



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**6 mai : Journée internationale sans diète 2019**

**PEU IMPORTE LE CALENDRIER, SAVOUREZ CHAQUE MOMENT DE L'ANNÉE!**

**Montréal, le 6 mai 2019** – C'est aujourd'hui, dans le cadre de la Journée internationale sans diète (JISD), qu'ÉquiLibre dévoile sa 12e campagne sociétale sous le thème « **Peu importe le calendrier, savourez chaque moment de l'année!** ». Il y a plusieurs moments dans l'année où la tentation de contrôler son poids peut se manifester. L'été en fait certainement partie, notamment avec l'arrivée de la saison du maillot de bain, qui fait sortir de l'hibernation les complexes de plusieurs. L'organisme rappelle à la population que la période estivale ne devrait pas être associée à la gêne de montrer son corps ni à l'envie de suivre un régime ou de se priver dans le but de contrôler son poids. Retrouvez tous les contenus de la JISD 2019, brillamment illustrés par l'artiste engagée derrière Les folies passagères, sur [equilibre.ca/sansdiete](http://equilibre.ca/sansdiete).

« Lorsque les gens veulent maigrir rapidement en vue d'un événement précis comme l'arrivée de l'été, le sentiment d'urgence les amène à faire des changements drastiques qui ne pourront pas être maintenus à long terme. Les régimes comportent également des risques pour la santé physique et mentale », explique Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

**Osez la nouveauté!**

Cette année, plutôt que de retomber dans leurs habitudes restrictives, l'organisme propose plutôt aux gens une variété d'outils pour apprendre (ou réapprendre) à savourer les aliments et à miser sur le plaisir qu'ils procurent!

« Manger ne devrait pas être synonyme de privation, de combat ou de culpabilité. En misant sur le plaisir de savourer les aliments, les gens apprendront graduellement à être plus à l'écoute de

leurs envies, seront satisfaits par de plus petites quantités et auront plus de facilité à être à l'écoute des signaux de faim et de satiété que leur corps leur envoie », souligne Andrée-Ann Dufour Bouchard.

### **Célébrez avec nous!**

Suivez l'organisme ÉquiLibre sur le Web et les médias sociaux pour prendre part à la campagne **#sansdiète** 2019. Des visuels promotionnels, un atelier destiné aux intervenant.e.s œuvrant auprès d'une clientèle adulte ainsi que des outils de sensibilisation sont disponibles gratuitement sur [equilibre.ca/sansdiete](http://equilibre.ca/sansdiete).

### **À propos de la Journée internationale sans diète**

Mise sur pied en 1992 par Mary Evans Young, une Britannique qui dénonçait notamment l'inefficacité des régimes amaigrissants et les dangers liés à l'obsession de la minceur, cette journée est célébrée le 6 mai de chaque année dans plusieurs pays du monde.

### **À propos d'ÉquiLibre**

ÉquiLibre a comme mission de prévenir et de 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 du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Facebook : [@GroupeEquiLibre](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre)

Instagram : [@groupeequilibre](https://www.instagram.com/groupeequilibre)

YouTube : [@Organisme ÉquiLibre](https://www.youtube.com/organisme-equilibre)

Twitter : [@GroupeEquiLibre](https://twitter.com/GroupeEquiLibre)

LinkedIn : [@ÉquiLibre](https://www.linkedin.com/company/EquiLibre)

-30-

### **Informations et demandes d'entrevue**

Camille Trudelle, conseillère en communication chez ÉquiLibre

514 270-3779, poste 257

[camille.trudelle@equilibre.ca](mailto:camille.trudelle@equilibre.ca)