

N'EXISTE PAS!



Plutôt que de consacrer notre énergie à essayer de maigrir à tout prix pour nous conformer à des modèles de beauté inaccessibles, nous aurions tout avantage à améliorer nos habitudes de vie.

Manger sainement et avec plaisir, bouger autant que possible et prendre le temps de vivre sans trop se soucier de sa silhouette, **VOILÀ LE MODE DE VIE GAGNANT.**

Pour en savoir plus, rendez-vous à www.equilibre.ca

Une initiative de

équilibre
image corporelle • santé • poids

Merci à nos partenaires



Finis les régimes! Retrouvez l'équilibre.



LE CORPS PARFAIT...

SAVIEZ-VOUS QUE MOINS DE 5% DES FEMMES ONT LA SILHOUETTE DES MANNEQUINS QUE L'ON RETROUVE DANS LES PAGES DES MAGAZINES?

- La majorité (73%) des femmes désirent perdre du poids et 37% éprouvent de l'anxiété lorsqu'elles pensent à leur poids¹.
- 39% des femmes faisant usage de produits et services amaigrissants ont développé une préoccupation à l'égard de leur poids avant d'avoir eu 19 ans et peu d'entre elles imaginent leur vie sans avoir à contrôler leur poids².

En plus de nous présenter le corps parfait, nombreux sont ceux qui veulent nous vendre la méthode, souvent irréaliste, pour y parvenir.

Capsules amincissantes, potions aux vertus multiples et régimes farfelus... L'industrie de l'amaigrissement a tous les jours une nouvelle recette miracle à nous proposer. Est-ce pour notre bien ou pour son profit?

Dans notre quête du corps parfait, sommes-nous en train de faire passer la beauté avant la santé? La recherche de la minceur à tout prix présente des risques importants pour la santé et le bien-être.

Devant l'information abondante, souvent contradictoire, il n'est pas toujours facile de faire des choix éclairés pour sa santé. Pour vous y aider, faisons le point sur quelques croyances populaires.

VRAI OU FAUX

1 POUR ÊTRE EN SANTÉ, IL FAUT ÊTRE MINCE.

FAUX! Une personne ronde qui s'alimente bien et bouge régulièrement peut être en meilleure santé qu'une personne mince et inactive qui s'alimente mal.

LE TRUC: En modifiant vos habitudes alimentaires et en bougeant un peu plus tous les jours, vous améliorerez votre santé, et ce peu importe votre silhouette.

2 LE FAIT DE S'INTERDIRE CERTAINS ALIMENTS NUIT AU CONTRÔLE DU POIDS.

VRAI! Le fait de se priver exagérément d'un aliment augmente notre envie de le consommer et nous porte ensuite à en manger en plus grande quantité.

LE TRUC: Mieux vaut se permettre un petit morceau de chocolat régulièrement que de se retrouver avec des rages incontrôlables qui vous feront vider la boîte!

3 J'AURAI UNE MEILLEURE ESTIME DE MOI QUAND J'AURAI MAIGRI.

FAUX! On peut être fière d'avoir perdu du poids, mais c'est en reconnaissant nos succès et réalisations dans tous les domaines de notre vie qu'on renforce l'estime de soi.

LE TRUC: Notez chaque jour vos bons coups dans un carnet. Vous trouverez ainsi plein d'autres bonnes raisons d'être fière de vous!

4 QUAND ON MANGE PEU, L'ESTOMAC RÉTRÉCIT.

FAUX! L'estomac est un muscle et ne change pas de taille de façon définitive: il peut s'étirer lorsqu'il se remplit, mais il reprend toujours sa taille initiale en se vidant.

LE TRUC: Il est important de manger à sa faim. Lorsqu'il est privé de nourriture, donc d'énergie, le corps a tendance à réduire sa dépense en calories, ce qui favorise le gain de poids.

5 JE PEUX ME FIER À UNE DIÈTE POUR SAVOIR QUELLE QUANTITÉ D'ALIMENTS MANGER.

FAUX! Chaque personne a des besoins en énergie (donc en calories) qui lui sont propres. La quantité de calories brûlées au repos varie beaucoup d'une personne à l'autre. Et, pour une même personne, d'un jour à l'autre en fonction de ses activités.

LE TRUC: Avant de commencer à manger, demandez-vous si vous avez réellement faim et continuez de vous poser cette question quelques fois au cours du repas pour vous assurer de ne pas manger outre mesure. Vous vous assurerez ainsi de fournir à votre corps la quantité d'énergie dont il a besoin.

6 ÉLIMINER COMPLÈTEMENT UN GROUPE ALIMENTAIRE DE SON ALIMENTATION PRÉSENTE DES RISQUES.

VRAI! En éliminant complètement un groupe alimentaire (légumes et fruits, lait et substituts, produits céréaliers, viandes et substituts), vous risquez de priver votre corps de vitamines et de minéraux essentiels à son bon fonctionnement.

LE TRUC: Assurez-vous de consommer chaque jour des aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* en les incluant dans vos repas et collations.

7 POUR ÊTRE BELLE, IL FAUT ÊTRE MINCE.

FAUX! C'est l'image présentée dans notre société, mais être bien dans sa peau est bien plus sexy! Pensez aux personnes que vous trouvez belles autour de vous, elles n'entrent certainement pas toutes dans le même moule!

LE TRUC: Osez dès maintenant porter des vêtements que vous aimez et dans lesquels vous vous sentez bien, sans attendre d'avoir perdu du poids.

8 UNE PERTE DE POIDS GRADUELLE A PLUS DE CHANCES D'ÊTRE MAINTENUE QU'UNE PERTE DE POIDS TRÈS RAPIDE.

VRAI! Une perte de poids très rapide s'explique généralement par une perte d'eau (déshydratation) et de muscle. Or les muscles sont de grands consommateurs d'énergie (de calories). Lorsqu'on en perd, on brûle moins de calories, ce qui peut mener à un gain de poids.

LE TRUC: Une perte de poids maximale de 1 à 2 lb ou de 0,5 à 1 kilo par semaine favorise la perte de graisse et non de muscle, et a beaucoup plus de chances d'être maintenue.

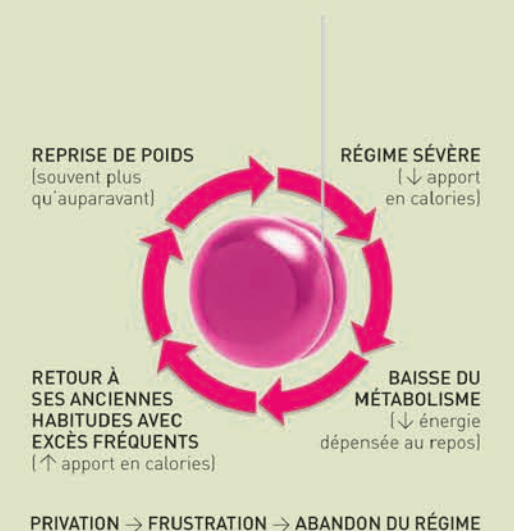
9 QUAND UN RÉGIME NE FONCTIONNE PAS, C'EST PARCE QU'ON A MANQUÉ DE VOLONTÉ.

FAUX! Suivre un régime, ne serait-ce que quelques jours, demande énormément de volonté. Mais qui peut envisager de passer sa vie à se priver? Les régimes sont généralement tellement contraignants qu'il est impossible de les suivre indéfiniment.

LE TRUC: Une bonne méthode de perte de poids devrait vous proposer des changements réalistes et graduels de vos habitudes. Elle devrait vous permettre de manger à votre faim, sans frustrations.

10 LES RÉGIMES PEUVENT ENGENDRER UN GAIN DE POIDS.

VRAI! À force de suivre des régimes, de nombreuses femmes accumulent les kilos au lieu de les perdre. Ce phénomène, appelé yoyo, s'explique comme suit:



1. Les Producteurs laitiers du Canada, sondage Ipsos Reid, 2008.
2. Association pour la santé publique du Québec, 2003.