

Journée internationale sans diète 2012
Pour une cinquième année, ÉquiLibre rappelle que
« Le régime miracle n'existe pas. S'il existait, on le saurait! »

Montréal, le 6 mai 2012 – Dans le cadre de la [Journée internationale sans diète](#) (JISD), [ÉquiLibre](#) souhaite rappeler à la population que les régimes miracles sont loin d'être inoffensifs. « Les dangers associés aux régimes amaigrissants sont bien réels. Généralement très sévères et rarement adaptés aux besoins de chacun, les régimes populaires comportent non seulement des risques pour la santé physique, mais ils présentent également d'importants enjeux pour la santé mentale. Par-dessus tout, ils sont pour la plupart inefficaces et peuvent contribuer au développement d'un réel problème d'obésité », explique Fannie Dagenais, directrice et porte-parole d'ÉquiLibre.

La JISD a été créée en 1992 par Mary Evans Young, une Britannique qui dénonçait, entre autres, l'inefficacité des régimes amaigrissants et l'obsession de la minceur. Maintenant, la JISD est célébrée le 6 mai de chaque année dans de nombreux pays dont l'Angleterre, la France, les États-Unis, l'Afrique du Sud, la Russie, l'Australie et le Canada. Depuis cinq ans, ÉquiLibre met en place des actions de mobilisation afin que cette journée devienne un incontournable dans l'agenda des Québécois. « Nous lançons une invitation aux membres de la population, aux écoles, aux milieux de travail et aux organismes communautaires : que chacun célèbre, à sa façon, la Journée internationale sans diète! », lance Fannie Dagenais.

Au Québec, 70 % des femmes souhaitent maigrir et 22 % affirment que la gestion de leur poids domine leur vie¹. Une problématique qui touche également les jeunes, puisqu'une fillette de neuf ans sur trois a déjà tenté de perdre du poids². Selon l'organisme ÉquiLibre, la popularité des régimes amaigrissants vient en grande partie d'un désir profond de se conformer à un modèle de beauté irréaliste, représenté par les images de corps parfaits qu'on voit à la télé, sur les panneaux publicitaires et dans les magazines de mode.

Cette année, pour célébrer la JISD, ÉquiLibre lance le nouveau concours *Défilez sans cliché*, qui invite les jeunes à lancer un message à l'industrie de la mode, des médias et de la publicité. Les gagnants du concours auront la chance de participer au Défilé de la diversité corporelle dans le cadre du Festival mode et design de Montréal. « Il est primordial d'impliquer la jeunesse dans la remise en question du modèle de beauté, en les mobilisant et en leur donnant la parole », souligne la directrice et porte-parole d'ÉquiLibre, Fannie Dagenais. Pour connaître les détails du concours et pour y participer, les jeunes de 14 à 17 ans sont invités à se rendre sur le site www.derrierelemiroir.ca, du 7 mai au 10 juin 2012.

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

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*, chapitre 14, Institut de la statistique du Québec, Gouvernement du Québec.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et diminuer les problèmes reliés à l'image corporelle et au poids. (www.equilibre.ca / [@GroupeEquiLibre](https://www.instagram.com/GroupeEquiLibre))

– 30 –

Pour toute information ou demande d'entrevue, veuillez communiquer directement avec :

Fannie Dagenais

Directrice et porte-parole

ÉquiLibre

514 299-0879