



*Maigrissez maintenant,
et pour de bon!*

PERDEZ 7 LB EN 2 SEMAINES!

**Maximisez votre perte de poids
grâce aux gélules minceur!**

Avec les gélules minceur, nul besoin de faire de l'exercice!
Ce produit entièrement naturel s'attaque aux graisses en les
brûlant pendant que vous dormez !

**« Une méthode efficace et durable,
une perte de poids garantie! »**

- Dr Meyer, M.b.

Des tests cliniques le prouvent!

Recommandé par le Dr Meyer, M.b.

LE RÉGIME MIRACLE N'EXISTE PAS. S'IL EXISTAIT, ON LE SAURAIT!

IMAGES DE CORPS «PARFAITS»:

Attention! Ces photos sont souvent retouchées et n'ont rien à voir avec la réalité. Méfiez-vous des photos «avant/après», elles promettent généralement un résultat spectaculaire qui ne sera pas atteint par la majorité des client(e)s. N'oubliez pas que la silhouette filiforme qu'on retrouve dans les magazines correspond à moins de 5 % de la population.

PERDEZ 7 LB EN 2 SEMAINES!:

Attention, une perte de poids très rapide s'explique généralement par une perte d'eau (déshydratation) et de masse musculaire plutôt que de graisse! Une perte de poids graduelle (de 1 à 2 lb ou de 0,5 à 1 kilo par semaine au maximum) favorise la perte de graisse et non de muscle.

PERTE DE POIDS GARANTIE:

Quarante-cinq pour cent des femmes qui utilisent des produits ou services amaigrissants font plus de deux tentatives par année pour perdre du poids¹. C'est donc dire qu'elles sont peu efficaces. L'utilisation répétée de régimes amaigrissants (phénomène yo-yo) peut contribuer au développement de l'obésité en plus de menacer la santé et le bien-être des individus.

NATUREL:

Attention, des produits naturels peuvent être contre-indiqués pour certaines personnes (condition médicale, interaction avec les médicaments). Certains (laxatifs, diurétiques) ont aussi un effet trompeur, par exemple en causant une perte d'eau qui donne l'impression d'avoir maigri!

NUL BESOIN DE FAIRE DE L'EXERCICE:

Lorsqu'on ingère plus de calories qu'on en dépense, on prend du poids. Lorsqu'on en dépense plus qu'on en ingère, on en perd. Et lorsqu'il y a équilibre, le poids est maintenu. Aucune méthode de perte de poids sérieuse ne peut ignorer ce principe.

EFFICACE, DURABLE:

Cette mention n'est nullement une garantie d'efficacité! Actuellement, les fabricants de produits amaigrissants ne sont pas tenus de démontrer l'efficacité de leurs produits avant d'inscrire de telles affirmations sur l'emballage.

BRÛLEUR DE GRAISSE:

Aucune étude scientifique sérieuse n'a permis de démontrer l'existence d'un tel produit ou aliment. L'amélioration des habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques sont les ingrédients essentiels d'une perte de poids saine et durable.

APPROUVÉ PAR LE DR MEYER, M.B.:

L'habit ne fait pas le moine! S'agit-il vraiment d'un professionnel reconnu? Vérifiez ses initiales professionnelles: M.D. pour médecin, Dt.P. pour diététiste-nutritionniste, inf. pour infirmière. Méfiez-vous des imitations!

DES ÉTUDES CLINIQUES LE PROUVENT:

Gare aux études bidon! Les résultats d'une étude n'ont aucune valeur si cette dernière n'a pas été menée conformément aux normes de la recherche scientifique. Une étude sérieuse ne peut être menée par ceux qui font la promotion du produit, car il y a alors conflit d'intérêts.



¹ Enquête menée par l'Association pour la santé publique du Québec.

ÉVALUEZ VOTRE MÉTHODE DE PERTE DE POIDS!

1. Est-ce qu'il y a une évaluation détaillée de votre condition dès le début, y compris le calcul de votre indice de masse corporelle (IMC), une appréciation de votre état de santé physique (maladies, médicaments) et de vos habitudes de vie (alimentation, activité physique)? OUI NON
2. Est-ce qu'on détermine la pertinence de maigrir en évaluant la présence d'un réel excès de poids, le risque pour votre santé et vos attentes face à la perte de poids? Est-ce qu'on prend en considération les dimensions de l'image corporelle, de l'estime et de l'acceptation de soi? OUI NON
3. Est-ce qu'un objectif de perte de poids réaliste (souvent de 5 à 10% du poids initial) est établi dès le début et est-ce qu'on suggère une perte de poids graduelle (maximum de 0,5 à 1 kg ou de 1 à 2 lb par semaine)? OUI NON
4. Est-ce que les conseils sont donnés par des professionnel(le)s qualifié(e)s en saine gestion du poids et détenant un diplôme universitaire reconnu: diététistes-nutritionnistes, médecins, kinésologues (spécialistes de l'activité physique), infirmières? OUI NON
5. Est-ce que les conseils sont personnalisés et tiennent compte de vos habitudes de vie et de vos contraintes actuelles? Est-ce qu'on vous offre un soutien pour modifier vos habitudes? OUI NON
6. Est-ce qu'on propose une alimentation variée et équilibrée selon le Guide alimentaire canadien et qui fournit au moins 1 200 calories pour les femmes et 1 500 calories pour les hommes? OUI NON
7. Est-ce que tous les aliments sont permis (sans éliminer aucun groupe alimentaire ou aliment)? OUI NON
8. Est-ce qu'il est question de l'écoute des signaux de faim et de satiété? OUI NON
9. Est-ce que la méthode recommande la pratique régulière de l'activité physique (au moins 30 min par jour), en respectant votre capacité et basée sur le plaisir de bouger? OUI NON
10. Est-ce qu'on encourage la modification graduelle des habitudes de vie plutôt que des changements radicaux sur une courte période ou la prise de « produits miracles»? OUI NON

VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À CHACUNE DES QUESTIONS PRÉCÉDENTES?

Bonne nouvelle! Cette méthode possède plusieurs atouts favorisant une perte de poids réaliste, sécuritaire et durable. N'oubliez pas que le changement des habitudes demande du temps et des efforts. Fixez-vous de plus petits objectifs pour commencer. C'est en accumulant les petits succès que vous atteindrez votre but!

VOUS AVEZ RÉPONDU NON À CERTAINES OU À LA MAJORITÉ DES QUESTIONS PRÉCÉDENTES?

Cette méthode est dépourvue de certains ou de plusieurs atouts importants favorisant une perte de poids réaliste, sécuritaire et durable. Vous auriez peut-être avantage à explorer d'autres options. Demandez l'aide de professionnels compétents tels que les diététistes-nutritionnistes.

LE RÉGIME MIRACLE N'EXISTE PAS. S'IL EXISTAIT, ON LE SAURAIT!

Une étude menée en 2003 par l'Association pour la santé publique du Québec et portant sur plus de 200 des quelque 350 produits et services amaigrissants disponibles au Québec révèle que la plupart ne se conforment pas aux critères de saine gestion du poids reconnus par la communauté scientifique.

Vous désirez porter plainte en matière de publicité ? Consultez le site Internet de l'Office de la protection du consommateur au www.opc.gouv.qc.ca

Maigrir n'est pas banal et le choix du moyen pour y arriver devrait se faire avec la plus grande vigilance. Car on risque d'y perdre beaucoup plus que quelques kilos...

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA SAINE GESTION DU POIDS:

www.equilibre.ca

Une initiative de :

équilibre
image corporelle • santé • poids

Merci à nos partenaires :

Santé
et Services sociaux
Québec




Ordre professionnel
des diététistes
du Québec

Les Éditions
Protégez-You

