



UNIVERSITÉ
LAVAL



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Décision concernant le choix d'une approche nutritionnelle de perte de poids chez la femme ménopausée

Une étude portant sur la décision concernant le choix d'une approche nutritionnelle de perte de poids chez la femme ménopausée a été menée par la chercheuse Sophie Desroches et son équipe de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval. Cette étude a permis d'identifier les besoins décisionnels des femmes ménopausées quant au choix d'une approche nutritionnelle de perte de poids.

Dix-sept femmes ménopausées âgées de 40 à 65 ans ont été recrutées dans la région de Québec pour participer à cette étude descriptive. Quatre groupes de discussion ont été menés auprès des participantes afin d'identifier les besoins décisionnels des femmes ménopausées présentant une obésité abdominale quant au choix d'un traitement nutritionnel de perte de poids parmi l'approche faible en gras et l'approche riche en légumes et fruits.

Les principaux déterminants de la décision d'adopter l'une ou l'autre des deux approches nutritionnelles sont associés à un niveau suffisant de compétences et connaissances reliées à la nutrition, à la considération des effets physiologiques de chaque approche, aux aspects sensoriels relatifs au goût, à la disponibilité et l'accessibilité des ressources environnementales et financières, au support social suffisant ainsi qu'au degré de motivation.

Les femmes ménopausées présentent un risque accru de développer des maladies chroniques reliées à l'obésité en raison d'un gain de poids abdominal observé lors de la transition vers la ménopause. Afin de limiter cette prise de poids, ces femmes devraient recevoir un soutien à la décision adéquat leur permettant de choisir une intervention nutritionnelle de perte de poids congruente avec leurs valeurs et préférences. Les résultats de la chercheuse Desroches et de son équipe contribueront à l'élaboration d'interventions nutritionnelles de soutien qui répondront aux besoins des femmes ménopausées pour prendre et implanter cette décision de santé.

Organisme subventionnaire : Aucun

*Investigateur principal : Sophie Desroches, Dt.P., Ph.D.
Professeure, École de nutrition, Université Laval*

Co-investigateurs : France Légaré, MD, Ph.D.

Dawn Stacey, Ph.D.

Simone Lemieux, Dt.P., Ph.D.

Catherine Bégin, Dt.P., Ph.D.