



UNIVERSITÉ
LAVAL



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Étude de faisabilité

Augmenter la consommation de légumes et de fruits à l'aide d'un blogue portant sur la saine alimentation

Une étude portant sur la faisabilité d'un blogue en nutrition ayant pour but de promouvoir la consommation de légumes et de fruits chez la femme 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.

Quatre-vingts femmes adultes consommant moins de cinq portions de légumes et fruits/jour ont été assignées aléatoirement au groupe CONTRÔLE (40 femmes) ou au groupe BLOGUE (40 femmes). Les participantes du groupe BLOGUE ont été invitées à consulter un billet publié par une nutritionniste sur le blogue de l'étude à chaque semaine pour une durée de six mois. Les billets comprenaient des trucs, des conseils et des recettes afin de promouvoir la consommation de légumes et de fruits. La faisabilité a été évaluée par le taux d'abandon, le taux de conformité et le taux de participation des participantes.

Au cours de l'étude, 2,5% des participantes ont abandonné pour des raisons personnelles (2 participantes sur 80). Les questionnaires au début et à la fin de l'étude ont été complétés par 100% des participantes. En moyenne, les billets du blogue ont été vus par 87% des participantes du groupe BLOGUE.

L'objectif de l'étude était d'évaluer la faisabilité d'un blogue en tant qu'intervention nutritionnelle promouvant la consommation de légumes et de fruits auprès de femmes adultes. Considérant que les objectifs reliés au taux d'abandon, au taux de conformité et au taux de participation des participantes ont été atteints, l'étude est jugée faisable. Ainsi, une future étude de plus grande envergure employant un blogue portant sur la saine alimentation rédigé par une nutritionniste sera éventuellement effectuée.

Organisme subventionnaire : Instituts de recherche en santé du Canada

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

Co-investigateurs : Véronique Provencher, Dt.P., Ph.D.

Marie-Pierre Gagnon, Ph.D.

Pierre Pluye, Ph.D.

Sharon Straus, Ph.D.