
Date :	Le 3 janvier 2005
Objet :	Communiqué – pour diffusion immédiate

RÉSOLUTION DU NOUVEL AN :

UN GROUPE D'ACTION SUR LE POIDS INVITE LA POPULATION À NE PAS SUIVRE DE DIÈTES

MONTREAL – « Au lieu de suivre des diètes de toutes sortes, les gens auraient avantage à améliorer leurs habitudes de vie de manière durable : manger mieux, bouger plus et s'accorder des moments de détente », voilà le discours que tiennent les experts en obésité de l'organisme ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids. Ces spécialistes mettent en garde la population face à l'adoption de diètes restrictives à l'aube d'une nouvelle année, alors que maigrir se retrouve souvent en tête des résolutions du Nouvel An. À première vue, cela semble une résolution tout à fait appropriée, surtout dans le contexte actuel où 33 %¹ des Québécois présentent un excès de poids et 14 % souffrent d'obésité. Pourtant, les raisons motivant l'orientation de l'organisme ÉquiLibre sont fort valables : ces diètes ne remplissent pas leurs promesses et engendrent de fâcheuses conséquences, tant sur le plan physique que mental.

Selon la diététiste-nutritionniste et porte-parole de l'organisme Mme Fannie Dagenais, la préoccupation excessive à l'égard du poids gagne du terrain, et ce peu importe l'âge ou le format corporel. « Les données dont nous disposons indiquent que près de 50 %² des femmes de poids normal souhaitent maigrir; 70 %³ des adolescentes font des efforts répétés pour maigrir ou contrôler leur poids et le tiers des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de perdre du poids. Il s'agit de statistiques lourdes de conséquences. »

Le désir profond de vouloir perdre du poids à tout prix amène les gens à adhérer à l'une ou l'autre des nombreuses méthodes de perte de poids offertes sur le marché et qui, dans bien des cas, s'avèrent inefficaces, voire nuisibles pour la santé selon le degré de restriction. « Comme la plupart de ces méthodes sont inefficaces à long terme, les gens doivent continuellement recommencer leur démarche ce qui amène le fameux phénomène Yo-Yo, une conséquence qui menace autant la santé physique que mentale des individus, en plus de contribuer à l'obésité », explique Mme Dagenais.

Syndrome Yo-Yo

La majorité des personnes qui entreprennent une diète expérimentent une variation du poids appelé l'effet « Yo-Yo » qui s'explique de la façon suivante : le corps réagit à une diète de la même manière qu'à une famine en réduisant sa consommation d'énergie. À la fin du régime et au retour à ses anciennes habitudes alimentaires, le corps n'ajuste pas automatiquement à la hausse sa dépense énergétique et entrepose, sous forme de graisses, les calories qu'il reçoit. Le résultat est décourageant puisqu'il y a reprise du poids perdu et souvent davantage. De plus, la perte de poids subséquente sera encore plus difficile à atteindre.

Une approche globale

Axée sur le bien-être des individus, l'approche d'ÉquiLibre vise à amener ceux-ci à développer leur potentiel de santé. ÉquiLibre incite les gens à renouer avec le plaisir de manger sainement en adoptant une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'avec le plaisir de pratiquer une activité physique qui nous fait du bien. L'organisme encourage la population à mettre de côté les critères de beauté de notre société pour ainsi mieux respecter les différents formats corporels qui y sont naturellement présents, à se fier aux signaux de la faim et de satiété ressentis et à s'accorder des moments de détente.

Cette approche santé est au cœur des programmes que l'organisme ÉquiLibre préconise au sein de son réseau. *Choisir de maigrir?*, un programme destiné aux adultes et dont l'objectif est d'aider les individus à prendre une décision éclairée en matière de contrôle du poids; *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* s'adresse aux adolescents et vise le développement d'une image corporelle saine et la prévention des problèmes liés au poids.

Un programme de formation continue est également offert aux professionnels de la santé leur permettant d'être mieux outillés pour intervenir dans leur milieu de travail.

À propos d'ÉquiLibre

Fondé en 1986, ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de favoriser la prévention et la diminution des problèmes reliés au poids et à l'image corporelle par l'élaboration d'actions de sensibilisation, et la conception de programmes et d'outils éducatifs à l'intention de la population et des professionnels de la santé.

L'organisme jouit d'une réputation enviable au sein de la communauté scientifique alors que son regroupement de professionnels de la santé possède une expertise unique dans les domaines de l'obésité, de l'image corporelle, de l'obsession de la minceur et de la préoccupation excessive à l'égard du poids au Québec.

¹ Statistique Canada (2003) *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2003*. (En ligne http://www.statcan.ca/francais/freepub/82-221-XIF/00604/tables/html/1228_03_f.htm)

² Ledoux M, Rivard M (2000) *Poids corporel*. Dans : *Enquête sociale et de santé 1998*. Institut de la statistique du Québec : Québec, Chap. 8, pp. 185-199.

³ Ledoux M, Mongeau L, Rivard M (2002) *Poids et image corporelle*. Dans : *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*. Institut de la statistique du Québec : Québec, Chap. 14, pp 311-344.

RENSEIGNEMENTS :

Sylvie Robitaille
Tél. : (514) 843-2354
Cellulaire : (514) 220-4979