

6 mai 2020 : Journée internationale sans diète

**EN CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT,  
TOURNEZ LE DOS AUX RÉGIMES EN RÉCONCILIANT VOTRE TÊTE ET VOTRE CŒUR!**

**Montréal, le 6 mai 2020** – Alors que 34% des Québécois ont connu une augmentation de la préoccupation à l'égard de leur poids<sup>1</sup> durant la période de confinement dû à la pandémie de COVID-19, l'organisme ÉquiLibre souhaite transmettre un message important à la population : les régimes ne représentent pas une solution miracle. À l'occasion de la 13<sup>e</sup> édition de la [Journée internationale sans diète \(JISD\)](#), ÉquiLibre lance sa campagne sociétale ***Tournez le dos aux régimes en réconciliant votre tête et votre cœur!***, qui aborde les différentes peurs qui empêchent la population de renoncer aux régimes. Retrouvez tous les contenus de la JISD 2020, illustrés de façon touchante et humoristique par [Clémence Lengaigne](#), sur [equilibre.ca/reconciliation](http://equilibre.ca/reconciliation).

« Alors que les habitudes de vie des gens sont présentement chamboulées, la crainte de trop manger et de prendre du poids se manifeste davantage chez de nombreuses personnes. Si la majorité d'entre elles connaissent les impacts négatifs des régimes, elles ont tout de même de la difficulté à résister à leur attrait. C'est ce combat intérieur entre la tête et le cœur que nous avons voulu aborder cette année. », explique Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

#### **Réconcilier sa tête et son cœur**

Cette année, ÉquiLibre propose à la population une [variété d'outils](#) pour réconcilier leur tête et leur cœur et tenter de laisser leur balance de côté, même en période de confinement. Découvrez notamment l'outil [Sur le chemin de la réconciliation...](#) qui aborde les peurs qui peuvent inciter une personne à se mettre continuellement au régime et à se priver, mais également comment tenter de les surmonter.

« Sur les réseaux sociaux, je vois passer plusieurs publications et images faisant état de la crainte ambiante de prendre du poids durant le confinement et à l'approche de la période estivale. C'est dommage que cette préoccupation s'ajoute à toutes les autres. C'est important de se déculpabiliser, d'essayer d'écouter la petite voix bienveillante de notre cœur et d'apprendre à faire confiance à notre corps. », souligne Marie Soleil Dion, comédienne et porte-parole de l'organisme.

---

<sup>1</sup> Résultat d'un sondage mené par l'Association pour la santé publique du Québec et la Coalition Poids sur l'évolution de certains comportements liés à la santé deux semaines après l'annonce de l'état d'urgence sanitaire et des premières mesures de confinement, le 13 mars dernier. Mené par la firme Léger du 27 au 29 mars auprès de 1001 adultes québécois.



### **Célébrez avec nous!**

Suivez l'organisme ÉquiLibre sur le Web et les médias sociaux pour prendre part à la campagne en utilisant le mot-clic **#sansdiète**. Des visuels promotionnels, des outils de sensibilisation, dont une bande dessinée, un Facebook en direct de dégustation de chocolat en pleine conscience et un atelier de sensibilisation virtuel sont disponibles gratuitement sur [equilibre.ca/reconciliation](http://equilibre.ca/reconciliation).

### **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, la JISD 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**

Claudia Saindon-Courtois, Coordonnatrice principale, Morin Relations Publiques

Courriel : [claudia@morinrp.com](mailto:claudia@morinrp.com)

Cellulaire : 438-884-7702

Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste, ÉquiLibre

Courriel : [andree-ann.dufourbouchard@equilibre.ca](mailto:andree-ann.dufourbouchard@equilibre.ca)

Cellulaire : 514-946-7258