

L'organisme ÉquiLibre et l'actrice Amélie Grenier invitent la population à ne prendre qu'une seule résolution : celle de ne pas faire de diète!

Montréal, le 06 janvier 2014 – Avez-vous remarqué comment, année après année, de nombreuses entreprises font du pouce sur la tradition des résolutions du Nouvel An, promettant à tous LE régime miracle pour perdre du poids? L'organisme ÉquiLibre et l'actrice Amélie Grenier invitent la population à faire preuve de prudence face aux nombreuses publicités de méthodes de perte de poids, et à découvrir le plaisir de manger sainement et de bouger au quotidien!

Les «régimes miracle» comportent de nombreux effets nuisibles pour la santé et leurs effets sont habituellement de courte durée: on reprend vite le poids perdu, et souvent plus. «Le yo-yo, je connais ça. Mon corps en porte les marques: je n'ai pas eu d'enfant, et pourtant j'ai des vergetures dans le bas du ventre comme si j'en avais eu quatre!» témoigne l'actrice Amélie Grenier.

Au Québec, 73 % des femmes souhaitent perdre du poids. « Le marché de l'amaigrissement constitue une menace pour la population, il importe d'être critique et de se tourner vers des sources d'information crédibles pour faire des choix éclairés. » mentionne Fannie Dagenais, directrice générale d'ÉquiLibre.

Posez vos questions à des experts reconnus et compétents

ÉquiLibre profite d'ailleurs de ce début d'année pour lancer son nouvel espace web <http://monequilibre.ca> !

Ayant pour mission de livrer de l'information fiable et crédible sur le poids et l'image corporelle, on y trouve :

- des experts compétents, détenant un diplôme universitaire reconnu dans le domaine de la santé, pour répondre à vos questions;
- une approche complète qui aborde l'alimentation, l'activité physique ainsi que la relation au corps et à la nourriture;
- de nombreux outils dont une [grille interactive](#) permettant d'évaluer une méthode de perte de poids.

L'actrice Amélie Grenier y signera régulièrement un billet de blogue dans lequel elle compte partager ses expériences personnelles. Madame Grenier est également en vedette dans une [vidéo promotionnelle](#) qui circulera sur Internet et dans les réseaux sociaux en janvier, ainsi que dans un vlog diffusé sur <http://monequilibre.ca>.

Cette troisième participation d'Amélie Grenier à une campagne de sensibilisation d'ÉquiLibre marque également le début de son rôle à titre d'ambassadrice de la diversité corporelle pour ÉquiLibre!

Entrevues

Fannie Dagenais, directrice d'ÉquiLibre, ainsi que l'actrice Amélie Grenier, seront disponibles pour des entrevues, dès le lundi 6 janvier 2014.

À propos d'ÉquiLibre (<http://equilibre.ca>)

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.

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



ÉquiLibre tient également à remercier son partenaire de diffusion, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (<http://opdq.org/>).

-30-

Source : IPSOS REID (2008). Canadian Women's Attitudes Towards Weight, Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.



/GroupeEquiLibre



@GroupeEquiLibre

Information et demandes d'entrevue :

HÉMISPHERE RELATIONS PUBLIQUES / Caroline Bergevin / 514 914-5138