



# DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES, ÇA COMMENCE EN FAMILLE !

Nous recrutons actuellement des familles intéressées à faire partie d'un projet de recherche :

## « ÉVALUATION D'UNE INTERVENTION FAVORISANT L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES EN FAMILLE »

### Ce qu'implique votre participation :

Ce projet comporte une intervention en famille de 8 semaines qui a comme objectif de favoriser l'adoption de saines habitudes alimentaires en famille.

Quatre visites au PEPS sont prévues, deux visites de pré-sélection et deux visites post-intervention dans lesquelles vous aurez des mesures de poids et taille, des prélèvements sanguins, une mesure de tension artérielle et des questionnaires à compléter.

Vous aurez également quatre rencontres de suivis en ligne avec une nutritionniste.

Durée approximative du projet : 6 mois

## Vous êtes intéressé(e) ?! Contactez-nous !

Lucie Brunelle, Professionnelle de recherche  
lucie.brunelle@kin.ulaval.ca ou 418-656-2131, poste 406721



UNIVERSITÉ  
LAVAL

### Critères d'éligibilité:

- Parents âgés de 18 à 55 ans, femme non ménopausée et non enceinte
- Avoir au moins un enfant âgé entre 8 et 16 ans
- Être en bonne santé
- Un des parents présentant un surplus de poids (Indice de masse corporelle entre 27 et 42 kg/m<sup>2</sup>, et tour de taille de plus de 88 cm pour les femmes et de plus de 102 cm pour les hommes)
- Ne pas prendre de médicaments pour traiter : diabète, hypertension, dépression, hypothyroïdie
- Ne pas prendre de suppléments pour la perte de poids
- Ne pas être végétariens, végétaliens, intolérants au gluten, lactose, protéines bovines
- Ne pas avoir de troubles de comportements alimentaires

Chercheurs principaux:

Vicky Drapeau | département d'éducation physique | Faculté des sciences de l'éducation

Angelo Tremblay | département de kinésiologie, Faculté de médecine

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : No d'approbation 2019-397 A-3 /20-07-2022