

Les diètes déguisées nous privent de notre autonomie!

Depuis l'enfance, s'il y a une quête que tout le monde poursuit, c'est bien d'être « capable tout.e seul.e ».

Saviez-vous que, dès la naissance, le corps dispose de signaux pour nous faire savoir quand il a faim et quand il a suffisamment d'énergie pour répondre à ses besoins et favoriser sa santé?

Les diètes, elles, font tout le contraire!

Pourquoi avons-nous autant besoin de suivre des règles qui nous déconnectent sournoisement de notre biologie? Parce que l'industrie de l'amaigrissement nous amène à douter des capacités de notre corps! Ce sont 65 % des Québécois.es qui souhaitent maigrir, peu importe leur poids et 45 % qui se disent malheureux.euses à cause de celui-ci¹. Ces statistiques démontrent à quel point plusieurs personnes sont vulnérables au marketing de cette industrie aussi lucrative qu'insidieuse.

Depuis les dernières années, elle a adapté son message après avoir fait l'objet de plusieurs critiques sur son approche restrictive nuisible à la santé physique et mentale. Maintenant, au lieu de vanter la rigidité et l'efficacité de ses règles, elle se cache derrière des déguisements de bienveillance, de *fitness*, de santé. Et cette aura de bien-être fait en sorte que les gens sous-estiment encore plus les conséquences néfastes sur la santé physique et mentale, ce qui est un enjeu important de santé publique.

Les diètes prétendent nous aider à prendre soin de notre santé en comptant les calories, mais elles nous déconnectent des signaux de faim et de rassasiement du corps. Elles nous proposent une approche non culpabilisante en nous autorisant une journée de « tricherie », mais elles teintent négativement la relation que nous entretenons avec la nourriture. Elles nous promettent d'améliorer notre santé mentale, mais la multitude de règles à suivre génère son lot d'anxiété. Sans oublier qu'à partir du moment où on ne pourra plus les supporter, on reprendra le poids perdu, et notre estime encaissera le coup.

Parce que oui, le poids perdu sera repris. Les études^{2,3} démontrent que la grande majorité des gens reprendront le poids perdu et même plus dans les quelques années suivant l'arrêt d'une diète. Ce n'est nullement une question de volonté, c'est la méthode qui est inefficace pour plusieurs raisons, notamment parce qu'elle mise généralement sur des changements drastiques

¹ Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2021). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique en temps de pandémie. Sondage réalisé du 12 au 23 août 2021 auprès de 1817 Québécois.es âgé.es de 14 ans et plus.

² Ayyad, C. & Andersen, T. (2000). Long-term efficacy of dietary treatment of obesity: A systematic review of studies published between 1931 and 1999. *Obesity Reviews*, 1, 113-119.

³ Wooley, C. S. & Garner, D. M. (1994). Controversies in management: Dietary treatments for obesity are ineffective. *British Medical Journal*, 309, 655-656.

à court terme qui sont éventuellement abandonnés. Elle peut générer des adaptations du métabolisme qui s'abaisse pour compenser le déficit en calories, et peut mener éventuellement à surconsommer les aliments dont on s'est privé. Et pourtant, le réflexe n'est jamais de remettre en question la diète, c'est plutôt de s'attribuer le blâme. C'est ce qui fait en sorte que l'inefficacité des diètes est rarement dénoncée!

Et si, à partir d'aujourd'hui, on faisait changer les choses? Et si on empêchait nos ami.e.s, notre famille et même nos enfants de tomber dans le piège des diètes déguisées?

Aujourd'hui, pour la [Journée internationale sans diète](#), mais aussi tous les autres jours de l'année, réapprenons à faire confiance à notre corps, à connaître et respecter nos préférences, à manger avec plaisir, à nourrir notre corps pour la vraie santé et le vrai bien-être.

Ensemble, [dénonçons le marketing frauduleux](#) des diètes déguisées et prenons le temps d'aller chercher de l'aide auprès de professionnel.le.s de la santé reconnu.e.s comme les [nutritionnistes](#).

Ensemble, retrouvons notre autonomie.

Roxanne Léonard, directrice générale, ÉquiLibre

Paule Bernier, présidente, Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec

Laurence Sauvé-Lévesque, chargée de projets, Association pour la santé publique du Québec