

Vous n'êtes PAS SEULE à vouloir maigrir

- 1 femme sur 2 au Québec souhaite perdre du poids.
- 45 % des enfants de 9 ans au Québec sont insatisfaits de leur silhouette.
- La moitié des Québécoises font **plus de deux régimes par année**.
- Maigrir **ne garantit pas** une meilleure santé.
- Plusieurs femmes **croient à tort** que perdre du poids leur donnera une meilleure estime et les rendra plus attirantes et « sexy ».



SOLUTION : 8 CRITÈRES À CONSIDÉRER LORSQU'ON VEUT PERDRE DU POIDS

- 1 Rythme de perte de poids**
Est-ce que ma démarche mise sur une perte de poids d'au plus 1 à 2 livres par semaine ?
- 2 Moyens utilisés**
Est-ce que ma démarche mise sur l'alimentation, l'activité physique et la modification de mes comportements ? Est-ce que le support de professionnels de la santé m'est offert ?
- 3 Alimentation**
Est-ce que mon alimentation est variée ? Y a-t-il différentes saveurs, divers ingrédients et plusieurs couleurs dans mon assiette ? On mange par plaisir et non seulement pour la santé !
- 4 Activité physique**
Est-ce que ma démarche mise sur la pratique d'une activité physique qui me fait plaisir ?
- 5 Efficacité**
Est-ce que ma démarche a été évaluée scientifiquement et est efficace à long terme ?
- 6 Danger**
Est-ce que ma démarche est sécuritaire, c'est-à-dire sans danger ou effet secondaire ?
- 7 Promotion et publicité**
Est-ce que les messages publicitaires reliés à ma démarche sont réalistes ?
- 8 Ce que ça coûte**
Est-ce que je suis en mesure d'évaluer les coûts totaux de ma démarche ?



ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC

WWW.ASPQ.ORG

Pour plus d'information : *Section Méthodes pour maigrir*
Références scientifiques : *Section Publications*

**SURTOUT, SACHEZ QUE VOUS N'ÊTES PAS
LA SEULE À VOULOIR PERDRE DU POIDS.**

La réalisation de ce projet a été rendue possible grâce au soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.



POURQUOI LES RÉGIMES NE FONCTIONNENT PAS ?

Les régimes ne tiennent pas compte des raisons pour lesquelles vous prenez du poids :

- L'hérédité, une maladie, la consommation de médicaments, l'âge, etc.
- Les habitudes alimentaires, la pratique d'activité physique, être obsédée par son poids, etc.
- Le perfectionnisme, une faible estime de soi, l'anxiété, le stress, etc.
- Les normes de beauté, l'environnement, le type de travail qu'on occupe, etc.

Une fois le régime terminé, on reprend souvent nos anciennes habitudes et les kilos perdus reviennent peu à peu... et même plus !



LES RÉGIMES PEUVENT ÊTRE DANGEREUX POUR VOTRE SANTÉ

- Constipation
- Diarrhée
- Maux de tête
- Étourdissements
- Intolérance au froid
- Crampes musculaires
- Perte de cheveux
- Arrêt cardiaque*
- Mort*

* Conséquences associées à l'utilisation de diètes très basses en calories.



ATTENTION

Être toujours au régime risque de vous faire engraisser.

ÊTES-VOUS TROP PRÉOCCUPÉE PAR VOTRE POIDS ?

Plus vous êtes préoccupée par votre poids, plus vous avez de risques de souffrir de dépression, d'être stressée et de vivre un mal-être général. Les activités de la vie quotidienne telles que les repas, le moment de s'habiller et la pratique de sports peuvent se transformer en sources importantes d'anxiété.

L'INDUSTRIE DE L'AMAIGRISSEMENT VOUS MENT

Pour faire augmenter ses ventes, l'industrie de l'amaigrissement profite de votre désir de perdre du poids.

Elle vous fait de fausses promesses :

- « Perdez du poids et ne le reprenez jamais, c'est garanti ! »
- « Perdez du poids sans souffrir ! »
- « Perdez du poids sans vous priver des aliments que vous aimez ! »
- « Perdez 30 livres en 30 jours ! »



L'industrie de l'amaigrissement cumule des revenus de plusieurs milliards de dollars par année :

- Cette industrie tire un avantage du fait que ses méthodes ne fonctionnent pas :
 - Elle peut ainsi vendre ses régimes à répétition.
- Si le régime miracle existait, nous aurions toutes le corps dont nous rêvons !

Les régimes laissent croire que la volonté et l'effort suffisent pour maigrir. Les femmes qui n'ont pas réussi à perdre du poids à l'aide d'un régime se sentent souvent coupables au lieu de remettre en question la méthode choisie.

Ne vous sentez pas responsable, ce sont les régimes qui ne fonctionnent pas !