

Ton influence a du poids *Journée internationale sans diète 2010*

Communiqué de presse - Sous embargo : pour diffusion à partir du 4 mai 2010

Montréal, le 29 avril 2010 – Le **mercredi 5 mai**, le **Groupe d'action sur le poids Équilibre** procèdera au coup d'envoi de la campagne de sensibilisation jeunesse **Ton influence a du poids**, à l'École secondaire Henri-Bourassa de Montréal dans le cadre de la **Journée internationale sans diète 2010**.

Cette campagne cible les adolescents et les adultes significatifs de leur entourage. Elle vise à développer leur sens critique sur les thématiques du **poids**, de **l'image corporelle** et des **modèles de beauté** dans un esprit préventif et dans l'espoir de promouvoir une image corporelle saine. Équilibre invite tous les milieux à se mobiliser afin de faire évoluer les normes sociales de beauté et de valoriser une diversité de formats corporels. Vous trouverez tous les détails sur www.toninfluenceadupoids.com.

Pourquoi cibler les adolescents ?

Jamais une génération n'a autant été bombardée d'images ! Les **images de maigre**ur extrême que l'on retrouve sur la couverture des magazines, dans les vidéoclips, dans les publicités de même que les **préjugés sociaux envers l'obésité** et les **messages erronés sur l'amaigrissement** véhiculés dans notre société créent une norme sociale qui fait obstacle à l'adoption d'un style de vie équilibré.

Pour plusieurs jeunes, l'importance attribuée à l'apparence physique est souvent excessive et la pression pour rester mince est énorme, voire irréaliste. L'adolescence est une période de grands bouleversements, de mille et un questionnements sur son identité et où la **reconnaissance sociale revêt une grande importance**. À tout cela s'ajoute la transformation du corps et de l'apparence. Pour ces raisons, l'image corporelle occupe une grande place pour les jeunes.

Pourquoi lancer cette campagne sous le thème *Ton influence a du poids* ?

Nous avons tous un rôle à jouer pour changer la situation. Les adultes et les intervenants jeunesse ont une responsabilité et un rôle d'influence important pour faire contrepoids à ce courant néfaste. Ainsi, le but de la campagne est de **faire réaliser aux jeunes et aux adultes qui les entourent que leur influence compte** et qu'ils ont le pouvoir de faire évoluer les normes sociales de beauté dans leurs actions au quotidien. Par la mobilisation de tous et chacun, il est possible de **développer une vision de société** au sein de laquelle la santé, les **saines habitudes de vie et le bien-être seront la norme**...et ce, **peu importe le format corporel**! Notre influence a beaucoup de poids !

- 30 -

Maud Béland, conseillère en communication

Équilibre, Groupe d'action sur le poids

Téléphone : 514.270.3779, poste 227 Sans frais : 1.877.270.3779

maud.beland@equilibre.ca

www.equilibre.ca

www.toninfluenceadupoids.com

Complément d'information

L'obsession de la minceur : une menace à la santé des jeunes Québécois

Bien que l'épidémie mondiale d'obésité soit un facteur de risque pour plusieurs maladies chroniques, il est également inquiétant de remarquer que la préoccupation excessive à l'égard du poids peut mettre aussi la santé en péril. Celle-ci peut contribuer au développement de divers désordres alimentaires et à l'insatisfaction des jeunes par rapport à leur corps. Les filles aspirent à l'idéal de minceur et les garçons souhaitent avoir un corps plus musclé et ce, souvent au détriment de leur santé.

Des constats préoccupants : saviez-vous que ?

Préoccupation à l'égard du poids

- Environ **60 % des jeunes** de 13 et 16 ans sont **insatisfaits de leur silhouette** alors que la **majorité d'entre eux ont un poids normal ou inférieur à la normale**.
- Près de **50% des jeunes** de 13 et 16 ans qui tentent de **perdre du poids** ou de contrôler **sautent des repas**.
- Plus de **40% des garçons** de 13 et 16 ans prennent **des suppléments alimentaires pour augmenter leur poids**.
- Environ **15% des jeunes** de 13 et 16 ans déclarent avoir **commencé ou recommencé à fumer** afin de **perdre du poids** ou le contrôler.

Risques pour la santé

- Les **jeunes qui suivent des régimes** seraient **plus susceptibles de développer un surpoids en vieillissant** comparativement à ceux qui n'ont pas restreint leur alimentation dans le but de maigrir.
- La pratique de **régimes alimentaires à l'adolescence** est **associée à l'anxiété, la dépression, à une faible estime ou même à une dévalorisation de soi et à l'insatisfaction personnelle**. De plus, le risque de maintenir une telle insatisfaction à l'âge adulte est importante.

Réf : Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999 ; www.biendanssapeau.ca

La Journée internationale sans diète

Célébrée le 6 mai de chaque année dans de nombreux pays dont l'Angleterre, la France, les États-Unis, l'Afrique du sud, la Russie et l'Australie, cette journée a pour but de **dénoncer**, entre autres, **l'inefficacité des régimes amaigrissants** et les **dangers associés à l'obsession de la minceur**.

Le Groupe d'action sur le poids Équilibre

Équilibre possède une **expertise unique** dans les domaines de **l'obésité, de l'image corporelle et de la préoccupation excessive à l'égard du poids**. Organisme sans but lucratif, il a pour mission de favoriser la prévention et la diminution des problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population. Par son programme **Bien dans sa tête, bien dans sa peau**, Équilibre vise la promotion d'une image corporelle saine et la prévention des problèmes liés au poids chez les jeunes.

Merci à nos partenaires !

Cette campagne jeunesse est possible grâce au soutien financier de **la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie**, de **l'Agence de la santé publique du Canada**, du **ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec**, du **ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine** et des **Producteurs Laitiers du Canada**. Veuillez noter que les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de nos partenaires.