

Abstract Title:

Effet d'un programme d'exercice sur la fréquence de la prise alimentaire chez des adolescents sédentaires

Viau L¹, Pouliot C²⁻³, Prud'homme D²⁻³, Giroux I¹⁻³

¹*École des sciences de la nutrition, Faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa*

²*École des sciences de l'activité physique, Faculté des sciences de la santé, Université d'Ottawa*

³*Institut du Savoir de l'Hôpital Montfort - Recherche, Ottawa*

Plusieurs études ont investigué l'effet aigu d'un exercice aérobic sur l'apport énergétique d'adolescents de poids normal et en surpoids. Par contre, les résultats des études sont contradictoires. Certaines ont rapporté une augmentation de la prise alimentaire suite à une session d'exercice, sans tenir compte du statut de poids. Par ailleurs, peu d'études ont investigué l'effet chronique de l'exercice sur la prise alimentaire des adolescents.

L'objectif était d'identifier l'effet chronique de l'exercice et du statut pondéral sur la fréquence de la prise alimentaire d'adolescents.

Nous avons effectué des analyses secondaires de données sur l'effet d'un programme d'exercice aérobic d'intensité modéré de huit semaines sur les habitudes alimentaires de 26 participants sédentaires (13 filles, 13 garçons) de 14-18 ans. Deux rappels alimentaires de vingt-quatre heures ont été recueillis en pré-intervention et quatre en post-intervention et la moyenne quotidienne de la fréquence de la prise alimentaire a été déterminée. Une ANOVA à méthode mixte a été utilisée pour déterminer l'effet de l'exercice et du statut de poids sur la fréquence de la prise alimentaire des participants.

L'exercice et le statut de poids n'ont eu aucun effet significatif sur la fréquence de la prise alimentaire des participants de poids normal et en surpoids. Également, il n'y a eu aucune interaction significative entre l'effet de l'exercice ou le statut pondéral. En groupant tous les participants, aucune différence significative n'a été identifiée entre la fréquence de la prise alimentaire en pré- et en post-intervention.

Nous n'avons pas identifié d'effet du programme d'exercice modéré sur la fréquence de la prise alimentaire des adolescents. Plus d'études sont nécessaires pour documenter l'effet chronique d'un programme d'exercice sur la qualité de la diète des adolescents.

Évaluer l'effet de l'exercice sur la prise alimentaire des adolescents pourrait permettre de mieux conseiller les adolescents dans l'adoption de saines habitudes alimentaires.