

## EFFET D'UNE DIÈTE SANTÉ COMBINÉE À UN PROGRAMME D'EXERCICE SUR LA SANTÉ DU COEUR

### Description du projet

L'institut sur la Nutrition et les Aliments Fonctionnels (INAF) recrute actuellement des personnes intéressées à faire partie d'un projet de recherche sur le changement des habitudes de vie et la santé cardiovasculaire. Ce projet est dirigé par les chercheurs Jean-Pierre Després et Benoît Lamarche et il a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Institut Universitaire de Cardiologie et Pneumologie de Québec (CÉR 21279)

### Critères d'admissibilité

- Être un homme âgé de plus de 21 ans ou une femme ménopausée
- Avoir un surplus de poids
- Rencontrer un des 3 critères :
  - ✓ être diabétique de type 2
  - ✓ avoir une maladie du cœur (angine, infarctus, accident vasculaire-cérébral, etc.)
  - ✓ avoir un taux de cholestérol sanguin élevé traité ou non par un médicament

### Votre implication

- Trois rencontres de présélection pour déterminer votre éligibilité
- Selon le traitement, plusieurs rencontres sont prévues sur une période de 3 ans avec un suivi nutritionnel personnalisé, une évaluation de votre condition physique, des prélèvements sanguins, des mesures de votre poids, de votre tour de taille et de votre pression artérielle ainsi que des tests d'imagerie médicale
- S'engager dans une démarche de changement d'habitudes de vie (alimentation et exercice)

### Vous recevrez

- Un suivi nutritionnel personnalisé sur plus de 3 ans
- Une évaluation de votre condition physique et des conseils sur l'activité physique
- Un bilan de santé détaillé à la fin de l'étude
- Une compensation financière

### Pour plus de renseignements

Amélie Charest, Dt.P., M.Sc., par téléphone : (418) 656-2131 poste 11467 ou par courriel (amelie.charest@fsaa.ulaval.ca)