



## Pour mieux intervenir sur le poids et la santé

Une initiative de :



**ÉQUILIBRE**  
Groupe d'action sur le poids



## SAVIEZ-VOUS QUE...?

- Selon l'ESCC, en 2004 plus de la moitié de la population québécoise présentait un excès de poids. Dans ce groupe, 22 % des personnes étaient considérées comme obèses.  
*(Mongeau et al., 2005)*
- En 2000, les coûts associés à l'obésité au Québec étaient estimés à 1,5 milliard de dollars par année.  
*(Colman et Dods, 2000)*
- Selon une étude menée par l'ASPQ, la plupart des produits et services amaigrissants disponibles au Québec ne répondent pas aux critères de saine gestion du poids reconnus par la communauté scientifique.  
*(Mongeau et al., 2005)*
- Selon plusieurs auteurs, les diètes amaigrissantes peuvent favoriser le gain de poids par l'effet yoyo auquel elles sont associées.  
*(Field et al., 2000; Korkelia et al., 1999; Stice et al., 1999)*

**ACTUELLEMENT, TRÈS PEU DE SERVICES SONT OFFERTS PAR LE RÉSEAU DE LA SANTÉ AUX PERSONNES QUI ONT UN PROBLÈME DE POIDS.**



## POUR EN SAVOIR DAVANTAGE



Groupe d'action sur le poids

[www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

[info@equilibre.ca](mailto:info@equilibre.ca)

Région de Montréal :

**514 270-3779**

Autres régions :

**1 877 270-3779**

(sans frais)

Nos partenaires :



- Institut national de santé publique
- Ministère de la Santé et des Services sociaux

# Choisir de maigrir? : UN PROGRAMME D'INTERVENTION CONÇU PAR ET POUR LES INTERVENANTS DU RÉSEAU DE LA SANTÉ !

- Conçu par une **équipe multidisciplinaire** originaire du CLSC Rosemont, où il est offert aux services courants depuis plus de 20 ans.
- Créé pour venir en aide aux personnes préoccupées par leur poids, qui sont invitées à prendre une **décision éclairée** en matière d'amaigrissement et à élaborer leur propre plan d'action.
- Récemment **réédité**, enrichi de l'expérience de **20 années d'expérimentation et d'intervention** dans plus de 20 sites différents (CLSC, centres de femmes, etc.) au Québec et en Ontario.

## Choisir de maigrir?...

- **un moyen concret d'agir en prévention des maladies chroniques**
- **Un projet à déployer dans le cadre des mandats de promotion et de prévention en santé publique.**

## UN PROGRAMME « CLÉ EN MAIN »

Choisir de maigrir? comprend :

- un programme de formation destiné aux intervenants qui animeront les rencontres
- une trousse d'intervention, incluse avec la formation
- des mesures de soutien à l'implantation et à l'intervention

**Pour en savoir plus sur la formation et les coûts qui y sont associés, communiquez avec *ÉquiLibre* !**

**« L'obésité est clairement une préoccupation de santé publique. Choisir de maigrir? est un programme qui a fait ses preuves. Les CSSS ont avantage à le placer à leur programmation afin d'offrir à la population une alternative valable aux diètes traditionnelles, que l'on sait inefficaces. »**

Johanne F. Lemire  
Directrice des services courants et autres programmes  
dans la communauté du CSSS Lucille-Teasdale à Montréal

## UN PROGRAMME ÉVALUÉ QUI DONNE DES RÉSULTATS

Choisir de maigrir? a fait l'objet d'une évaluation scientifique approfondie :

- Thèse de doctorat de Lyne Mongeau, Ph.D. (2005)\*
- Projet de recherche mené à l'Université Laval par Simone Lemieux, Ph.D. (2005)\*

### Choisir de maigrir? améliore...

- l'estime de soi et l'indice de dépression
- l'efficacité personnelle
- les comportements alimentaires
- la satisfaction face à l'image corporelle
- les connaissances sur l'alimentation et les saines pratiques de gestion du poids

### ... et favorise la stabilisation et/ou la perte de poids!

Un an après la fin du programme, 35 % des participantes ont perdu du poids, contre 19 % des femmes dans le groupe de comparaison.

\* Il est possible d'obtenir un résumé de ces projets de recherche en s'adressant à *ÉquiLibre* ou en visitant le [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

# UNE FAÇON EFFICACE ET INNOVATRICE D'INTERVENIR SUR LE POIDS ET LA SANTÉ !

## Choisir de maigrir? c'est :

- **Une intervention de groupe qui permet à la fois d'approfondir et de personnaliser l'intervention**

45 heures d'intervention  
échelonnées sur 14 semaines,  
dispensées à un petit groupe  
(12 à 15 participants).

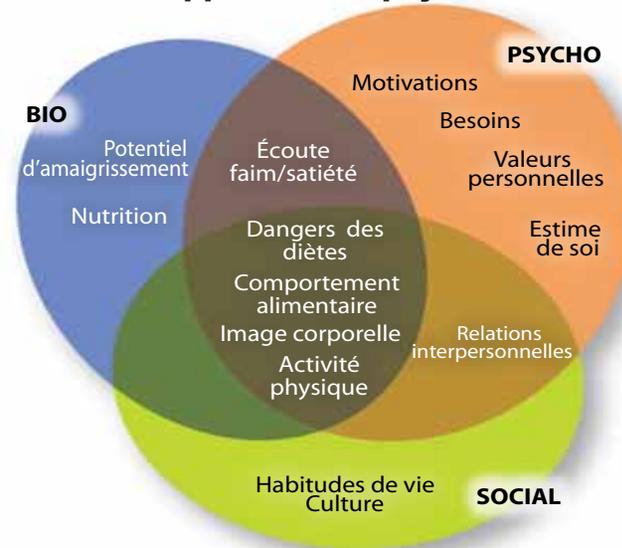
- **Des moyens d'apprentissage variés :**

auto-observation, discussions,  
mises en situation, ateliers,  
dégustations, lectures, etc.

- **La richesse de la multidisciplinarité :**

- une diététiste-nutritionniste
- un intervenant psychosocial
- un spécialiste en activité physique

- **Une approche biopsychosociale :**



*Choisir de maigrir?* est une initiative du Groupe d'action sur le poids *ÉquiLibre\**, un organisme à but non lucratif fondé en 1986 dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes de poids et d'image corporelle dans la population.

Il a été réédité grâce au soutien financier du **Ministère de la santé et des services sociaux**. La révision du contenu scientifique a été assurée par l'**Institut national de santé publique du Québec**.

**Communiquez avec nous pour en savoir davantage ou pour devenir membre d'*ÉquiLibre*!**

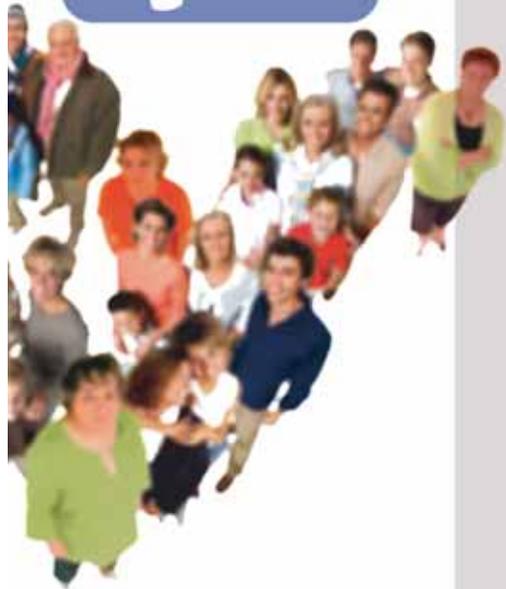
« L'obésité est une condition qui touche toutes les sphères de la vie d'un individu. Par son approche globale, *Choisir de maigrir?* guide chaque personne vers une prise en charge saine du poids. »

**Jean Chaussé**

Travailleur social animant les rencontres de *Choisir de maigrir?*

\* Jusqu'en septembre 2004, l'organisme était connu sous le nom de Collectif action alternative en obésité (CAAO).





## Pour mieux intervenir sur le poids et la santé

## LA TROUSSE D'INTERVENTION



### La trousse comprend :

- une revue de la littérature
- une description des rencontres
- des fiches d'activités prêtes à photocopier
- des extraits d'interventions sur DVD
- un CD-ROM contenant une banque de photos et des outils promotionnels
- des conseils pratiques pour le démarrage du programme



### POUR EN SAVOIR DAVANTAGE



Groupe d'action sur le poids

[www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

[info@equilibre.ca](mailto:info@equilibre.ca)

Région de Montréal :  
**514 270-3779**

Autres régions :  
**1 877 270-3779**  
(sans frais)

Nos partenaires :

Québec

- Institut national de santé publique
- Ministère de la Santé et des Services sociaux

Une initiative de :



**ÉQUILIBRE**

Groupe d'action sur le poids

