

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

6 MAI – UNE JOURNÉE À SAVOURER!

10^e anniversaire de la Journée internationale sans diète pour l'organisme ÉquiLibre

Montréal, le 26 avril 2017 – Il y a déjà 10 ans, ÉquiLibre célèbre pour la toute première fois la Journée internationale sans diète, avec comme objectif d'aborder le danger des régimes amaigrissants, la diversité corporelle et le plaisir de manger sans culpabilité. À l'occasion de sa nouvelle campagne **6 mai, une journée à savourer!**, ÉquiLibre rendra disponible gratuitement, durant tout le mois de mai, une grande variété de ressources développées lors des différentes éditions de la Journée internationale sans diète.



Des statistiques troublantes...

- 53% des femmes ressentent de la culpabilité en mangeant¹
- 31% des femmes croient que bien manger implique de se priver des aliments qu'elles aiment¹
- 22% des femmes affirment que la gestion du poids domine leur vie²

¹ Les statistiques proviennent d'un sondage réalisé par le magazine Elle Québec en collaboration avec ÉquiLibre auprès de 2 300 lectrices en novembre 2014.

² IPSOS REID (2008). Canadian Women's Attitudes Towards Weight. Sondage pour le compte des Producteurs laitiers du Canada.

Si la diversité corporelle est de plus en plus acceptée, l'obsession à l'égard du corps et de la nourriture demeurent des sujets d'actualité. En 10 ans, les sources d'informations ce sont multipliées et la société n'a jamais été aussi bien informée sur son alimentation : blogues, émissions de cuisine, applications numériques, etc. Toutefois, même si les gens ont plus d'information pour savoir comment bien manger, il en est autrement lorsque vient le temps de les mettre en pratique et l'omniprésence des régimes se fait encore sentir. Qui n'a pas déjà été tenté par une cure miracle à l'approche d'une semaine de vacances dans le sud?

« Après 10 ans, nous aurions aimé pouvoir conclure que les gens ne suivent plus de régimes parce qu'ils connaissent les risques pour la santé physique et mentale et savent qu'ils sont généralement inefficaces à long terme, soutient Andrée-Ann Dufour-Bouchard, nutritionniste et chef de projets chez ÉquiLibre. Les régimes sont encore trop populaires et les messages de privation sont ancrés dans la tête de bien des gens. »

En outre, la croyance que bien manger implique de se priver de certains aliments est de plus en plus populaire et il importe de ramener les notions fondamentales de plaisir et d'équilibre. Cesser de compter les calories, manger à sa faim et prendre le temps de savourer une variété d'aliments, sont des pratiques favorables au développement d'une relation positive avec la nourriture. Cela permet d'éviter les débordements alimentaires, le sentiment de culpabilité et aide à adopter de meilleures habitudes alimentaires.

Le cycle de la privation est justement l'un des sujets abordés dans la nouvelle conférence virtuelle d'ÉquiLibre intitulée [Pas besoin de se priver pour bien manger!](#), disponible gratuitement jusqu'au 31 mai prochain. Des ateliers pédagogiques, des dégustations sensorielles, des jeux interactifs et des billets de blogue sont également mis à la disposition de la population sur le site Web de l'organisme. Découvrez tous les outils d'ÉquiLibre sur la page de la Journée internationale sans diète au <http://equilibre.ca/sansdiete>.

À propos de la Journée internationale sans diète

Mise sur pied en 1992 par Mary Evans Young, une Britannique qui dénonçait notamment l'inefficacité des régimes amaigrissants et les dangers liés à l'obsession de la minceur, cette journée est célébrée le 6 mai de chaque année dans plusieurs pays du monde.

La Journée internationale sans diète est une initiative d'[ÉquiLibre](#), rendue possible grâce à l'appui et au soutien financier de [Québec en Forme](#) et du [ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec](#).

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

Pour réaliser sa mission, ÉquiLibre déploie des programmes d'intervention et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. ÉquiLibre œuvre également en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité.

<http://equilibre.ca>

<http://facebook.com/groupeequilibre>

<http://twitter.com/groupeequilibre>

<http://linkedin.com/company/groupeequilibre>

<http://instagram.com/groupeequilibre>

– 30 –

Demandes d'entrevues :

Marie-Pier Kenney, Morin Relations Publiques

Bureau : (514) 289-8688, poste 237

Cell. : (514) 757-8619

mariepier@morinrp.com