



COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

6 mai 2021 : Journée internationale sans diète

**PANDÉMIE ET PRÉOCCUPATION À L'ÉGARD DU POIDS : ÉQUILIBRE PROPOSE LA  
BIENVEILLANCE À PLEIN RÉGIME!**

**Montréal, le 6 mai 2021** –Alors que 51% des femmes et 40% des hommes considèrent que la préoccupation à l'égard de leur poids a augmenté depuis le début de la pandémie de COVID-19<sup>1</sup>, l'organisme Équilibre propose à la population de renoncer aux régimes, à la privation et à la culpabilité et d'inviter plutôt la bienveillance à table! À l'occasion de la 14<sup>e</sup> édition de la [Journée internationale sans diète \(JISD\)](#), Équilibre lance sa campagne sociétale **La bienveillance à plein régime!** Découvrez les capsules vidéo mettant en vedette la créatrice culinaire Caroline Huard, le nutritionniste Bernard Lavallée et la psychologue D<sup>re</sup> Stéphanie Léonard. Le visuel de la campagne a été illustré avec douceur par Simone Bélanger.C. Rendez-vous sur [equilibre.ca/bienveillance](https://equilibre.ca/bienveillance).

«Même lors d'une situation aussi extrême et exceptionnelle qu'une pandémie, le poids demeure une préoccupation centrale dans la vie des gens. Ceci démontre bien à quel point la valorisation de la minceur et le culte du corps sont profondément ancrés dans nos valeurs comme société.», souligne Marie Soleil Dion, comédienne et porte-parole de l'organisme.

**Manger avec bienveillance**

Le contrôle de l'alimentation est souvent un moyen utilisé pour perdre du poids. Toutefois, la restriction se solde généralement par la reprise du poids perdu, en plus du sentiment de culpabilité et du développement d'une relation malsaine avec la nourriture et le corps.

L'omniprésence de la culture des diètes fait en sorte que des règles externes déterminent encore trop souvent les aliments et les quantités «permises» ou le moment où il est «acceptable» de manger. Et pourtant, manger ne se résume pas à fournir des calories ou des nutriments au corps. Manger permet aussi de combler des besoins sociaux, de réconfort, de plaisir, de satisfaction. En apprenant à manger avec bienveillance, il est possible de se recentrer sur l'écoute des besoins du corps, de faire preuve de souplesse et de viser l'équilibre plutôt que la perfection pour avoir une relation saine avec la nourriture.

«Les gens pensent souvent à tort qu'écouter leurs envies les amènera à manger des aliments peu nutritifs ou à trop manger. Au contraire, le fait d'apprendre à manger en se fiant aux signaux de faim et de rassasiement de son corps, en respectant ses envies et les différents besoins que

---

<sup>1</sup> INSPQ (Institut national de santé publique du Québec), COVID-19 - Sondages sur les attitudes et comportements des adultes québécois, Pandémie, habitudes de vie, qualité du sommeil et préoccupation à l'égard du poids - avril 2021, disponible au : <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/habitudes-de-vie-avril-2021>



comble l'alimentation (nutritionnels, de plaisir, sociaux, culturels, etc.) ainsi qu'en cuisinant des repas satisfaisants, est la meilleure façon de développer une relation saine avec la nourriture et d'avoir une alimentation équilibrée.», explique Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

### **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**. Le visuel promotionnel, les capsules vidéo «[Manger avec bienveillance c'est...](#)», «[5 conseils pour manger avec bienveillance](#)» et plusieurs autres outils sont disponibles gratuitement sur [equilibre.ca/bienveillance](http://equilibre.ca/bienveillance).

### **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](#)

Instagram : [@groupeequilibre](#)

YouTube : [@Organisme ÉquiLibre](#)

LinkedIn : [@ÉquiLibre](#)

-30-

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

Andrée-Ann Dufour Bouchard

Nutritionniste et cheffe de projets, ÉquiLibre

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

Cellulaire : 514-946-7258