

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Journée internationale sans diète - 6 mai : l'organisme ÉquiLibre invite la population à se déclarer...NON COUPABLE de prendre plaisir à manger!



Montréal, 5 mai 2016 – À l'occasion de la *Journée internationale sans diète* le 6 mai, ÉquiLibre lance une campagne qui porte sur le plaisir de manger... sans culpabilité! Afin de sensibiliser au fait que la restriction et le contrôle alimentaire font partie du quotidien d'une trop grande partie de la population, l'organisme a mis de l'avant des visuels inspirants décrivant 8 gestes à poser afin de retrouver l'équilibre.

«Pour bien des gens, manger est un éternel combat intérieur, soutient Andrée-Ann Dufour-Bouchard, nutritionniste et chef de projets chez ÉquiLibre. Quand on se retient continuellement de manger un aliment qu'on aime, on ne fait qu'augmenter l'attrait, voire même l'obsession, pour celui-ci. Inévitablement, on succombera à la tentation et la culpabilité qui va s'en suivre annulera complètement l'intention initiale de plaisir.»

Tant que la population croira que bien manger implique de se priver ou de se sentir coupable, il sera difficile de rendre la saine alimentation attrayante. Et pourtant, le plaisir est un allié indispensable pour manger sainement. En continuité avec la thématique de l'édition 2015, qui abordait les pièges de la privation, l'édition 2016 de la *Journée internationale sans diète* vise justement à réconcilier les gens avec leurs choix et leurs envies alimentaires en misant sur le plaisir.

« En cessant de compter les calories, en mangeant à sa faim et en prenant le temps de savourer les aliments qu'on aime, on développe une relation positive avec la nourriture. Cela permet d'éviter les débordements alimentaires ainsi que le sentiment de culpabilité. », ajoute madame Dufour-Bouchard.

Le 6 mai, la population est d'ailleurs invitée à afficher fièrement son appui à la campagne en remplaçant son image de profil Facebook avec une des 8 phrases inspirantes, comme « Je boycotte les diètes », ou « Je mange sans culpabilité » qui circulent dans les médias et les réseaux sociaux depuis le 2 mai. L'organisme a également conçu un outil de sensibilisation qui propose un parcours sensoriel à suivre au moment du repas afin d'apprendre à déguster les aliments en se concentrant sur le plaisir des sens plutôt que sur la culpabilité. Découvrez ces outils au <http://equilibre.ca/sansdiete> et à [l'événement Facebook](#).



La *Journée internationale sans diète* est une initiative d'ÉquiLibre rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme et du Ministère de la Santé et des Services sociaux. ÉquiLibre souhaite également souligner la contribution des partenaires de diffusion suivants : l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, le Mouvement Santé mentale Québec, Anorexie et boulimie Québec, l'Association pour la santé publique du Québec, Extensio, la Fédération des kinésiologues du Québec, le Groupe Entreprises en santé et le Salon Féminin Pluriel.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme québécois à but non lucratif dont la mission est de venir en aide aux personnes vivant un problème de poids ou d'image corporelle. L'organisme œuvre également en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité. Ses actions favorisent tant le développement d'une image corporelle positive que l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes et les adultes qui les entourent.

<http://equilibre.ca>

<http://facebook.com/groupeequilibre>

<http://twitter.com/groupeequilibre>

- 30 -

Demandes d'entrevues :

Béatrice Gougeon, Morin Relations Publiques

Bureau : (514) 289-8688, poste 236

Cell. : (514) 688-3936

beatrice@morinrp.com