

Le 6 mai, on célèbre la Journée internationale sans diète Finis les régimes ! Retrouvez l'équilibre

Montréal (Québec), le 29 avril 2008 – Finis les régimes ! Retrouvez l'équilibre. Le Groupe d'action sur le poids ÉquiLibre a procédé aujourd'hui au dévoilement de la thématique et de la programmation québécoises de la Journée internationale sans diète 2008 (JISD), à l'occasion d'un événement réunissant professionnels de la santé, membres du public et partenaires de la campagne.

Le 6 mai, ÉquiLibre invite les femmes de tous âges à réfléchir collectivement sur la place qu'occupent les régimes et l'obsession de la minceur dans notre société. L'organisme veut ainsi aider les femmes à dire non à la « dictature du pèse-personne » au profit d'un style de vie sain et équilibré. « Manger sainement et avec plaisir, bouger autant que possible et prendre le temps de vivre sans trop se soucier de sa silhouette, voilà le mode de vie gagnant ! », souligne Fannie Dagenais, diététiste et directrice de l'organisme.

Afin de souligner la JISD 2008, ÉquiLibre a développé une activité « clés en main » à l'intention des intervenants de divers milieux, notamment les CLSC, les centres de femmes et les écoles, pour leur permettre d'animer des ateliers auprès des femmes et des filles de leur région. De plus, ÉquiLibre met à leur disposition un outil d'information ainsi qu'une affiche de sensibilisation spécialement conçus pour l'occasion. Quelle que soit la région du Québec où vous habitez, surveillez le site Web d'ÉquiLibre, au www.equilibre.ca, car on y trouve 16 régions participantes et près de 60 activités auxquelles la population peut assister.

Mères et filles dans la mire Finis les régimes ! Retrouvez l'équilibre

Images retouchées affichant des jeunes femmes d'une maigreur extrême que les magazines associent à la beauté... Régimes miracles aussi inefficaces que dangereux pour la santé... Fausses croyances entourant l'amaigrissement... Les sujets de réflexion ne manqueront pas le 6 mai.

« Cette année, ÉquiLibre a choisi de cibler les mères et leurs filles, car la préoccupation excessive à l'égard du poids peut apparaître à un jeune âge et il importe de la prévenir, explique Fannie Dagenais. Cinquante pour cent des adolescentes sautent des repas dans le but de contrôler leur poids¹. D'autres vont recommencer à fumer ou encore s'entraîner de façon excessive. Les régimes alimentaires à l'adolescence sont associés à l'anxiété, à la dépression, à une faible estime et une dévalorisation de soi. De plus, le risque de maintenir une telle insatisfaction à l'âge adulte est important. »

Outre le fait que près d'une femme sur deux estime que son poids a un impact défavorable sur l'image qu'elle projette², de nombreuses statistiques parlent d'elles-mêmes :

- La majorité des Québécoises (73 %) désirent perdre du poids et 37 % éprouvent de l'anxiété en pensant à leur poids²
- 70 % des adolescentes font des efforts pour contrôler leur poids³

- 39 % des femmes ayant eu recours à des produits ou à des services visant une perte de poids sont devenues anormalement préoccupées à l'égard de leur poids avant l'âge de 19 ans; peu d'entre elles imaginent leur vie sans avoir à contrôler leur poids⁴.

Selon ÉquiLibre, la préoccupation excessive à l'égard de son poids est un problème aussi important que celui de l'obésité. Elle menace la santé et le bien-être des femmes et des filles, au même titre que le surpoids.

Les partenaires de l'édition 2008 de la Journée internationale sans diète au Québec sont le ministère de la Santé et des Services sociaux, les Producteurs laitiers du Canada et l'Ordre professionnel des diététistes du Québec.

Quelques mots sur la Journée internationale sans diète

La Journée internationale sans diète a été créée en 1992 par Mary Evans Young, une Britannique qui dénonçait entre autres l'inefficacité des régimes amaigrissants et les dangers liés à l'obsession de la minceur. Chaque année, le 6 mai, la Journée est soulignée dans plusieurs pays du monde, dont les États-Unis, l'Australie, la Norvège, l'Afrique du Sud et la Russie.

Quelques mots sur ÉquiLibre

ÉquiLibre 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. Organisme à but non lucratif, sa mission consiste à favoriser la prévention et la diminution des problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population. ÉquiLibre œuvre depuis plus de 20 ans auprès des femmes préoccupées par leur poids, notamment par l'intermédiaire du programme *Choisir de maigrir ?*, actuellement diffusé dans les CLSC du Québec et de *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*, qui cible les adolescents en milieu scolaire. Pour plus de détails, visitez le www.equilibre.ca.

- 30 -

Renseignements :

Martine Geoffrion / Johanna Raynaud
 Massy-Forget relations publiques
 514 894-1703 / 514 842-2455 x 22
mgeoffrion@mfrp.com / jraynaud@mfrp.com

Références :

- ¹ 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, chapitre 14*, Institut de la statistique du Québec, Gouvernement du Québec.
- ² Les Producteurs laitiers du Canada, sondage Ipsos Reid, 2008.
- ³ Enquête Santé Québec, 1998.
- ⁴ Association pour la santé publique du Québec, 2003.