

Pour diffusion immédiate

Journée internationale sans diète : le dimanche 6 mai

**« SOYEZ CRITIQUE FACE AUX MÉTHODES D'AMAIGRISSEMENT.
LE RÉGIME MIRACLE N'EXISTE PAS. S'IL EXISTAIT, ON LE SAURAIT! »**

- ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids

MONTRÉAL, le 30 avril 2007 – « Le régime miracle n'existe pas. S'il existait, on le saurait! ». C'est le thème qu'a choisi l'organisme ÉquiLibre pour l'édition 2007 de la Journée internationale sans diète. Dans le cadre de cette journée, les consommateurs sont invités à jeter un regard critique aux nombreuses méthodes de perte de poids actuellement offertes sur le marché. Les représentants des médias et la population sont conviés à une activité-rencontre qui se tiendra le 6 mai à 10 h 30, au restaurant Kilo Café situé au 1495, rue Sainte-Catherine Est.

Le message d'ÉquiLibre est clair : la santé avant tout! Saviez-vous qu'au Québec, près de 50 % des femmes de poids normal souhaitent maigrir? Que 70 % des adolescentes font des efforts pour contrôler leur poids? Et qu'une fillette de neuf ans sur trois a déjà tenté de maigrir? Les experts nomment ce phénomène « préoccupation excessive à l'égard du poids ». Malheureusement, dans la quête du corps parfait, nombreux sont les individus à faire passer la beauté avant la santé.

« Tout le monde, peu importe son poids, devrait adopter un mode de vie sain, manger mieux, bouger plus et améliorer son estime de soi. Ces pratiques deviendront permanentes si on les intègre graduellement dans son quotidien », explique la diététiste Fannie Dagenais, directrice et porte-parole pour ÉquiLibre. « En tant que professionnelle de la santé, on est souvent en contact avec des femmes qui recherchent la minceur à tout prix. On doit trop souvent rappeler que le régime miracle n'existe pas, que la minceur ne garantit pas la santé ou le bien-être et que des dangers sont associés aux diètes restrictives.

Sensible à toute la question des régimes « miracles », Francine Girardet, âgée de 54 ans, a connu, comme tant d'autres femmes, le fameux phénomène yo-yo. « J'ai commencé à me soucier de mon poids quand j'avais 14 ans et j'ai suivi des diètes pendant 40 ans à partir de mon adolescence. Pourtant aujourd'hui, en regardant des photos de moi à cet âge, je me rends bien compte que je n'avais pas de poids à perdre ».

La Journée internationale sans diète a été célébrée pour la première fois en 1992 à Hyde Park à Londres grâce à l'initiative de la Britannique Mary Evans Young qui dénonçait, entre autres, l'inefficacité des régimes amaigrissants ainsi que les dangers liés à l'obsession de la minceur. Aujourd'hui, l'événement est souligné dans plusieurs pays à travers le monde, notamment les États-Unis, l'Australie, la Norvège, l'Afrique du Sud, la Nouvelle-Zélande, la Grande-Bretagne et la Russie.

Pour faire reconnaître officiellement la Journée internationale sans diète au Québec, ÉquiLibre a décidé de porter la cause jusqu'à l'Assemblée nationale. Un projet de motion en rapport avec la Journée internationale sans diète sera déposé pour lecture à l'Assemblée nationale.

Cette édition 2007 de la Journée internationale sans diète est réalisée en partenariat avec le ministère de la Santé et des Services sociaux, les Éditions Protégez-Vous, l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et les Producteurs laitiers du Canada.

On peut obtenir de plus amples renseignements sur la Journée internationale sans diète, ainsi que sur les outils et programmes offerts par ÉquiLibre au www.equilibre.ca. De plus, vous trouverez de l'information sur la question de l'amaigrissement en vous procurant le guide *Maigrir, la santé avant tout!* publié dans la Collection Protégez-Vous et développé en collaboration avec ÉquiLibre et l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Ce guide pratique est offert en kiosque et en librairie.

À propos d'ÉquiLibre

Fondé en 1986, ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de favoriser la prévention et la diminution des problèmes reliés au poids et à l'image corporelle par l'élaboration d'actions de sensibilisation et le développement de programmes et d'outils éducatifs à l'intention de la population et des professionnels de la santé. L'organisme jouit d'une réputation enviable au sein de la communauté

scientifique alors que son regroupement de professionnels de la santé possède une expertise unique dans les domaines de l'obésité, de l'image corporelle, de l'obsession de la minceur et de la préoccupation excessive à l'égard du poids au Québec.

-30-

RENSEIGNEMENTS :

Sylvie Robitaille

NATIONAL NutriCom

Tél. : 514-843-2354

Cell. : 514-220-4979

srobitaille@national.ca