

Communiqué de presse – 31 août 2026

Un lien entre « jetlag alimentaire » et risque de maladies cardiovasculaires chez les hommes

Une équipe d'INRAE, de l'Inserm, de l'université Sorbonne Paris Nord, de l'université Paris Cité et du Cnam publie une première étude sur les liens entre « jetlag alimentaire » et risque de maladies cardiovasculaires. Le jetlag alimentaire correspond au décalage dans le temps entre les heures de prises de repas en semaine, souvent contraintes par les horaires de travail, et celles des week-ends ou des jours de repos. Les scientifiques ont étudié les données de plus de 100 000 participants de la cohorte NutriNet-Santé sur 14 ans. Leurs résultats, publiés dans *Communications Medicine*, suggèrent que pour chaque heure supplémentaire de jetlag alimentaire, le risque de développer des maladies cardiovasculaires chez les hommes augmenterait de 14 %, et celui de développer des maladies coronariennes de 21 %. Les scientifiques n'ont pas observé de différence significative chez les femmes. Ces résultats suggèrent que des changements dans les horaires de prise de repas entre la semaine et le week-end pourraient jouer un rôle dans la survenue de maladies cardiovasculaires.

Les horaires de travail contraignent souvent les individus à adapter leurs rythmes alimentaires au cours de la semaine, créant un décalage avec les jours du week-end ou de repos où les personnes adoptent des horaires qui seraient plus en harmonie avec leur rythme biologique interne. Ce phénomène, nommé jetlag alimentaire, peut perturber les horloges biologiques. De précédentes études ont déjà montré que les perturbations des horloges biologiques liées au travail de nuit ou à des horaires de repas tardifs entraînent des complications cardiovasculaires. Les scientifiques ont alors cherché à évaluer le lien entre jetlag alimentaire et risque de maladies cardiovasculaires au sein de la cohorte NutriNet-Santé.

L'équipe de recherche a étudié les données de 104 806 participants adultes de la cohorte NutriNet-Santé entre 2009 et 2023. L'intensité du jetlag alimentaire était calculée à partir des horaires de la première et de la dernière prise alimentaire de la journée, relevés en semaine et le week-end. Les maladies cardiovasculaires ont été déclarées par les participants puis validées à l'aide des dossiers médicaux. L'association entre jetlag alimentaire et risque de maladies cardiovasculaires a été évaluée à l'aide de modèles statistiques adaptés prenant également en compte tous les autres facteurs comme l'âge, le statut marital et le nombre d'enfants vivant au foyer, la catégorie socio-professionnelle, le tabac, l'alcool, le niveau d'activité physique, la qualité de l'alimentation, la durée du sommeil... En comparant le week-end et les jours de la semaine, le jetlag, ainsi que son intensité, est étudié selon 3 catégories :

- « Avance », où les heures de prises alimentaires sont plus tôt le week-end par rapport à la semaine, avec en moyenne 2 h d'avance dans la fenêtre de prise alimentaire ;
- « Maintien », où les fenêtres de prises alimentaires sont pratiquement identiques entre la semaine et le week-end ;
- « Retard », où les heures de prises alimentaires sont retardées le week-end par rapport à la semaine, avec en moyenne 1 h 40 de retard dans la fenêtre de prise alimentaire.

Le jetlag alimentaire associé à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaire chez les hommes

Pour les hommes, les résultats suggèrent que chaque heure supplémentaire de jetlag alimentaire, quelle que soit sa direction, est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires de +14 % en moyenne et à un risque accru de maladies coronariennes de +21 % en moyenne. Les groupes « Avance » et « Retard » étaient tous les deux concernés par une augmentation de risque, par rapport au groupe « Maintien ». Les scientifiques n'ont pas relevé de différence significative chez les femmes. Plusieurs hypothèses peuvent expliquer cette différence. La première serait liée à un dimorphisme sexuel, c'est-à-dire à des différences dans le fonctionnement physiologique entre les 2 sexes biologiques. La seconde serait liée aux différences dans les comportements de mode de vie et les situations socioprofessionnelles entre les femmes et les hommes dans la société, qui pourraient engendrer des rythmes différents. Enfin, le risque absolu de maladies cardiovasculaires est plus élevé chez les hommes.

Cette première étude suggère que des changements dans les horaires des repas entre les week-ends et les jours de semaine pourraient jouer un rôle dans la survenue de maladies cardiovasculaires, indépendamment de la durée du sommeil et de la qualité de l'alimentation, en particulier chez les hommes. D'autres études sont nécessaires à cette première étude observationnelle pour établir la causalité de ces liens.

« Nous avons suggéré il y a quelques années que des prises alimentaires tardives étaient associées à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. Cette nouvelle étude suggère qu'au-delà des prises tardives, la régularité des rythmes alimentaires entre les jours de semaine et le week-end paraît tout aussi importante. Ces associations semblent être indépendantes de la durée du sommeil, suggérant que la régularité des prises alimentaires pourrait indépendamment resynchroniser les rythmes biologiques. Nous poursuivons nos travaux pour mieux comprendre ce phénomène. »

Bernard Srour, directeur de recherche INRAE

Référence

Le Folcalvez X. et al. (2026). Eating jetlag based on meal timing discrepancies and risk of cardiovascular disease using the prospective cohort NutriNet-Santé. *Communications Medicine* DOI : <https://doi.org/10.1038/s43856-026-01758-5>

NutriNet-Santé

L'étude NutriNet-Santé est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Cress-Eren, Inserm/INRAE/Cnam/université Sorbonne Paris Nord/université Paris Cité), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 182 000 « Nutrinautes » fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 300 publications scientifiques internationales.

L'appel au recrutement de nouveaux Nutrinautes est toujours en cours afin de continuer à faire avancer la recherche sur les relations entre la nutrition et la santé.

En consacrant quelques minutes par mois pour répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée etude-nutrinet-sante.fr aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, l'activité physique et la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances sur les relations entre l'alimentation et la santé. Par ce geste citoyen, chacun peut facilement devenir un acteur de la recherche publique et, en quelques clics, jouer un rôle important dans l'amélioration de la santé de tous et du bien-être des générations futures.

Contact scientifique :

Bernard Srour – bernard.srour@inrae.fr

Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (Inserm, INRAE, université Paris Cité, Sorbonne université, CNAM)

Département scientifique Alimentation Humaine (AlimH)

Centre INRAE Île-de-France-Jouy-en-Josas-Antony

Contact presse :

Service Médias et opinion INRAE: 01 42 75 91 86 – presse@inrae.fr
