



L'ACTRICE AMÉLIE GRENIER ET L'ORGANISME ÉQUILIBRE INVITENT LA POPULATION À CÉLÉBRER LA JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Montréal, le 29 avril 2013 – Au Québec, 73% des femmes veulent perdre du poids alors que 35% des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de maigrir. À l'approche de la *Journée internationale sans diète* le 6 mai, l'organisme **ÉquiLibre** invite la population à prendre conscience des effets néfastes des diètes et du culte de la minceur.

L'actrice **Amélie Grenier** est la nouvelle porte-parole de cette campagne de sensibilisation intitulée *Les régimes ne font pas le poids : mange, vis, aime*. «Je suis fière de m'associer à **ÉquiLibre** à titre de porte-parole de la Journée internationale sans diète. J'ai tout de suite été ravie par le ton humoristique et positif de la campagne. On invite à réfléchir, célébrer le plaisir de manger et de vivre, tout en adoptant un style de vie sain», déclare Amélie Grenier.

Une étude réalisée pour **ÉquiLibre** en 2012 démontre que les femmes sont deux fois plus nombreuses à éprouver des sentiments négatifs tels que l'anxiété, la privation et la culpabilité lorsqu'elles mangent.

«À force de suivre des régimes amaigrissants, de nombreuses femmes perdent complètement le plaisir de manger, en plus de développer une relation malsaine avec leur corps et la nourriture», confirme Fannie Dagenais, Directrice-générale et porte-parole d'ÉquiLibre.

En plus de figurer sur les affiches de sensibilisation, Amélie joue, aux côtés des comédiennes Dorice Simon et Nadia Essadiqi, dans une vidéo de sensibilisation qui aborde, sur un ton humoristique, les réflexions que portent les femmes au sujet de leur poids.

La vidéo de sensibilisation sera diffusée en continu toute la journée le 6 mai, au www.equilibre.ca/cupcake. Les participants seront ensuite invités à échanger sur la vidéo avec des nutritionnistes d'**ÉquiLibre** sur la page Facebook de l'organisme (<https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre>). Des activités grand public se tiendront également aux quatre coins du Québec, dans des centres de femmes, écoles ou CLSC.

Pour plus d'information, la population est invitée à visiter le www.equilibre.ca/cupcake. On y trouve entre autres un jeu interactif permettant de démasquer les publicités trompeuses de régimes amaigrissants ainsi qu'un dossier complet sur les diètes. Sur Twitter, la Journée est représentée par le mot-clic #6MAI2013

La *Journée internationale sans diète* a été mise sur pied en 1992 par Mary Evans Young, une Britannique. Aujourd'hui, la Journée internationale sans diète est célébrée dans de nombreux pays, notamment le Canada, les États-Unis, la France, la Norvège, la Nouvelle-Zélande et plusieurs autres.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes liés tant à l'obésité qu'à la préoccupation excessive à l'égard du poids, par des programmes et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. (equilibre.ca / [@GroupeEquiLibre](https://twitter.com/GroupeEquiLibre)).

La réalisation de cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme, du ministère de la Santé et des Services sociaux ainsi que de la Corporation de développement économique et communautaire – Centre-Nord.



Partenaires de réalisation :



Pour toute information et pour toute demande d'entrevue, veuillez communiquer avec :

Renseignements :

Pour plus d'information et pour demande d'entrevue, veuillez communiquer avec :

Hémisphère, relations publiques

Pour la région de Montréal :

Caroline Bergevin

514.914.5138

caroline@hemisphere-rp.com

Pour les autres régions :

France Gagnard

514.616.7705

france@hemisphere-rp.com

ou Marie-José Bégin

514.994.0802

mariejose@hemisphere-rp.com