



JMPSP

Jeunes médecins pour
la santé publique



JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE | DIÈTE OU DISETTE ? MÉFIEZ-VOUS DES APPARENCES TROMPEUSES

La préoccupation à l'égard du poids prend une place grandissante dans nos vies et plusieurs d'entre nous, avec ou sans problème de poids, souhaitent avoir un corps plus mince ou plus musclé. N'oublions pas que plus de la moitié de la population québécoise souffre d'un problème d'embonpoint ou d'obésité : c'est un fait!

Voilà justement de quoi attirer l'industrie de la gestion de poids qui propose une panoplie de méthodes qui entraînent, souvent, dans son sillage des conséquences néfastes pour la santé physique et mentale de ses utilisateurs.

Pour marquer le 6 mai, la Journée mondiale sans diète, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) et ses partenaires recommandent aux personnes qui désirent perdre du poids d'éviter de succomber aux promesses de l'industrie de la gestion de poids. Cette dernière fait miroiter, par exemple, une perte de poids facile, rapide et sans risque. Elle pousse parfois l'audace jusqu'à promettre de sculpter votre silhouette de façon à perdre du volume en ciblant certaines parties précises de votre corps comme le cou, la taille, les cuisses ou les bras. Les diètes créent un rapport malsain entre l'individu et son alimentation : pire encore elles ne fonctionnent pas! Les experts sont unanimes à ce sujet, 95 % des personnes qui tentent de perdre du poids à long terme en utilisant les méthodes proposées par l'industrie auront complètement repris leur poids et même plus dans les cinq années suivantes.

Cette industrie mise sur l'échec et culpabilise le consommateur : si la méthode ne fonctionne pas, c'est de sa faute, parce qu'il n'a pas suivi correctement les consignes. En revanche, si la méthode fonctionne, c'est grâce à eux!

Guy Desrosiers, chef de la direction, Capsana
Dre Roxanne Houde, présidente, Jeunes médecins pour la santé publique
Lucie Granger, directrice générale, Association pour la santé publique du Québec

Guylaine Guévremont, **Catherine Larocque**, fondatrice, président et directrice générale | vice-présidente, Concept MuUla
Renée Ouimet, directrice, Mouvement pour la santé mentale du Québec

Dr Isabelle Samson, présidente, Association des spécialistes en médecine préventive du Québec (AMSPQ)
Stéphanie Taillon directrice générale par intérim, Équilibre

Étrangement, l'échec semble stimuler une certaine forme de persévérance de la part des consommateurs. Leur perte et leur reprise de poids successifs les incitent à poursuivre malgré tout, encore et encore. Si une première méthode échoue, ils en entreprennent une nouvelle, enclenchant ainsi des cycles sans fin de perte et de reprise de poids, le fameux effet yo-yo. Ce phénomène s'avère très payant pour l'industrie qui multiplie les sorties de nouveaux livres, de produits, de services ou d'appareils pour séduire les consommateurs et combler leurs besoins de changer leur silhouette.

Autre réalité, il est difficile, voire impossible pour la majorité des consommateurs, de maintenir à long terme une diète à cause des nombreuses restrictions alimentaires, des acrobaties mathématiques qu'il faut réaliser à chaque repas et, ultimement, de l'absence de plaisir. La privation et les restrictions alimentaires sont plutôt synonymes de souffrance!

L'industrie de l'amaigrissement ose même parfois garantir une meilleure santé, alors que seule l'adoption de saines habitudes de vie peut y parvenir.

Le message de la santé publique consiste essentiellement à suggérer une approche basée sur l'importance de développer une attention à son sentiment de satiété, une alimentation saine, variée et équilibrée et la pratique régulière d'activités physiques, quelles qu'elles soient. **Méfiez-vous donc des apparences trompeuses et rappelez-vous que quand c'est trop beau pour être vrai, c'est que C'EST TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI!**