



JOURNÉE INTERNATIONALE
SANS DIÈTE

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

« Pas besoin de se priver pour bien manger! » : L'organisme ÉquiLibre souligne la *Journée internationale sans diète* – 6 mai avec une campagne percutante!

Montréal, 5 mai 2015 – À l'heure actuelle, être insatisfait de son poids et chercher à le contrôler est devenu la norme, tout comme le fait de faire des régimes ou de se sentir coupable de manger certains aliments. Selon un récent sondage, plus de la moitié des femmes ressentent de la culpabilité lorsqu'elles mangent et près du tiers croit que bien manger implique de se priver des aliments qu'elles aiment¹. Soucieux de cette situation, l'organisme ÉquiLibre a ainsi lancé, à l'occasion de la *Journée internationale sans diète* du 6 mai, une campagne de sensibilisation sous la thématique «Pas besoin de se priver pour bien manger!».

Qui n'a jamais utilisé les expressions «plaisir coupable» ou «pêché mignon» afin de décrire un aliment qu'on désire, mais dont on se prive? Ces expressions ont servi d'inspiration à la campagne de sensibilisation, qui met en vedette des images d'aliments souvent perçus comme interdits, tels du chocolat et des croustilles.

« Nous sommes conscients que les aliments présentés sur les affiches ont une faible valeur nutritive. Or, ces images percutantes sont justement conçues pour piquer la curiosité et elles visent à sensibiliser la population aux pièges de la privation. Il est important que les gens comprennent que le fait de se priver de certains aliments ne fait que les rendre plus attirants. Les études le démontrent très clairement².» explique Fannie Dagenais, nutritionniste et directrice générale de l'organisme ÉquiLibre.

L'intention de la campagne n'est pas d'encourager la malbouffe, mais bien de rappeler que tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Une partie du problème réside sans doute dans l'interprétation même de ce que veut dire bien manger. Bien manger ne se résume pas simplement à fournir des nutriments et de l'énergie à son corps. C'est aussi satisfaire tous ses besoins qui incluent stimuler ses sens, avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments sans culpabilité, faire de nouvelles découvertes alimentaires, cuisiner, partager des bons moments en famille ou entre amis, etc.

Soutenue par Québec en forme (<http://quebecenforme.org>) et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, en collaboration avec l'Ordre professionnel des diététistes-nutritionnistes du Québec (<http://opdq.org>) et IGA (<http://iga.net>), la

campagne invite la population à retrouver l'équilibre en misant sur le plaisir plutôt que sur la privation et la culpabilité.

Pour ce faire, plusieurs outils de sensibilisation ont été développés dans le cadre de cette campagne, dont un dépliant qui propose des moyens concrets pour retrouver l'équilibre en apprenant à bien manger sans se priver ainsi que des activités de dégustation audio qui permettent d'apprendre à savourer pleinement différents aliments. Rendez-vous au www.equilibre.ca/jisd.

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>

À propos de la *Journée internationale sans diète*

Aujourd'hui célébrée dans de nombreux pays, la *Journée internationale sans diète* a été initiée par la Britannique Mary Evans Young, en 1992. Au Québec, l'organisme ÉquiLibre, chef de file et organisme expert en matière d'intervention sur le poids et l'image corporelle depuis près de 25 ans, souligne chaque année cet événement afin de sensibiliser la population à l'inefficacité des régimes amaigrissants et aux dangers liés à l'obsession de la minceur.

Sources :

1. Sondage mené auprès de 2 300 femmes en novembre 2014 et réalisé par le magazine *Elle Québec* en collaboration avec ÉquiLibre. Les résultats sont disponibles dans le numéro de mai 2015.
2. Urbzat D., Herman C.P., Polivy J. «Eat, drink, and be merry, for tomorrow we diet: Effects of anticipated deprivation on food intakes in restrained and unrestrained eaters.» *Journal of Abnormal Psychology*. 2002: 111(2) 396-401.

- 30 -

Demandes d'entrevues :

Béatrice Gougeon, Morin Relations Publiques

Bureau : 514 289-8688, poste 236

Cell. : (514) 688-3936

beatrice@morinrp.com