

Communiqué de presse

Montréal, sous embargo jusqu'au 4 mai 2022

Sauriez-vous reconnaître une diète déguisée?

ÉquiLibre x Bernard Lavallée pour la Journée internationale sans diète

equilibre.ca [@GroupeEquiLibre](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre) [@groupeequilibre](https://www.instagram.com/groupeequilibre)

Montréal, sous embargo jusqu'au 4 mai 2022 - À l'occasion de la [Journée internationale sans diète](#) (JISD) du 6 mai prochain, [ÉquiLibre](#) invite une fois de plus la population à renoncer aux régimes, à la privation et à la culpabilité afin de développer une relation positive avec la nourriture et le corps. Cette année, [ÉquiLibre](#) et **Bernard Lavallée** s'associent dans le cadre de la campagne de sensibilisation de l'organisme pour la JISD 2022, rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du gouvernement du Québec, afin de **démystifier les diètes déguisées**.

Depuis quelques années, les diètes sont de plus en plus critiquées : on remet en cause leur efficacité, leur sécurité et leurs impacts sur la santé physique et mentale. *« Pour continuer de vendre leurs produits et de ne pas être démasquées, on a observé que les diètes se sont cachées derrière différents déguisements beaucoup plus à la mode, comme les mouvements de bienveillance et de bien-être. Elles ont changé leur stratégie de vente en quelque sorte »*, avertit le nutritionniste urbain, Bernard Lavallée. Malgré ces déguisements, elles n'en demeurent pas moins des diètes! Il est essentiel que la population apprenne à les reconnaître pour ne pas tomber dans leurs pièges et en subir les conséquences.



Crédit photo : Katya Konioukhova

Rosalie Pelletier

Coordonnatrice relations publiques

✉ rosalie@tokcommunications.ca

☎ 514-535-0326 | poste 204

Afin de sensibiliser les Québécois.es à ces diètes sournoises et à leurs effets délétères, [ÉquiLibre](#) et Bernard Lavallée aideront à **déconstruire** ce que sont les diètes déguisées, savoir comment les **reconnaître** et saisir leurs **impacts**. Le fruit de cette collaboration sera dévoilé sur les **réseaux sociaux** d'[ÉquiLibre](#) du 6 au 13 mai. L'organisme diffusera en effet une vidéo informative, ainsi que plusieurs contenus proposant des trucs pour développer une relation positive avec l'alimentation, et permettant d'outiller la population à reconnaître ces diètes déguisées qui altèrent souvent notre relation avec notre corps et la nourriture.

Faire place à un dialogue bienveillant

[ÉquiLibre](#) invite les médias, les professionnel.le.s de la santé et le grand public à participer à cette campagne avec l'utilisation du mot-clic **#sansdiete** sur les réseaux sociaux, ainsi qu'à nourrir la discussion sur ce phénomène. La préoccupation croissante de la population à l'égard du poids est un facteur vulnérabilisant face aux tactiques qu'utilise l'industrie de l'amaigrissement. Il est essentiel que la population soit informée et sensibilisée à cet enjeu grandissant.



« Dans notre société où la culture des diètes, la valorisation de la minceur et la grossophobie coexistent, il peut être difficile de renoncer aux règles et à la privation. Mais mon plus grand souhait reste que le plaisir, la découverte, le bien-être déterminent les choix alimentaires des gens et non le contrôle du poids », conclut Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez [ÉquiLibre](#).

À propos d'[ÉquiLibre](#)

[ÉquiLibre](#) a pour mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques. L'organisme propose aussi une multitude d'outils de sensibilisation, des conférences, des formations continues, et plus encore sur son site [web](#).

tök | AGENCE DE COMMUNICATIONS

📍 372 rue Ste-Catherine Ouest, suite 212, Montréal, H3B 1A2

🌐 www.tokcommunications.ca