



JOURNÉE INTERNATIONALE  
SANS DIÈTE

UNE INITIATIVE DE

équilibre

image corporelle • santé • poids

**Communiqué**  
**Pour diffusion immédiate**

## **Journée internationale sans diète – 6 mai 2018** ***Êtes-vous au régime sans le savoir?***

**Montréal, le 28 avril 2018** – Dans le cadre de la *Journée internationale sans diète* (JISD), le 6 mai prochain, ÉquiLibre dévoile sa toute nouvelle campagne « ***Êtes-vous au régime sans le savoir?*** ». L'objectif est de sensibiliser les gens aux règles que trop de personnes peuvent s'imposer pour contrôler leur poids, aux conséquences associées ainsi qu'à l'importance de se laisser guider par leurs signaux corporels et par ce qui leur procure du bien-être. L'organisme a collaboré avec quatre experts chevronnés : **Hélène Laurendeau, Bernard Lavallée, Chloé Rochette** et **Stéphanie Léonard**, afin qu'ils partagent leurs conseils pour retrouver l'équilibre via des capsules vidéo exclusives. Ces contenus sont disponibles sur le site Web officiel de la campagne : **[equilibre.ca/sansdiete](http://equilibre.ca/sansdiete)**.



« Sans nécessairement suivre une diète à la mode, plusieurs personnes s'imposent des règles qui peuvent avoir un réel impact sur leur quotidien ainsi que la relation qu'ils entretiennent avec leur corps et la nourriture. Je pense, par exemple, à s'interdire de manger après une heure précise ou éliminer un aliment complètement de son alimentation. Nous ne sommes pas en train de proposer une nouvelle façon de perdre du poids. Ce que nous souhaitons, c'est que les gens respectent le fonctionnement normal et naturel de leur corps. », soutient Nathalie Pouliot, nutritionniste et chef de projets chez ÉquiLibre.

Dès maintenant et tout au long du mois de mai, la population est invitée à soutenir la JISD 2018 en partageant les visuels de la campagne ainsi que les capsules vidéo sur les médias sociaux avec le mot-clic **#sansdiete**. ÉquiLibre a également développé un outil permettant au grand public d'amorcer une réflexion sur les règles qu'il peut s'imposer et de mettre en

application des pistes concrètes de solution. Enfin, un atelier de sensibilisation pour adultes est offert à ceux et celles qui désireraient animer des activités thématiques dans le cadre de cette 11<sup>e</sup> édition de la *Journée internationale sans diète*. Visitez [equilibre.ca/sansdiete](http://equilibre.ca/sansdiete) pour avoir accès gratuitement à toutes ces ressources et bien plus encore!

*L'organisme vous invite à retrouver votre équilibre en vous laissant guider par les signaux que votre corps vous envoie et par ce qui vous procure du bien-être!*

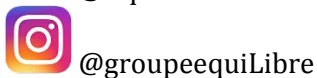
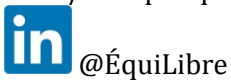
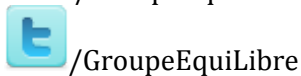
## À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. Pour réaliser sa mission, ÉquiLibre déploie des programmes d'intervention et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. ÉquiLibre œuvre également en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité.

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de :



-30-



Informations et demandes d'entrevue :

Catherine Caisse, Agente aux communications chez Équilibre

514 270-3779, poste 257

[catherine.caisse@equilibre.ca](mailto:catherine.caisse@equilibre.ca)