

Communiqué de Presse

MEDIET4ALL – WP1 : Rapport d’Avancement La Recherche du Mode de Vie Méditerranéen

Mainz, Allemagne – Décembre 2025

L'équipe de l'Université Johannes Gutenberg de Mainz (JGU) annonce d'importants progrès dans le cadre du Work Package 1 (WP1) du projet MEDIET4ALL, visant à comprendre et promouvoir l'adhésion au régime et au mode de vie méditerranéen dans différentes populations.

Rôle de JGU dans MEDIET4ALL

La JGU pilote les recherches collaboratives au sein de MEDIET4ALL, s'appuyant sur son expertise en sciences du mouvement, nutrition, psychologie et sociologie, ainsi que sur son expérience dans les études multicentriques sur le mode de vie et la santé. La mission de l'équipe est de générer des données fiables et comparables sur la perception publique du régime méditerranéen, d'identifier les principaux déterminants de l'adhésion et de tester des solutions innovantes, notamment le Smart Coach MEDIET4ALL, afin d'améliorer l'adhésion au MedLifestyle et la santé physique et mentale des utilisateurs.

Objectifs et portée du WP1

Le WP1 se concentre sur deux objectifs principaux :

1. Comprendre les comportements actuels et l'adhésion

- Analyser le comportement des consommateurs et leurs représentations du régime méditerranéen.
- Évaluer les taux initiaux d'adhésion.
- Étudier les déterminants sociodémographiques, économiques et culturels via une large enquête électronique multicentrique.

2. Tester les solutions innovantes MEDIET4ALL

- Réaliser des études interventionnelles bicentriques pour évaluer l'acceptabilité et l'efficacité des approches MEDIET4ALL.
- Tester l'application mobile Smart Coach et la plateforme en ligne pour promouvoir l'adhésion au MedLifestyle et améliorer la santé physique et mentale.

Progrès et principaux résultats

À mi-parcours du WP1, les principales réalisations comprennent :

- Conception et déploiement d'une enquête électronique multilingue dans huit pays via la plateforme SoSci Survey, conforme aux réglementations allemandes et européennes sur la protection des données.
- Traduction et adaptation en six langues (anglais, allemand, français, arabe, espagnol, italien) pour inclure tous les groupes d'âge et de sexe.
- Définition d'un cadre statistique complet, incluant taille d'échantillon et analyse de puissance (~4 000 participants), ainsi que des procédures conformes aux exigences éthiques.
- Collecte, nettoyage et analyse des données finalisés.
-

Résultats scientifiques

L'enquête WP1 a déjà donné lieu à cinq publications scientifiques peer-reviewed dans des revues internationales de haut impact, démontrant la valeur du jeu de données collaboratif :

- Boujelbane MA, Ammar A, et al. *Frontiers in Public Health* (2025). Regional variations in Mediterranean diet adherence: a sociodemographic and lifestyle analysis across Mediterranean and non-Mediterranean regions within the MEDIET4ALL project.
- Ammar A, Boujelbane MA, et al. *Nutrients* (2025). Exploring Determinants of Mediterranean Lifestyle Adherence: Findings from the Multinational MEDIET4ALL e-Survey.

Les références complètes sont disponibles sur le site web de MEDIET4ALL.

Développement de l'application mobile et approbations éthiques

Bien que piloté par le WP5, JGU a contribué au co-développement de l'application Smart Coach, notamment pour la conception des scénarios d'intervention personnalisés et le système d'aide à la décision. L'approbation éthique a été obtenue auprès du comité d'éthique de la JGU et soumise en Tunisie. L'intervention bicentrique de 12 semaines est prévue entre janvier et avril 2026.

Défis et solutions

Le WP1 a fait face à des défis méthodologiques, linguistiques, éthiques et techniques :

- Harmoniser les outils de l'enquête entre huit pays culturellement différents.
- Garantir la conformité au RGPD et s'adapter aux différents délais d'approbation éthique.
- Surmonter les limitations techniques de la plateforme en impliquant un sous-traitant pour soutenir le recrutement.

Premiers succès

- Enquête multilingue pleinement opérationnelle fournissant une vision harmonisée de l'adhésion au MedLifestyle.
- Élaboration de lignes directrices issues des résultats de l'enquête et de la littérature, orientant la conception des recettes, outils éducatifs et contenus de coaching numérique.
- Prototype fonctionnel du Smart Coach prêt pour le test d'intervention.

Impact sur les publics cibles

- Les résultats clarifient les niveaux d'adhésion, les obstacles et facilitateurs, permettant des interventions mieux ciblées.
- L'intervention prévue vise à améliorer l'adhésion au MedLifestyle, l'activité physique, la qualité du sommeil, l'inclusion sociale, le bien-être mental et réduire l'IMC des participants.

Collaboration au sein du consortium et enseignements clés

La coordination étroite entre universités, partenaires cliniques et communautaires, développeurs technologiques et parties prenantes dans huit pays a été essentielle. Les principaux enseignements soulignent l'importance de méthodologies partagées dès le début, du co-design, de l'anticipation des questions éthiques et de protection des données, et d'une communication régulière.

Prochaines étapes

- Poursuivre l'analyse approfondie des données de l'enquête et leur diffusion.
- Finaliser et partager les lignes directrices et bonnes pratiques.
- Lancer l'intervention multicentrique de 12 semaines, recruter les familles, proposer les scénarios MedLifestyle via l'application Smart Coach, collecter les données et retours utilisateurs, et perfectionner les outils sur la base de l'expérience réelle.

Press contact:

Kevin Andre

Communications Officer, MEDIET4ALL

Email: kevin.andre@vitagora.com

Website: www.mediet4all.eu