



**COMMUNIQUE DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE – 6 MAI 2014 :
LA JOURNÉE OÙ ON PEUT MANGER TOUT CE QUE L'ON VEUT?

Montréal, 5 mai 2014 – L'organisme ÉquiLibre et son ambassadrice de la diversité corporelle, l'actrice Amélie Grenier, soulignent la *Journée internationale sans diète* ce 6 mai en lançant une campagne de sensibilisation sous le thème « Les régimes ne font pas le poids. Place à la diversité corporelle! ». Cette journée, qui est souvent perçue comme la *journée où on peut manger tout ce que l'on veut* n'a pourtant pas été conçue pour faire l'éloge de la malbouffe, mais bien pour dénoncer les restrictions et la privation que s'imposent de nombreuses personnes en vue d'atteindre les idéaux de beauté de notre société.

«Peu importe qu'on soit mince ou en surpoids, le fait de suivre des régimes drastiques pour contrôler notre poids constitue une menace pour notre santé physique et mentale» met en garde Fannie Dagenais, directrice générale et porte-parole d'ÉquiLibre, qui remarque d'ailleurs que l'expression *bien manger* est trop souvent synonyme de *se priver*.

Rappelons que 2 femmes sur 5 présentent de l'anxiété face à leur poids¹, et que pour maigrir, 4 adolescentes sur 10 ont recours à des méthodes considérées dangereuses pour la santé, comme sauter des repas².

«Des régimes, j'en ai fait. Du poids j'en ai perdu, mais j'en ai repris pas mal aussi : le fait demeure que pour la plupart des femmes, se priver est une affaire quotidienne, qu'on ne remet plus en question» renchérit l'actrice Amélie Grenier, qui dans le cadre de la campagne, a rencontré l'animatrice Saskia Thuot afin d'échanger sur leur vécu en lien avec le poids, l'alimentation, les régimes et les jugements sur l'apparence.

Tout au long du mois de mai, l'organisme ÉquiLibre a prévu une série d'activités de sensibilisation, dont plusieurs billets de blogue rédigés par des professionnels de la santé, une conversation inédite entre l'actrice Amélie Grenier et l'animatrice Saskia Thuot, un quiz interactif qui remet en question le modèle unique de beauté et un concours Facebook. Chef de file et référence en matière d'intervention et de prévention sur le poids et l'image corporelle, ÉquiLibre mobilise également les milieux communautaires et a mis sur pied un répertoire des activités par région, afin de mettre en lumière les initiatives locales. Pour participer à une ou plusieurs activités : <http://equilibre.ca>. Mot-clic Twitter : #sansdiete

(1) Les Producteurs laitiers du Canada, sondage Ipsos Reid, 2008.

(2) PICA, Lucille A., Issouf TRAORÉ, Francine BERNÉCHE, Patrick LAPRISE, Linda CAZALE, Hélène CAMIRAND, Mikaël BERTHELOT, Nathalie PLANTE et autres (2012). L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 258 p.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle, par des programmes et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires.



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

<http://equilibre.ca>
<http://monequilibre.ca>
<http://facebook.com/GroupeEquiLibre>
<http://twitter.com/GroupeEquiLibre>

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme et du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.



ÉquiLibre souhaite également remercier les partenaires de réalisation suivants :



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



-30-

Pour une demande d'entrevue, contactez **Hémisphère Relations Publiques** :
Caroline Bergevin **514 914 5138** / caroline@hemisphere-rp.com
Marie-José Bégin **514 994-0802** / mariejose@hemisphere-rp.com