associations avec la qualité alimentaire et des indicateurs de santé physique ont été peu documentées.

OBJECTIFS

L'étude vise à : 1) documenter le niveau d'alimentation intuitive selon des caractéristiques individuelles ; 2) évaluer si l'alimentation intuitive est associée à une meilleure adhésion aux recommandations du Guide alimentaire canadien ; 3) évaluer si l'alimentation intuitive est associée à certains indicateurs de santé physique.

MÉTHODOLOGIE

Recrutement



PRÉDISE

Numéros aléatoires

30 strates

Questionnaire

Caractéristiques sociodémographiques

Échelle d'alimentation intuitive[3]

1 2 3 4 5

Rappels alimentaires de 24h (x3)

C-HEI → *8 éléments d'adéquation*, *3 éléments de modération*, *Score total de 0 à 100 points*

Laboratoire

Mesures anthropométriques

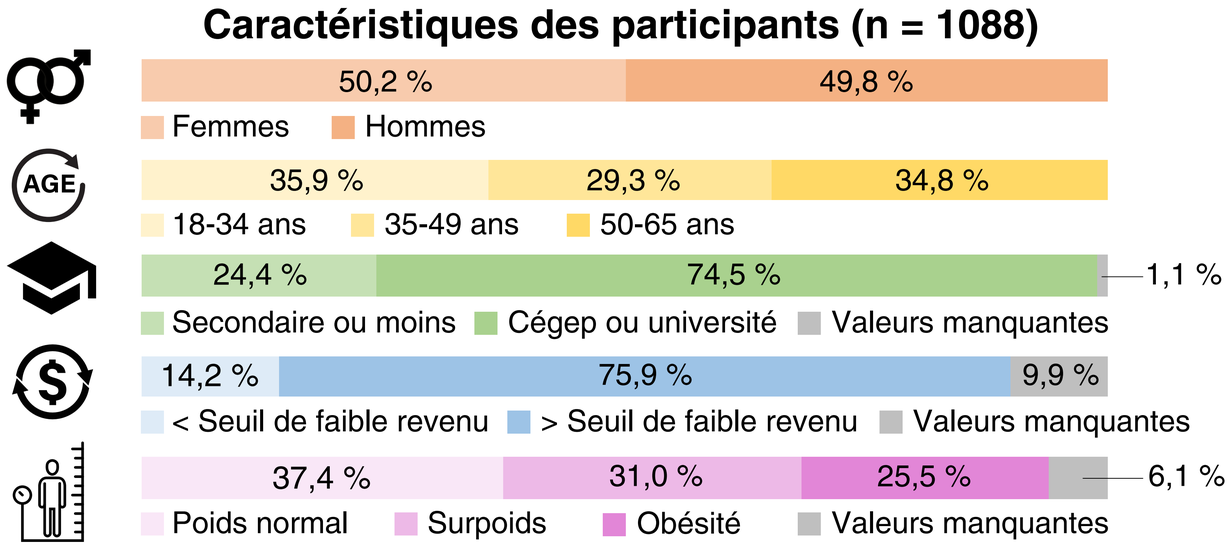
Pression artérielle

Marqueurs sanguins

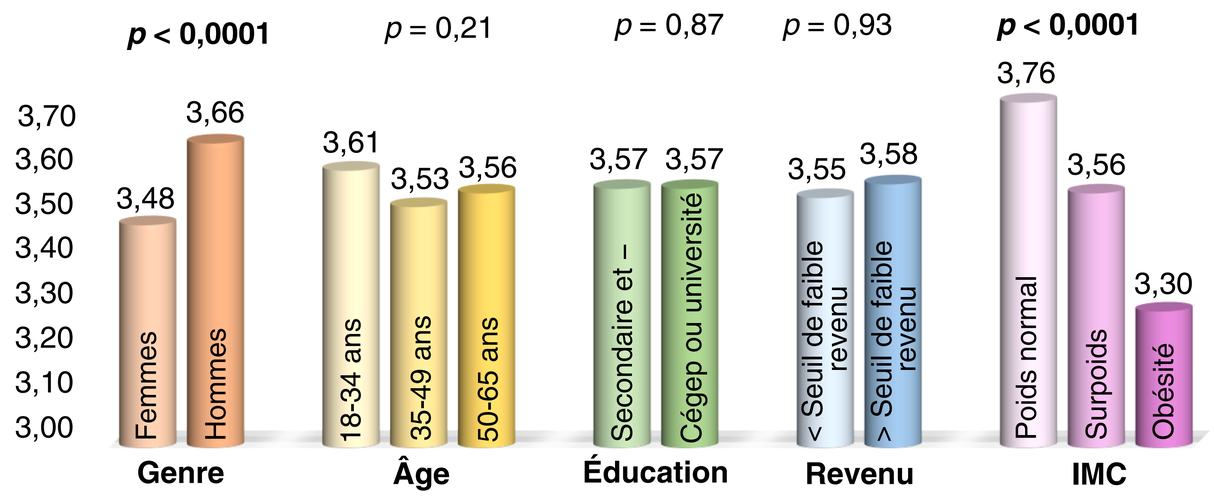
TG HDL LDL Glc INS

RÉSULTATS

Caractéristiques des participants (n = 1088)



Différences dans les niveaux d'alimentation intuitive selon des caractéristiques individuelles



p : Valeur de probabilité ; IMC : Indice de masse corporelle ; tests statistiques : test t et ANOVA

Analyses de régression du score C-HEI sur le score d'alimentation intuitive

	Score C-HEI	
	β	*p*
Alimentation intuitive (score total)	-0,73	0,35

	Score C-HEI	
	β	*p*
Permission inconditionnelle de manger (UPE)	-3,60	**<0,0001**
Manger pour des raisons physiques plutôt qu'émotionnelles (EPR)	0,27	0,57
Confiance en ses signaux de faim et de satiété (RHSC)	-0,23	0,69
Congruence entre les besoins du corps et les apports alimentaires (B-FCC)	3,54	**<0,0001**

Covariables : motivation autonome, motivation contrôlée, sexe, âge, scolarité, revenu annuel, tabac, sous-déclaration, surdéclaration, connaissances | C-HEI : Indice canadien de saine alimentation ; β : Coefficient de régression Beta ; *p* : Valeur de probabilité

Analyses de régression des indicateurs de santé physique sur le score d'alimentation intuitive

	Tour de taille		Triglycérides		C-HDL		C-LDL		C-HDL/C-Total		PAS		PAD		Glycémie		Insuline	
	β																	
	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H	F	H
Alimentation intuitive (score total)	**-2,57***	**-3,51***	0,04	-0,16	**-0,10***	0,01	-0,04	0,17	0,12	-0,05	-1,21	0,01	-0,06	-0,45	0,02	-0,10	0,02	7,03
UPE	0,47	0,51	-0,08	0,01	-0,05	-0,01	0,02	0,07	0,04	0,06	-0,36	-1,38	-0,40	-1,29	-0,05	-0,11	4,17	4,56
EPR	-0,12	**-1,68***	**0,09***	-0,05	-0,02	-0,02	0,02	0,05	0,10	0,01	-0,20	-0,19	0,17	-0,04	0,07	0,00	1,17	1,33
RHSC	**-1,59***	-0,40	-0,03	-0,06	-0,04	0,04	-0,07	0,03	-0,04	-0,09	-1,14	1,48	0,43	1,23	-0,01	0,05	-0,46	4,34
B-FCC	**-2,17***	**-2,49***	-0,03	-0,10	0,02	-0,00	0,02	0,05	-0,01	-0,03	-1,21	-0,70	**-1,64***	**-1,85***	**-0,11***	**-0,19***	**-7,66***	-5,50

Covariables pour le tour de taille : âge, indice de masse corporelle, triglycérides, cholestérol HDL | Covariables pour les autres variables dépendantes : âge et tour de taille | C-HDL : Cholestérol à lipoprotéines de haute densité ; C-LDL : Cholestérol à lipoprotéines de basse densité ; C-Total : Cholestérol total ; PAS : Pression artérielle systolique ; PAD : Pression artérielle diastolique ; β : Coefficient de régression Bêta ; F : Femmes ; H : Hommes ; * : *p* < 0,05

Covariables pour le tour de taille : âge, indice de masse corporelle, triglycérides, cholestérol HDL | Covariables pour les autres variables dépendantes : âge et tour de taille | C-HDL : Cholestérol à lipoprotéines de haute densité ; C-LDL : Cholestérol à lipoprotéines de basse densité ; C-Total : Cholestérol total ; PAS : Pression artérielle systolique ; PAD : Pression artérielle diastolique ; β : Coefficient de régression Bêta ; F : Femmes ; H : Hommes ; * : *p* < 0,05

CONCLUSION

Un score plus élevé d'alimentation intuitive ne semble pas être associé à une meilleure qualité alimentaire, et seules quelques associations avec des indicateurs de santé physique ont été observées.

Références

1 : Tribole E, Resch E. Intuitive eating. 4th ed. St. Martin's Essentials; 2020

2 : Linardon J, Tylka TL, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. Int. J. Eat. Disord. 2021, 54, 1073–1098.

3 : Carbonneau E, Carbonneau N, Lamarche B, Provencher V, Bégin C, Bradette-Laplante M, ... & Lemieux S. Validation of a French-Canadian adaptation of the Intuitive Eating Scale-2 for the adult population. Appetite. 2016, 105, 37-45.