

Réglementation de l'industrie de l'amaigrissement

Enjeux

Au Québec, près de 50 %¹ des femmes de poids normal souhaitent maigrir, alors que 70 %² des adolescentes font des efforts répétés pour contrôler leur poids et qu'une fillette de neuf ans sur trois a déjà tenté de perdre du poids. Un sondage³ mené auprès de 399 Québécoises ayant utilisé un produit ou un service amaigrissant au cours des 12 derniers mois démontre que 39 % d'entre elles ont développé une préoccupation à l'égard du poids avant d'avoir eu 19 ans et que peu d'entre elles imaginent leur vie sans contrôler leur poids. Une situation qui profite au très florissant marché de l'amaigrissement, qui n'hésite pas à faire appel à toutes sortes de stratégies publicitaires pour nous vendre LA perte de poids rapide, spectaculaire et sans effort.

Mais malgré leur grande popularité, les méthodes amaigrissantes remplissent rarement leurs promesses. Les résultats d'un sondage³ démontrent que 45 % des femmes qui utilisent des produits ou services amaigrissants font plus de deux tentatives par année pour perdre du poids. Malgré les efforts et les privations que s'imposent ces femmes, celles-ci finissent la plupart du temps par reprendre le poids perdu, et même plus à long terme. Tout est alors à recommencer. Cette variation de poids, qu'on appelle l'effet « yo-yo », peut contribuer au développement de l'obésité en plus d'entraîner de graves conséquences sur la qualité de vie et la santé des individus.

Le fait de se priver de nourriture, ceci malgré la sensation de faim, amènerait le développement d'une relation négative avec les aliments, qui peut mener à un dérèglement des comportements alimentaires. Les nombreux échecs vécus par les utilisatrices de méthodes amaigrissantes peuvent également engendrer un sentiment d'impuissance et une baisse de l'estime de soi. Une étude⁴ portant sur plus de 200 des quelques 350 produits et services amaigrissants disponibles au Québec révèle que la plupart ne se conforment pas aux critères de saine gestion du poids reconnus par la communauté scientifique. La plupart des diètes sont associées à des carences en vitamines et minéraux ou en énergie, ou encore à différents effets secondaires tels que la déshydratation, la fatigue, la difficulté à se concentrer, les maux de tête, les troubles digestifs ou encore une perturbation hormonale. Dans certains cas, la vie des utilisatrices peut même être menacée. À titre d'exemple, le 3 août dernier, une jeune femme de 27 ans a été retrouvée morte sur son lit. Selon le rapport du coroner, cette jeune femme est décédée accidentellement d'une arythmie cardiaque, à la suite d'un déséquilibre électrolytique, dans le contexte d'un régime amaigrissant.

¹ 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.

² 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.

³ *Enquête sur les méthodes de perte ou de contrôle de poids, mai 2003. Réalisée dans le cadre du projet Éducation aux saines pratiques de contrôle du poids comme stratégie de promotion d'un mode de vie sain, Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), mai 2003.*

⁴ *Réalisée dans le cadre du projet Éducation aux saines pratiques de contrôle du poids comme stratégie de promotion d'un mode de vie sain, Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), mai 2003.*

La préoccupation excessive à l'égard du poids, et la course à la minceur qu'elle génère, ont des répercussions importantes sur la qualité de vie des femmes en plus de représenter une grave menace pour leur santé et leur bien-être. N'est-il pas temps d'agir?

Objectifs visés

Considérant les effets nocifs associés à la préoccupation excessive à l'égard du poids et/ou à l'utilisation des produits et services amaigrissants, il y a urgence de :

- ✓ dénoncer publiquement cette situation;
- ✓ réclamer une réglementation plus sévère de l'industrie de l'amaigrissement.

Comment atteindre cet objectif ?

| | |
|---------------|--|
| Rappel | |
| | ☛ En utilisant le contenu de la revue <i>Audacieuses, le défi d'être soi</i> pour organiser des discussions , des ateliers , des activités , etc. avec vos participantes pour les sensibiliser aux enjeux sur cette question. (Le RQASF vous fera parvenir des exemplaires gratuits du document pour toutes vos participantes) |
| | ☛ En faisant la diffusion de la revue <i>Audacieuses, le défi d'être soi</i> dans les organismes et lieux publics ciblés de votre région. (Voir en annexe Outil de diffusion stratégique de la revue) |

☛ En suivant les Mots d'ordre visant à créer une pression sociale significative

Le Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre propose une campagne de lettres d'appui afin de demander au gouvernement de mandater un comité de travail qui pourra identifier les mesures à mettre en place pour assurer un meilleur encadrement de l'industrie des produits et services amaigrissants, par exemple au niveau du contrôle de leur efficacité et de leur innocuité, de leur étiquetage et de leur publicité.

La campagne vise à obtenir l'appui de :

- ✓ **Toute personne** ayant pu observer les répercussions négatives de l'utilisation des produits et services amaigrissants sur sa vie ou celle de ses proches.

- ✓ **Tout(e)s professionnel-le-s de la santé** ayant pu observer, dans le cadre de leur pratique, les répercussions négatives de l'utilisation des produits et services amaigrissants sur la santé et la qualité de vie de leurs client(e)s.
- ✓ **Tout ordre professionnel, organisme, association ou regroupement** pouvant témoigner des dangers associés à l'utilisation des produits et services amaigrissants sur la santé et la qualité de vie de la population.

Les professionnel-le-s de la santé, ainsi que les ordres professionnels, organismes et regroupements sont également invités à encourager leurs client(e)s, leurs membres ou leurs partenaires à participer à la campagne de lettres d'appui.

Exemples d'ordres professionnels, d'organismes, d'associations ou de regroupements dont l'appui est sollicité:

- ✓ Les ordres professionnels tels que le Collège des médecins du Québec, l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, l'Ordre des psychologues du Québec, l'Ordre des pharmaciens du Québec, l'Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec, la Fédération des kinésiologues du Québec.
- ✓ Les organismes, associations ou regroupements tels que l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), l'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie (ANEB Québec), Kino-Québec, la Fondation des maladies du cœur du Québec ou le Regroupement des centres de femmes du Québec.

Trois modèles de lettres d'appui sont présentés en annexe et disponibles en versions modifiables sur le site Internet d'ÉquiLibre au www.equilibre.ca. Ces modèles peuvent être utilisés tels quels ou modifiés pour mieux exprimer l'opinion ou l'expérience du participant à la campagne. Les lettres d'appui doivent être signées en deux copies, qui doivent être acheminées à l'adresse suivante, avant le 30 septembre 2006 :

Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre
7378 rue Lajeunesse, Bureau 315
Montréal, Québec
H2R 2H8

Les appuis obtenus seront diffusés tout au long de l'année et intégrés à un dossier qui sera remis au Ministre de la santé et des services sociaux, au moment de la clôture de la campagne de mobilisation.

Pour toute question portant sur l'analyse des enjeux :

ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids

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. Il 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. www.equilibre.ca (514) 270-3779 ou 1-877-270-3779 (sans frais)

Pour toute question sur la campagne et pour nous informer de toutes les actions que vous réalisez :

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (Lise Goulet)

(514) 877-3189

lgoulet@rqasf.qc.ca

www.rqasf.qc.ca, dossier Image corporelle



