

Projet FIT³ : À quel moment faut-il bouger ?



Buts du projet

Vérifier comment l'exercice pratiqué à différents moments de la journée (timing) affecte la perception du goût et de l'odorat. Nous souhaitons aussi comprendre comment le timing de l'exercice affecte les habitudes de vie.

Nature de votre participation

4 visites en avant-midi sur 4 semaines consécutives et des prises de mesures simples à la maison. Le projet inclut: **1)** Les déjeuners et dîners pour 3 visites ; **2)** Faire 3 séances d'exercice d'intensité moyenne à élevée (≤ 30 minutes), dont un test de VO_2 max ; **3)** Participer à l'évaluation de la perception du goût, de l'odorat et des habitudes de vie ; **4)** Prendre part à différentes mesures, comme la composition corporelle.



Pour participer

- Vous devez être un garçon ou une fille de 14 à 21 ans.

Vous ne devez pas :

- Suivre une diète ou un régime spécifique, comme véganisme ou la diète cétogène.
- Avoir des troubles alimentaires connus, comme la boulimie ou l'anorexie.
- Avoir certains problèmes de santé, comme le diabète ou la maladie de Crohn.
- Prendre certains médicaments.
- Avoir des allergies ou intolérances aux aliments des repas servis.
- Avoir des limitations physiques qui empêcheraient de pratiquer de l'activité physique, comme des blessures.
- Avoir la COVID-19.
- Fumer ou consommer de la drogue.

Lieu CEPSUM, 2100 Édouard-Montpetit, Montréal

Pour participer ou pour toute question (514) 343-6111 poste 36337
ou thiffya.arabi.kugathan@umontreal.ca

Chercheuse Marie-Eve Mathieu : me.mathieu@umontreal.ca

Compensation
financière offerte
aux participants

*Obtenez 20\$ si
vous nous référez
une personne qui
répond aux critères
d'inclusions ET qui
complète l'étude.