

## Changement des habitudes de vie : d'une approche encadrée à une approche flexible

### Source

Owen et coll. (2010) **Individual preferences for diet and exercise programmes: Changes over a lifestyle intervention and their link with outcomes.** *Public Health Nutr* 13:245-52.

L'efficacité des programmes de changement de comportement pour acquérir de saines habitudes de vie dépend de nombreux facteurs. Il peut donc être très difficile de cibler les éléments à l'origine du succès ou de l'échec d'un programme. Pour mieux comprendre les éléments clés des stratégies visant l'adoption de saines habitudes de vie, une équipe de recherche a mené une enquête auprès de 55 personnes diagnostiquées comme ayant le syndrome métabolique. Les sujets étaient divisés en trois groupes :

Groupe A : programme + suivi une heure par mois du 5<sup>e</sup> au 12<sup>e</sup> mois;

Groupe B : programme sans suivi;

Groupe C : groupe témoin.

Les sujets ont rempli un questionnaire au début du programme, à la 16<sup>e</sup> semaine et au 12<sup>e</sup> mois. Les différents scénarios comprenaient des éléments sur le coût, le soutien, la durée, la nature des exercices, l'alimentation et les résultats. Pour chaque scénario, les sujets devaient choisir entre trois programmes.

### Résultats

- Au début du programme, les sujets préféraient les exercices individuels, supervisés ou organisés.
- Après 16 semaines, leur préférence portait davantage sur les activités libres.

Comme l'échantillon était petit et qu'il s'agissait d'une étude exploratoire, d'autres recherches semblables devront être menées afin de mieux saisir les déterminants de l'efficacité des programmes visant l'adoption d'habitudes de vie saines.

### Lecture suggérée

Jallinoja P et coll. (2008) **Repertoires of lifestyle change and self-responsibility among participants in an intervention to prevent type 2 diabetes.** *Scand J Caring Sci* 22:455-62.

Mélanie Lemieux et Guy Thibault