



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Sous embargo, jusqu'au mercredi 30 octobre 2019

### PRODUITS, SERVICES ET MOYENS AMAIGRISSANTS

## Pour l'Halloween, l'ASPQ démasque l'industrie de l'amaigrissement

**Montréal, 30 octobre 2019** – Alors que demain, jeunes et moins jeunes revêtiront leurs déguisements d'Halloween, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) décide de démasquer l'industrie de l'amaigrissement et de l'image corporelle. Pour ce faire, elle lance officiellement sa campagne de sensibilisation et d'information **Méfiez-vous des apparences trompeuses**, au moyen d'un tout nouveau site Web, [apparencetrompeuses.ca](http://apparencetrompeuses.ca).

« Il est temps que les masques tombent : les produits, services et moyens pour maigrir ou se muscler peuvent nuire à la santé physique et psychologique ! L'industrie de l'amaigrissement fait des promesses aussi alléchantes qu'irréalistes et ses pratiques douteuses doivent être dénoncées et encadrées », affirme Yves G. Jalbert, spécialiste de contenu à l'ASPQ.

Les produits, services et régimes amaigrissants sont associés à divers problèmes potentiels de santé physique (anémie, hypertension, problème respiratoire ou cardiaque, problèmes de reins ou de foie, fatigue, déshydratation, manque de vitamines et minéraux.) À ces symptômes s'ajoutent des risques pour la santé mentale, notamment la préoccupation excessive à l'égard du poids et du corps, l'anxiété, la dépression, une relation malsaine avec la nourriture et le développement de troubles alimentaires, comme l'anorexie ou la boulimie. De plus, contrairement à ce que suggère leur marketing, la plupart de ces méthodes sont inefficaces. « Plus de 9 personnes sur 10, après cinq ans, ont repris le poids perdu après avoir utilisé des produits, services et régimes amaigrissants. C'est ce qu'on appelle l'effet yo-yo et celui-ci n'est pas non plus inoffensif », rappelle M. Jalbert le porte-parole de l'ASPQ.

[Apparencetrompeuses.ca](http://Apparencetrompeuses.ca) est un nouvel outil qui s'adresse, à la fois, aux citoyens et aux professionnels de la santé. D'un côté, l'ASPQ souhaite accroître les connaissances et la vigilance des utilisateurs de ces méthodes amaigrissantes; de l'autre, elle souhaite outiller les professionnels de la santé, qui se sentent parfois pris au dépourvu devant les questions et demandes de leurs clients ou de leurs patients au sujet du poids. « Grâce à des capsules vidéo, des fiches d'information sur les produits, services et régimes, des conseils pratiques « *Que faire?* », tous trouveront leur compte avec la campagne **Méfiez-vous des apparences trompeuses!** », indique Yves G. Jalbert.

L'ASPQ espère que cette campagne convaincra les citoyens et les professionnels de la santé à tourner le dos aux diverses méthodes amaigrissantes potentiellement nuisibles et inefficaces, à miser sur des stratégies favorisant la santé à long terme et à dénoncer les stratégies douteuses de mise en marché de cette industrie vendeuse de rêve. Monsieur Jalbert rappelle que « les régimes miracles n'existent pas et que, quel que soit votre poids, un mode de vie sain est toujours gagnant.

### À propos de l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

L'ASPQ regroupe citoyens et partenaires pour faire de la santé durable, par la prévention, une priorité. L'ASPQ soutient le développement social et économique par la promotion d'une conception durable de la santé et du bien-être. La santé durable s'appuie sur une vision à long terme qui, tout en fournissant des soins à tous, s'assure aussi de les garder en santé par la prévention. [www.aspq.org](http://www.aspq.org).



**Source :** Jean Alexandre

Responsable des communications et de la collecte de fonds-ASPQ,

Téléphone : 514 528-5811, poste 261

Cellulaire : **514-442-7119** - Courriel : [jalexandre@aspq.org](mailto:jalexandre@aspq.org)