

## **Semaine sans diète 2024 : ÉquiLibre rappelle que bouger ne devrait jamais être motivé par la culpabilité**

*Sous le slogan « Bougeons sans pression! », l'édition 2024 de la Semaine sans diète fait la promotion d'une pratique d'activités physiques axée sur le plaisir et le bien-être*

**Montréal, le 6 mai 2024** - Aujourd'hui marque le début de la *Semaine sans diète*, une initiative de l'organisme ÉquiLibre. Dans un contexte où les pressions notamment exercées par l'industrie du « fitness » sont omniprésentes et nombreuses, il est essentiel de reconnaître l'impact de celles-ci. En effet, 41 % des Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus rapportent que l'industrie de l'amaigrissement et du « fitness » influence leurs croyances, attitudes et comportements en lien avec leur corps, l'alimentation et l'activité physique. Cette proportion augmente à 67 % chez les jeunes adultes âgé.e.s de 18 à 34 ans<sup>1</sup>, ce qui démontre bien l'ampleur de l'emprise de cette industrie. La pression de performer, de répondre aux standards de beauté et de respecter des règles rigides nous poussent à viser des idéaux inatteignables et perdre de vue ce qui compte réellement : bouger dans le plaisir, sans culpabilité.

### **Une industrie qui se nourrit de l'insatisfaction corporelle**

Les pressions exercées par l'industrie du « fitness » et de l'amaigrissement peuvent avoir des conséquences néfastes sur la satisfaction corporelle, le plaisir de bouger et la pratique d'activités physiques. « Le désir de perdre du poids ou de modifier son apparence comme source de motivation à être plus actif peut souvent conduire à une baisse de l'estime de soi et à une diminution de la pratique d'activité physique. En raison de l'absence de résultats attendus, le plaisir d'être actif n'y est plus et la motivation diminue. », explique Marianne Blais, kinésiologue et co-porte-parole de la *Semaine sans diète* pour ÉquiLibre.

Parallèlement, l'industrie de l'amaigrissement et du « fitness » tire profit de cette insatisfaction corporelle et de la vulnérabilité des gens en capitalisant sur les échecs répétés des méthodes qu'elle propose. Selon l'Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport 2018-2019 de l'Institut de la statistique du Québec, 78 % des personnes de 18 ans et plus rapportent qu'améliorer son apparence est une source de motivation à pratiquer une activité physique<sup>2</sup>.

### **Bouger, bien plus qu'une question d'apparence**

Dans une société où les corps minces et musclés sont mis de l'avant et valorisés, l'activité physique est souvent perçue comme un moyen de contrôler son poids et son apparence. Toutefois, ÉquiLibre tient à rappeler que le désir de contrôler son apparence comme source de motivation pour être plus



<sup>1</sup> Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2023). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage réalisé du 2 au 11 octobre 2023 auprès de 1 803 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

<sup>2</sup> Institut de la statistique du Québec (2020). Enquête québécoise sur l'activité physique et le sport (EQAPS) 2018-2019. <https://statistique.quebec.ca/fr/enquetes/realisees/enquete-quebecoise-sur-lactivite-physique-et-le-sport-eqaps-2018-2019>



actif peut mener à une baisse de l'estime de soi, du plaisir et à l'abandon de la pratique. C'est pourquoi il est important de bouger pour les multiples bienfaits sur le corps et l'esprit, allant bien au-delà de l'apparence dont la gestion du stress, le dépassement de soi, briser l'isolement et bien plus encore!

### **Mille et une façons de bouger**

L'idée selon laquelle l'activité physique doit être intense et pénible pour être bénéfique est largement répandue. En revanche, choisir des activités physiques qui procurent de la satisfaction, du plaisir et de l'épanouissement plutôt que des activités avec des règles précises, externes et moralisatrices augmente davantage la motivation à maintenir une pratique d'activités physiques régulière.

Il y a aussi des tendances qui nous font croire qu'il n'existe qu'une seule façon de s'entraîner pour nous permettre d'atteindre nos objectifs. Cependant, il existe autant de façons de bouger que de personnes qui bougent! Danse, marche, nage, yoga, vélo, basket-ball, randonnée : toutes ces activités physiques sont valides.

### **L'activité physique, ce n'est pas réservé qu'aux athlètes!**

Il existe une pression sociale qu'il faut correspondre à un idéal athlétique pour pratiquer une activité physique. Les images et vidéos de corps en mouvement sont rarement diversifiées, ce qui peut laisser croire qu'il faut un corps spécifique ou un talent particulier pour pratiquer une quelconque activité physique.

« Soyons clair, tout le monde, peu importe son apparence et ses qualités athlétiques, peut pratiquer une activité physique. On n'a pas besoin d'un corps spécifique ni de talent particulier pour se dépenser. Oui, on a toutes nos limites, mais respectons-les et allons-y à notre rythme. Tout le monde peut bouger à sa manière. », rappelle ainsi Marianne Blais.

### **À propos de la *Semaine sans diète***

La *Semaine sans diète* tient son inspiration de la Journée internationale sans diète, qui est célébrée le 6 mai de chaque année dans de nombreux pays. Depuis 2007, ÉquiLibre la souligne en invitant la population à renoncer aux régimes, à la privation et à la culpabilité afin de développer une relation positive avec le corps, la nourriture et l'activité physique. La *Semaine sans diète* est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du gouvernement du Québec.

### **À propos d'ÉquiLibre**

ÉquiLibre a comme 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 entre autres une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, des conférences, des formations continues et plus encore.

– 30 –

Pour obtenir plus d'informations ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

#### **Capital-Image**

Camille Gagnon, conseillère

514-518-2681

[cgagnon@capital-image.com](mailto:cgagnon@capital-image.com)