

Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus? *Poids, image corporelle et habitudes de vie* Une étude unique réalisée pour **ÉquiLibre**

MONTRÉAL, LE 8 JANVIER 2013 – Cette année encore, la perte de poids risque de se retrouver en tête de liste des résolutions du nouvel an. Mais lorsqu'il s'agit de poids, d'habitudes de vie et d'image corporelle, l'homme et la femme en sont-ils au même point? L'organisme **ÉquiLibre** est fier de dévoiler le premier volet d'une importante étude qui aborde la question du poids et de l'image corporelle sous un angle nouveau, celui des différences entre les hommes et les femmes.

Les résultats de l'étude indiquent que les femmes sont **trois fois plus nombreuses** que les hommes à affirmer que leur poids les rend malheureuses. Aussi, **deux fois plus** de femmes que d'hommes ont répondu que des remarques ou commentaires négatifs sur leur poids les ont déjà menées à se mettre au régime ou inversement, à manger compulsivement. Par ailleurs, les hommes sont **plus nombreux** que les femmes à citer la mauvaise alimentation comme principale raison de leur excès de poids. Ils sont également **quatre fois plus nombreux** que les femmes à avoir consommé des suppléments pour gagner de la masse musculaire.

Ce projet est rendu possible grâce au soutien et au financement de l'Agence de la santé publique du Canada dans le cadre de la Stratégie canadienne sur le diabète. « Nous savons que l'obésité est un facteur de risque de diabète de type 2 », a déclaré l'honorable Leona Aglukkaq, ministre fédérale de la Santé. « C'est pourquoi il est important que les Canadiens reçoivent les renseignements et les outils dont ils ont besoin pour améliorer la gestion du poids santé ».

«En tant qu'organisme qui vient en aide aux personnes préoccupées par leur poids, nous devons tenir compte de ces différences importantes entre les hommes et les femmes», soutient Fannie Dagenais, nutritionniste et directrice de l'organisme **ÉquiLibre**. «Ceci nous permettra de développer des programmes d'intervention spécifiques pour chacun d'eux », poursuit-elle, en ajoutant qu'il existe très peu de programmes d'intervention adaptés à la réalité masculine.

Les résultats de cette étude unique réalisée par SOM pour **ÉquiLibre** auprès de 1005 Québécois permettront à l'organisme de continuer d'assurer son rôle d'expertise en matière d'intervention sur le poids et l'image corporelle. De nouveaux programmes d'intervention, développés pour répondre spécifiquement aux besoins des hommes et des femmes, seront d'ailleurs expérimentés dans quelques milieux de travail au printemps prochain. Pour l'organisme, il est important d'offrir aux hommes et aux femmes des alternatives saines aux méthodes de perte de poids nuisibles qui se retrouvent souvent sur le marché.

Un cahier spécial sur l'étude et sa méthodologie est disponible sur le **nouveau** site web d'**ÉquiLibre**, accompagné de références et liens vers plusieurs outils, ressources et programmes

développés par l'organisme. Allez à <http://equilibre.ca/>

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](#))

-30-

Pour toute demande d'entrevue :

Valérie Ladouceur

Massy Forget Langlois relations publiques

514 842-2455 poste 15

vladouceur@mflrp.ca