

- 
- sport
 - régime
 - pilule
 - jeûne
 - **santé**

Maigrir...
ou être
comme je suis

Ce guide éducatif a été produit par l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ) en collaboration avec Option consommateurs. Sa réalisation a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada, dans le cadre du Programme de contribution en prévention et promotion de la Stratégie canadienne sur le diabète.

Nous remercions les organisations et personnes suivantes pour leur participation à la production de ce guide :

- Louise Rozon, Claire Harvey et Maryse Guénette, Option consommateurs
- Lyne Mongeau et Marie-Claude Paquette, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)
- Valérie Blain, Véronique Sauriol, Brigitte Bédard et Mireille Vennes, Association pour la santé publique du Québec (AS PQ)
- Louise Sirard et Denis St-Amand, Association des CLSC-CHSLD du Québec
- Anne Jubinville, Collectif action alternative en obésité (CAAO) - devenu Équilibre, Groupe d'action sur le poids
- Brigitte Lachance, Direction générale de la santé publique (DGSP), ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSQ)
- Denise Lacoursière, Direction des communications, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSQ)
- Harold Dion, Conseil québécois des médecins de famille (CQMF)
- Roxane Guindon, Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ)
- Luce Motard, Office de la protection du consommateur (OPC)
- Laurette Dubé, professeure, Faculté de gestion, Université McGill
- Geneviève O'Gleman, nutritionniste
- Marie Pier Roy et Félix Lapointe, design graphique, Studiométrique

Nous tenons aussi à souligner la contribution de Monique Caron-Bouchard, de CARMOCOM inc., qui a collaboré à titre de consultante en communication tout au long du projet.

Pour la rédaction de ce guide, nous avons puisé parmi les connaissances de nos collaborateurs ainsi que dans les documents suivants :

- Rapport final, Volet analyse, projet Éducation aux saines pratiques de contrôle du poids comme stratégie de promotion d'un mode de vie sain, AS PQ, mai 2003;
- Enquête sociale et de santé 1998. Institut de la statistique du Québec, Gouvernement du Québec, p. 185-199; 2000;
- Rapport du groupe de travail sur le traitement de l'obésité, Ottawa, Direction générale des services et de la promotion de la santé, Approvisionnement et Services Canada, Santé et Bien-être social Canada, 1991;
- *Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes*, Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada, Santé Canada, 2003;
- *Choisir de maigrir?*, Guide pour les intervenants, Collectif action alternative en obésité (CAAO) 2003;
- *Enquête sur les méthodes de perte ou de contrôle de poids*, mai 2003, Bureau des interviewers professionnels;
- *Document synthèse*, juin 2003, CARMOCOM inc.;
- *Weight-Loss Advertising: an analysis of current trends*, Federal Trade Commission Staff Report, septembre 2002

Table des matières

Maigrir...
ou être
comme je suis

Quelques « miracles » amaigrissants trouvés dans les journaux	3
Les PSMA tiennent-ils leurs promesses ?	4
Produits de santé naturels : n'avalons pas n'importe quoi !	6
Les PSMA scrutés à la loupe	8
Quelques faits sur l'utilisation des PSMA au Québec	11
Quand maigrir tourne mal...	12
Est-ce que j'ai choisi la bonne méthode pour maigrir ?	14
Mon poids est-il normal ?	16
Selon mon Indice de masse corporelle (IMC)...	18
Chacune son chemin	19
Une industrie à mettre au pas	25

Ce guide est un outil d'information sur **les produits, services et moyens amaigrissants, que nous appellerons** tout au long du document **les PSMA**.

Il se veut aussi un outil de réflexion où nous examinerons, entre autres, nos motivations à les utiliser. Enfin, nous souhaitons qu'il devienne pour vous un outil de consultation et de discussion.

Régime express pour gens pressés



Poids : moins 3,5 kg
Taille : moins 8,7 cm
Hanches : moins 8 cm
Cuisses : moins 3,8 cm

**Efficacité testée
 Résultats prouvés**

Le produit a fait l'objet d'études cliniques par un laboratoire agréé près du Ministère de la Recherche, sur des personnes souffrant de problèmes de poids et des problèmes de taille, des hommes et des femmes.



rownie au

...RETROUVER
 UNE BELLE
 SILHOUETTE
 ET LA FORME

...APRÈS



le monde veut v



Les gélules de vinaigre de cidre :
le plus naturel des mange-graisses !



your weight is
 depending, you
 should be in trouble.

Quelques «miracles» amaigrissants trouvés dans les journaux

«Perdez du poids en dormant»

On peut toujours rêver... mais est-il possible de perdre du poids sans effort ?

«Perdez du poids et ne le regagnez pas»

Ne devrait-on pas se méfier des publicités qui promettent une perte de poids permanente ?

«John Smith a perdu 84 livres en six semaines»

En admettant que de tels témoignages soient exacts, le succès d'une autre personne est-il une garantie de succès pour vous ?

«Perdez tout le poids que vous voulez pour 39,99\$ seulement»

À ce prix-là, n'est-ce pas plutôt le contenu de votre portefeuille qui risque de fondre ?

«Nouvelle percée scientifique... miracle médical»

En matière d'amaigrissement, les miracles existent-ils ?

«Perdez 30 livres en 30 jours»

Une perte de poids trop rapide n'est-elle pas mauvaise pour la santé ?

«Ce produit à base d'ingrédients naturels vous aidera à perdre du poids, sans faire de diète ou d'exercices, tout en continuant à manger ce que vous voulez!»

Dans le merveilleux monde de l'amaigrissement, tout paraît possible. Peut-on vraiment perdre du poids en mangeant tout ce qu'on veut et en ne faisant pas d'exercice ?

Les PSMA tiennent-ils leurs promesses ?

Un ventre plat, des jambes fuselées, une silhouette filiforme, voilà ce que souhaitent de nombreuses Québécoises. À ces personnes, l'industrie de l'amaigrissement propose une multitude de choix : régimes, substituts de repas, programmes de perte de poids, produits naturels, appareils et techniques de toutes sortes. **Une étude¹ portant sur plus de 200 des quelque 350 PSMA disponibles au Québec révèle que la plupart ne se conforment pas aux critères² de saine gestion du poids.** Voici les principales constatations de cette étude :

1. Plusieurs PSMA font la promotion d'un principe erroné : on peut maigrir rapidement en toute sécurité. Lorsqu'on prend un PSMA, on souhaite surtout perdre de la graisse. Mais lorsque la perte de poids est rapide, le corps perd de l'eau et du muscle, ce qui est peu souhaitable.

2. Moins de 1 % des PSMA analysés ont proposé une méthode combinant l'alimentation, l'activité physique et un changement de comportement, compte tenu des caractéristiques spécifiques des participants. Or, ce sont les critères essentiels pour qui veut perdre sainement du poids.



3. Moins de 5 % des PSMA analysés offrent un encadrement structuré. La plupart du temps, celui-ci n'est pas assuré par un personnel qualifié comme des médecins ou des nutritionnistes.

4. Les conseils sur l'alimentation qui accompagnent les PSMA demeurent trop généraux et ne tiennent pas compte des habitudes alimentaires des individus.

5. Moins de 35 % des PSMA analysés encouragent l'activité physique mais la plupart n'y font tout simplement pas référence.

6. Au cours d'une démarche de perte de poids, des suppléments alimentaires et des appareils sont souvent proposés ou même fortement recommandés. La majorité d'entre eux ne servent qu'à vider les poches des consommateurs.

7. Il existe peu d'études rigoureuses permettant d'affirmer que les PSMA sont efficaces pour la perte de poids à long terme et sans danger pour la santé.

Peut-on continuer à encourager une industrie qui obtient d'aussi **mauvais résultats** et qui ne remplit pas ses promesses?



¹Réalisée dans le cadre du projet *Éducation aux saines pratiques de contrôle du poids comme stratégie de promotion d'un mode de vie sain*, Association pour la santé publique du Québec (AS PQ), mai 2003.

²Établis en collaboration avec un comité d'experts dans le cadre du même projet.

Produits de santé naturels : n'avalons pas **n'importe quoi!**

Chaque année, plusieurs Québécoises prennent un produit de santé naturel dans le but de maigrir. **Naturel est-il synonyme d'inoffensif?**

- La grande majorité des produits de santé naturels qu'on trouve sur les tablettes des magasins et des pharmacies sont vendus comme des aliments et **n'ont pas été soumis à des tests rigoureux de qualité et de sécurité**. Les fabricants n'ont pas l'obligation de les étiqueter adéquatement. Cependant, ils n'ont pas le droit d'affirmer que leurs produits possèdent des propriétés thérapeutiques comme par exemple celle de guérir l'obésité.
- Certains produits naturels peuvent avoir été **contaminés** par des substances, comme le pollen, ou encore par des métaux lourds tels que l'arsenic, le plomb ou le mercure. Les produits importés d'Extrême-Orient ont mauvaise réputation en la matière.
- Il existe maintenant une **réglementation spécifique à l'égard des produits de santé naturels**. Pour qu'ils soient mis en marché, ceux-ci doivent être approuvés par Santé Canada et dans ce cas, ils portent un **numéro d'identification qui commence par NPN ou DIN**.

Voici le numéro d'identification qui apparaît sur l'emballage des Tylenol.

DIN 00723908

En 1996, Santé Canada a interdit la vente de 29 produits en provenance de Chine après que des analyses eurent révélé qu'ils contenaient des quantités inacceptables de métaux lourds.



- Bon nombre de produits de santé naturels comportent un ou plusieurs ingrédients (algues, séné, chardon marie, *Cascara sagrada*, etc.) susceptibles de causer des **effets secondaires** ou de faire mauvais ménage avec des médicaments ou des aliments.

- Certains produits comportent des **ingrédients actifs dangereux** pour la santé. C'est notamment le cas des produits à base de *Ma Huang*, appelée aussi *ephedra*, la plante qui permet de fabriquer l'**éphédrine**. Cette substance, combinée à d'autres stimulants (par exemple la caféine), est associée à de nombreux effets secondaires : accidents cardiovasculaires, convulsions, psychoses et décès.

En janvier 2002, Santé Canada a retiré du marché certains produits à base d'éphédrine, notamment ceux contenant de la caféine ainsi que ceux dont la dose est supérieure à 8 mg d'éphédrine et 32 mg/jour.

À noter que cette substance est autorisée dans la fabrication des produits décongestionnants.



Les PSMA **scrutés à la loupe**

Dans l'univers des PSMA, les résultats sont variables et les risques, bien souvent inconnus.

Types de PSMA	Caractéristiques	Résultats	Risques
Régime riche en protéines (Ex. : Scarsdale)	Le plan alimentaire est rigide (à chaque jour correspond un choix d'aliments et aucune alternative n'est possible) et les menus sont monotones .	Perte de poids substantielle, mais les kilos risquent d'être repris rapidement.	Carence en calcium et également en certains acides gras dont le cerveau a absolument besoin. Perte de masse musculaire.
Régime riche en protéines, faible en glucide (Ex. : Atkins)	Il interdit tous les féculents, les légumineuses, les fruits et le sucre. Aucune limite quant aux aliments riches en lipides (ex. : beurre, huile) et en protéines (ex. : viande, oeuf).	Perte de poids de 2 à 4 kilos la première semaine. Par la suite, l'amaigrissement est plus lent. Importante reprise du poids après l'arrêt du régime.	Fatigue, constipation, augmentation excessive du taux de cholestérol dans le sang. Manque de vitamines, de fibres et de sels minéraux.

Types de PSMA (suite)	Caractéristiques (suite)	Résultats (suite)	Risques (suite)
Régime basé sur l'indice glycémique (Ex. : Montignac)	Les aliments augmentant le taux de sucre dans le sang (farine blanche, pomme de terre, carottes cuites, etc.) sont exclus .	Perte de poids variable en fonction de la restriction alimentaire.	Privation d'aliments nourrissants.
Régime dissocié ou combinaisons alimentaires (Ex. : régime Démis Roussos, Fit for Life)	Consommation d'une seule catégorie d'aliments à la fois.	Perte de poids variable en fonction de la restriction alimentaire.	Problèmes digestifs et manque d'énergie.
Régime basé sur les groupes sanguins (Ex. : D'Adamo)	Certains aliments seraient incompatibles avec notre groupe sanguin.	Perte de poids variable en fonction de la restriction alimentaire.	Ne favorise pas la consommation d'une variété d'aliments provenant des 4 grands groupes alimentaires.
Programmes commerciaux de perte de poids (Ex. : Weight Watchers, Centre de santé minceur, Minçavi, Bioligne)	Les clients assistent à des rencontres, individuelles ou de groupe, qui leur apportent soutien et motivation. La diète comporte une restriction alimentaire.	Bonne perte de poids à court terme , due à l'importance de la restriction.	Reprise du poids perdu, ce qui explique en partie l'abonnement à vie que proposent certains programmes !

Types de PSMA (suite)	Caractéristiques (suite)	Résultats (suite)	Risques (suite)
Programmes de perte de poids basés sur l'entraide (Ex. : Outremangeurs anonymes)	Le mouvement vise à amener les gens à ne plus manger compulsivement. Dimension spirituelle semblable à celle des AA.	Résultats variables. Ne vise pas la perte de poids chez les participants, mais le contrôle de l'alimentation.	L'élimination de certains aliments, qui causeraient des « rages », stimule l' obsession alimentaire .
Substituts de repas	Ils fournissent en moyenne 250 calories par portion. Les repas sont monotones et peu variés.	Perte de poids rapide, reprise du poids tout aussi rapide.	L'abus ou la mauvaise utilisation peut causer des déficits énergétiques et nutritionnels importants, ainsi que certains problèmes de santé.
Produits de santé naturels	Il en existe une multitude. Certains sont composés de plantes laxatives et de substances connues pour leur propriété coupe-faim.	S'il y a perte de poids, elle est souvent liée à la déshydratation dans le cas de substances laxatives ou diurétiques, ou encore au régime accompagnant le produit.	Certains sont dangereux et peuvent même entraîner la mort (voir « Produits de santé naturels : n'avalons pas n'importe quoi ! » pages 6-7).

Sources :

Weight-Loss Advertising: an analysis of current trends. Federal Trade Commission, September 2002. www.ftc.gov/bcp/online/pubs/alerts/paunch.htm

Éducation aux saines pratiques de contrôle du poids comme stratégie de promotion

d'un mode de vie sain. Rapport final, volet analyse, Association pour la santé publique du Québec (AS PQ), mai 2003.

Quelques **faits** sur l'utilisation des **PSMA** au Québec



Un sondage¹ mené auprès de 399 Québécoises ayant utilisé un PSMA au cours des 12 derniers mois démontre que :

- **37 %** des femmes qui utilisent des PSMA ont un poids normal;
- **45 %** des femmes font plus de deux tentatives par année pour perdre du poids;
- **39 %** des femmes ont développé une préoccupation à l'égard du poids avant d'avoir eu 19 ans;
- **plusieurs femmes ne peuvent pas arrêter d'utiliser un ou des PSMA;**
- **peu de femmes imaginent leur vie sans contrôler leur poids;**
- **malgré la popularité des produits naturels, bon nombre des utilisatrices ne les jugent pas efficaces.**

¹Enquête sur les méthodes de perte ou de contrôle de poids, mai 2003.
Bureau des interviewers professionnels.

Quand **maigrir** tourne mal...



Michèle, 42 ans : « J'ai maigri, mais ça n'a pas duré. »

L'année dernière, j'ai décidé de perdre du poids. J'ai suivi durant quelques mois un régime très strict qui coupait de moitié mes portions. Après avoir atteint le poids que je désirais, j'ai recommencé à manger comme avant. Malheureusement, dans l'année qui a suivi, j'ai repris le poids perdu.

Je sais maintenant que c'est mon régime trop contraignant qui est à l'origine de ma reprise de poids. Après avoir été privé d'aliments durant une certaine période, le corps stocke les calories, et plus facilement qu'avant. J'ai appris que ce processus était normal. J'aurais pu l'éviter si j'avais réduit un peu mes portions, mangé moins d'aliments gras, choisi des desserts plus légers, etc. Recommencer un régime strict ? Non merci !





Sophie, 34 ans : « Je suis abonnée aux régimes. »

« Régimes, produits naturels, substituts de repas, je connais tous les moyens pour perdre du poids et je les ai tous essayés ! Chaque année, avant les vacances d'été et

après les Fêtes, je me relance dans l'aventure. Et comme d'habitude, je reprends le poids perdu, je vis des échecs et ça me décourage. Depuis quelques années, je participe à des groupes d'entraide. Ça me permet de perdre du poids, mais je le reprends aussitôt que je me retrouve seule... Je me sens maintenant incapable de contrôler mon poids.

« Mais il faut que je brise ce cercle infernal. Aussi, j'ai décidé d'arrêter les régimes et les produits miracles. Pour y parvenir, j'irai chercher l'aide d'un professionnel de la santé, peut-être la nutritionniste de mon CLSC, je tiendrai compte davantage de mes limites physiologiques et j'arrêterai de me battre contre MA nature ! J'ai compris que rares sont les femmes faites pour être extrêmement minces. »

Carole, 37 ans : « Des produits de santé naturels m'ont rendue malade. »

« Récemment, une amie m'a parlé d'un produit naturel qui coupe la faim. Grâce à ce produit que je me suis procuré sur Internet, j'espérais perdre mes kilos en trop. J'ai pris ce produit durant un mois. Ensuite, j'ai eu souvent des maux de tête. Il m'arrivait aussi d'avoir du mal à dormir et de trembler.

« J'ai découvert que ce produit amaigrissant est à base d'éphédrine, une substance potentiellement dangereuse pour ma santé. Il semble que cette substance, combinée à des stimulants, puisse provoquer des problèmes encore plus importants que ceux que je ressens, comme des accidents cardiovasculaires, des convulsions et des psychoses. L'éphédrine peut même entraîner la mort.

C'est fini pour moi : j'arrête d'en prendre. Et avant de me laisser tenter par un autre produit, j'y repenserai à deux fois et consulterai un médecin ou une nutritionniste. »



Est-ce que j'ai choisi la bonne **méthode** pour maigrir?

Convaincue d'avoir déniché **LA** méthode infaillible pour contrôler votre poids? Examinez l'information qui l'accompagne et passez le test suivant.

1. La perte de poids indiquée est graduelle (environ 1 à 2 livres [0,5 à 1 kilo] par semaine).

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

2. L'apport énergétique proposé est d'au moins 1200 calories par jour pour les femmes.

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

3. La méthode donne la priorité à une saine alimentation, à de l'activité physique et à une modification des habitudes de vie.

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

4. La méthode propose une approche individualisée et l'encadrement est assuré par des professionnels de la santé (médecins, nutritionnistes ou kinésiolesques¹).

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

5. La méthode ne recommande pas l'utilisation de produit, supplément alimentaire ou appareil.

☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

¹Le kinésiolesque est un professionnel de la santé qui évalue la condition physique et les habitudes de vie d'une personne.

6. La méthode propose la consommation d'aliments des quatre grands groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
7. La méthode propose la pratique de l'activité physique sur une base régulière (au moins 30 minutes par jour), de façon progressive, en tenant compte de l'âge et de la condition physique de la personne.
☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
8. La méthode repose sur des fondements scientifiques bien établis.
☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
9. L'efficacité de la méthode à long terme (au moins un an) a été évaluée.
☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
10. L'utilisation de cette méthode est sans danger.
☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
11. La publicité de la méthode comporte des affirmations réalistes ainsi qu'une information exacte et complète.
☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas
12. L'information sur l'ensemble des coûts de la méthode est disponible.
☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

Résultats

Accordez un point pour chaque **OUI**.

Vous obtenez :

- **12 points.** Parfait ! Vous pouvez estimer que la méthode choisie constitue une saine démarche de contrôle du poids.
- **Entre 8 et 11 points.** C'est acceptable, mais revoyez les critères qui ne sont pas respectés. À vous de juger ensuite.
- **7 points et moins.** Nous vous suggérons de revoir votre choix.

La réponse **JE NE SAIS PAS** revient souvent ?

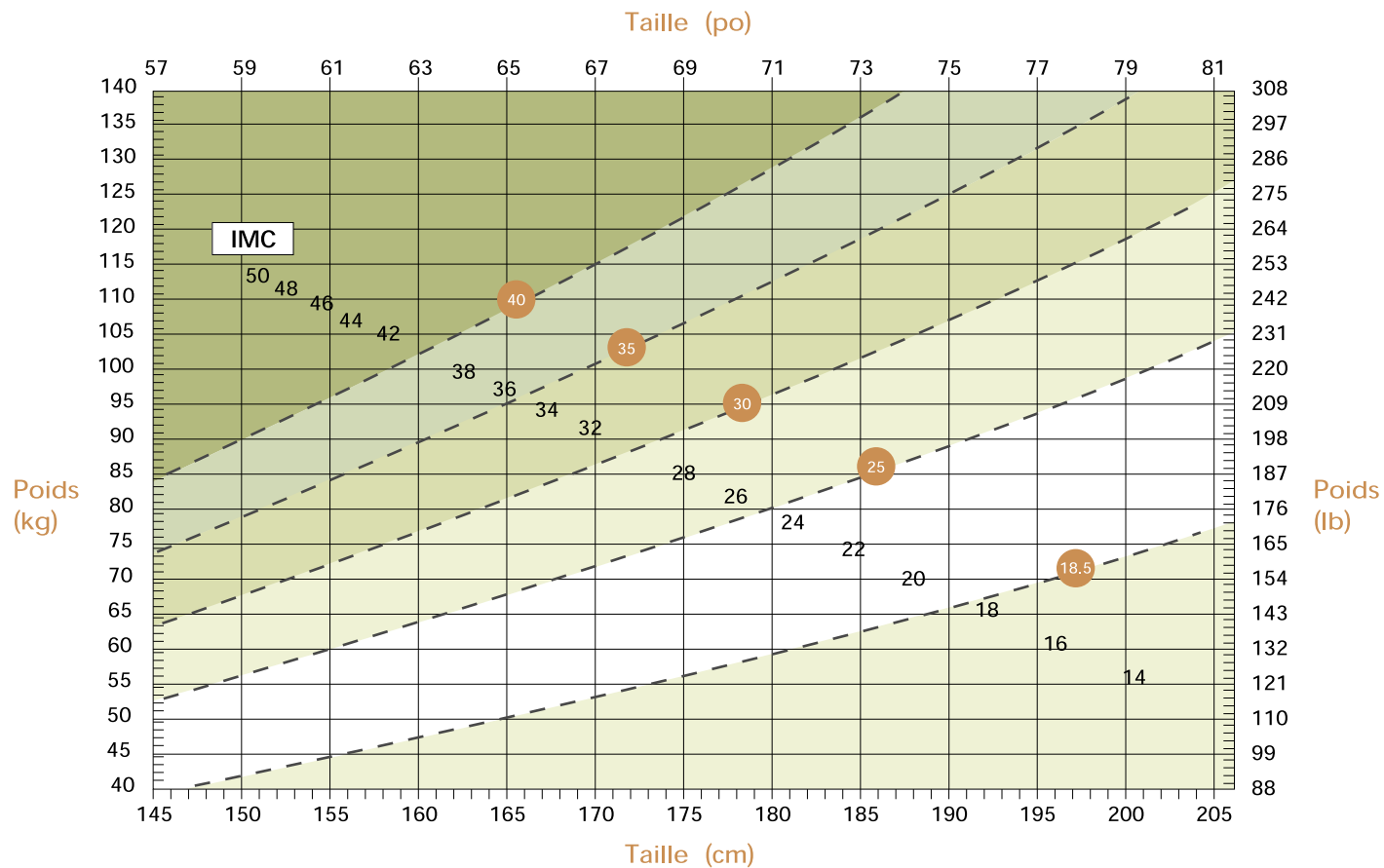
Il serait important de vous informer davantage.

Mon poids est-il normal ?

Vous avez déjà essayé de maigrir un peu, beaucoup, passionnément et... vous avez toujours repris du poids ! Vous avez peut-être tenté d'atteindre un poids qui ne vous convient pas. Le poids normal n'est pas le même pour tout le monde, tout simplement parce qu'on n'a pas tous la même taille ni la même ossature. Ainsi, une gamme de poids peut convenir à une personne d'une taille donnée et contribuer à lui éviter des problèmes de santé.



Pour savoir si vous avez un poids normal, utilisez l'Indice de masse corporelle (IMC). Pour connaître dans quelle zone se situe votre IMC, trouvez le point d'intersection de votre taille et de votre poids sur le tableau qui est à la page suivante. Puis, consultez la page 18 pour connaître la classification de votre IMC.



Selon mon **Indice de masse corporelle (IMC)**...

IMC	Classification	Risque d'avoir des problèmes de santé
< 18,5	Poids insuffisant	Risque élevé de souffrir d'hypertension, d'irrégularité cardiaque, de dépression, d'anémie et de fatigue.
18,5-24,9	Poids normal	Risque peu élevé. Si vous êtes dans cette zone, nous vous suggérons d'y rester.
25,0-29,9	Excès de poids	Risque élevé , particulièrement si les habitudes de vie sont mauvaises, si le tour de taille dépasse 95 cm ou si l'on a des antécédents de maladies chroniques dans la famille.
30,0 et plus	Obésité	Risque très élevé de souffrir d'hypertension, de diabète et de maladies cardiaques. Il est recommandé de consulter un nutritionniste ou un médecin pour atteindre son poids normal.

Note : Dans le cas des personnes de 65 ans et plus, l'intervalle «normal» de l'IMC se situe entre 18,5 et 29,9.

Source: Adapté d'un document de Santé Canada. Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes.

Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux du Canada, 2003.

Chacune son chemin

Vous avez un **poids normal** ?

▶▶▶ Allez à la **page 20**.

Vous avez un **excès de poids** ou êtes atteinte d'**obésité** ?

▶▶▶ Allez à la **page 23**.

Vous avez un **poids insuffisant** ?

Vous avez un poids insuffisant depuis de nombreuses années et vous mangez normalement sans essayer de maigrir ? Vous êtes probablement une mince naturelle.

Vous êtes en dessous du poids normal parce que vous faites des régimes et/ou utilisez des PSMA ? Cette situation pourrait nuire à votre santé physique et mentale. Il y aurait lieu d'en parler avec un médecin ou une nutritionniste.

Vous avez un poids normal

Les femmes qui ont un poids normal doivent-elles perdre du poids? Sachant que de nombreuses femmes qui ont essayé d'en perdre en ont plutôt gagné, peut-être devrait-on y penser à deux fois avant de tenter l'expérience... Plutôt que de chercher à être minces à tout prix, les femmes qui ont un poids normal pourraient tenter de voir ce qu'il est possible de changer dans leur vie afin de se sentir mieux dans leur tête et dans leur peau.

Revoir sa relation avec la nourriture

Le corps envoie des signaux de faim et de satiété qu'il importe de reconnaître pour maintenir un poids normal. Mais trop souvent, des femmes qui n'ont aucun problème de poids se privent de nourriture. Ce faisant, elles risquent de développer une fixation sur la nourriture et de perdre tout contrôle sur leur alimentation. Voici quelques suggestions qui pourraient les aider à reprendre le contrôle :

1. Mettre de côté les restrictions alimentaires et faire la paix avec la nourriture et avec soi-même.

2. Consommer des aliments sains et prendre des repas réguliers.

3. Écouter les signaux de faim et de satiété que le corps envoie.

4. Manger est non seulement un besoin essentiel, c'est un des plaisirs de la vie. Il faut en profiter !

Faire de l'activité physique pour le plaisir

De nombreuses femmes, insatisfaites de leur silhouette, font de l'activité physique pour perdre du poids ou pour remodeler leur corps. Convaincues que « quand on veut, on peut », elles se lancent à la conquête du corps « parfait ». En fait, elles risquent de se décourager, parce que leur programme est trop exigeant ou mal adapté à leurs capacités physiques.

Loin de dépendre seulement de notre volonté, notre silhouette résulte de notre bagage génétique. Prétendre pouvoir l'affiner à loisir est irréaliste. Lorsqu'on pratique une activité physique, l'objectif n'est-il pas de faire du bien

au corps et à l'esprit? C'est ce plaisir-là qui nous incitera à demeurer active, et non l'obsession de maigrir!

Un mode de vie sain, une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'activités physiques ne mènent pas à un corps « parfait », mais plutôt à un mieux-être général.

S'accepter telle que l'on est

Nous proposons une nouvelle avenue à celles qui ont un poids normal: l'abandon du modèle unique de beauté féminine au profit de l'acceptation de soi. Pourquoi? Parce que le modèle unique, véhiculé par les médias et l'industrie de la mode, conduit les femmes à chercher à atteindre un idéal inaccessible, au détriment de leur santé physique et mentale.

La majorité des femmes souhaitent se conformer aux canons de beauté. N'est-il pas temps de résister aux pressions qui réduisent notre corps à l'état d'objet et qui enrichissent l'industrie de l'amaigrissement? Ne devrait-on pas reconnaître

qu'il existe toutes sortes de corps, ou encore que la beauté existe sous différents formats corporels?

Il n'en tient qu'à nous de refuser les diktats d'un modèle de beauté, axé sur la minceur à tout prix et présenté comme la seule voie possible pour réussir sa vie. En fait, le corps et l'apparence ne sont qu'une des multiples dimensions de l'être humain.

Dans une société comme la nôtre, s'accepter représente un énorme défi. Il y faut du temps et, parfois, une aide est bienvenue¹. Mais déjà, en commençant à affirmer ce qu'on est et ce qu'on veut, on se sent mieux dans sa tête et dans sa peau. On est alors davantage en harmonie avec soi. N'est-ce pas ce qui compte le plus?

¹ Pour plus d'information, contactez Équilibre, Groupe d'action sur le poids au: (514) 270-3779 ou www.equilibre.ca.

Vous avez un **excès** de poids ou êtes atteinte d'obésité

Qu'on fasse un peu d'embonpoint ou qu'on soit franchement obèse, le fait demeure le même: on a un excès de poids qui peut, à plus ou moins brève échéance, causer du tort à notre santé. Alors, quoi faire ? Il apparaît évident que les PSMA ne sont pas la solution à privilégier. Voyons **ce qu'il est possible de changer dans sa vie** afin d'être en meilleure santé, puis examinons ce qui ne peut pas être modifié.

1. Se fixer des objectifs de perte de poids réalistes. Les personnes aux prises avec un réel problème de poids se fixent souvent des objectifs irréalistes. Une perte d'environ 10 % du poids initial EST un objectif RÉALISTE et améliore l'état de santé.

2. Modifier son alimentation. Trop manger explique en partie le gain de poids; une mauvaise alimentation peut aussi nuire à la santé. Pourquoi ne pas revoir ses habitudes alimentaires ?

3. Faire de l'activité physique. C'est reconnu : peu importe notre poids, la pratique régulière d'un sport ou d'une acti-

tivité physique a des effets bénéfiques sur la santé. De plus, si l'activité physique n'entraîne pas une perte de poids importante, elle nous aide à maintenir notre poids normal et à être plus alerte.

4. Adopter de bonnes habitudes de vie et être satisfaite des modifications du corps qui en résulteront. Le corps défend ses limites biologiques. Il a un poids et des formes qui lui sont naturels. Notre volonté ne peut pas tout changer...

Cultiver une relation saine avec la nourriture

Quand on a du poids en trop, on peut être portée à voir la nourriture comme étant notre pire ennemi. Pourtant, nous avons toutes besoin de l'énergie et des éléments nutritifs fournis par les aliments. Manger n'est-il pas également un des plaisirs de la vie ?

Voici quelques pistes d'actions qui permettront de se réconcilier avec la nourriture, de manger mieux et d'atteindre un poids normal :

1. Écouter son corps. Mangeons lorsque nous avons faim et arrêtons lorsque nous sommes rassasiés.

2. Prendre le temps de manger. Les signes de satiété ont besoin de temps avant de se manifester.

3. Manger de façon régulière. Sauter un repas pour manger deux fois plus au suivant dérègle les signaux corporels.

4. Être attentive à la grosseur des portions. Les portions sont de plus en plus copieuses, particulièrement au restaurant. Il n'est pas nécessaire de vider son assiette.

5. Ne pas avoir peur de manger quand on a faim. Il peut être utile de transporter des aliments avec soi, afin d'avoir quelque chose de sain à se mettre sous la dent en cas de fringale.

6. Planifier des repas variés. Goûtons à chaque repas des aliments provenant des différents groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

7. Ne pas toujours se priver d'aliments qu'on aime. La privation nourrit l'obsession. C'est une bonne idée de se don-

ner un code : des aliments de tous les jours, des aliments occasionnels et des aliments exceptionnels !!!

8. Réévaluer certaines habitudes de consommation. Évitions les aliments transformés qui contiennent beaucoup de gras et de sucre.

Un pas à la fois...

Nul besoin de courir le marathon ou de suivre des cours intensifs d'aérobique pour améliorer sa condition physique ! Il est possible d'être en meilleure forme simplement en intégrant à votre horaire quotidien quelques activités qui vous font bouger. Par exemple, on peut promener le chien, marcher pour se rendre au magasin du coin, jardiner ou jouer au ballon avec les enfants. L'idée est de faire des activités physiques qui sont à notre portée et d'en retirer du plaisir.

Nous devrions avoir pour objectif de faire de l'activité physique tous les jours, conformément aux recommandations du *Guide canadien d'activité physique pour une vie saine*¹. Au début, on peut combiner diverses activités à raison de 10 minutes par séance, pour graduellement atteindre

60 minutes par jour. Puis on augmente le rythme en passant à des activités qui demandent un peu plus d'effort, par exemple, la natation ou le vélo.

En fait, il s'agit de prendre conscience des bienfaits physiques et psychologiques que de telles activités nous procurent. Après un certain temps, le bien-être ressenti devient un moteur qui nous permet de continuer à demeurer actives. On fait alors de l'exercice sans douleur et pour le plaisir ! Oublions le pèse-personne : lorsqu'on fait de l'activité physique, les muscles qui se développent masquent la perte de poids. Mais les bénéfices pour la santé sont bien réels !!!

Une nouvelle démarche de perte de poids

Quoi qu'en disent les concepteurs des différentes méthodes amaigrissantes, il n'y a aucune preuve scientifique que celles-ci garantissent une perte de poids. Pire, il est probable que le recours aux PSMA soit une cause de surpoids et d'obésité dans nos sociétés.

Les régimes et les restrictions alimentaires contrecarrent les signaux de faim et de satiété que notre corps envoie. Elles contribuent également à perpétuer l'idée que, lorsqu'une personne aura trouvé le « régime parfait », son problème sera réglé. Certains experts en traitement de l'obésité proposent plutôt de faire la paix avec la nourriture et avec soi-même.

Par le biais d'une démarche², les personnes aux prises avec un surplus de poids réapprennent à manger selon leurs besoins, à différencier la vraie faim de la fausse, à trouver des moyens appropriés pour satisfaire d'autres besoins et à se détourner des pressions, notamment celles venant de la publicité, qui poussent à manger sans cesse. En bref, cette démarche favorise la santé physique et mentale, en plus d'encourager un mode de vie sain.

¹ Pour vous procurer un exemplaire de ce guide ou pour en savoir plus sur le sujet, composez le 1-888-334-9769 ou www.guidemap.com.

² Pour plus d'information, contactez Équilibre, Groupe d'action sur le poids au: (514) 270-3779 ou www.equilibre.ca

Une **industrie** à mettre au pas

Une bonne partie de la population, les femmes et les jeunes filles surtout, cherche à perdre du poids pour des raisons esthétiques. En 1998, au Québec, **48 % des femmes de poids normal souhaitaient maigrir**. Pire, 70 % des adolescentes font des efforts répétés pour maigrir ou contrôler leur poids, et **un tiers des petites filles de 9 ans ont déjà tenté de perdre du poids**. Et tout cela contribue à engraisser l'industrie de l'amaigrissement.

Selon l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ) et ses partenaires, il est évident que cette industrie cherche à remplir ses poches, et non ses

promesses. Il est également clair que les PSMA représentent des risques pour la santé mentale et physique des personnes qui les utilisent.

S'il est nécessaire de dénoncer cette situation, il est tout aussi important de faire des pressions auprès du gouvernement afin qu'il réglemente adéquatement l'industrie de l'amaigrissement – notamment en ce qui concerne le chapitre de la publicité – et qu'il fasse respecter **les lois relativement à l'étiquetage et aux systèmes de contrôle de l'efficacité et de l'innocuité**.

C'est un enjeu pour la santé publique. Agissons dès maintenant !





 **option
consommateurs**
l'association des consommateurs du Québec

 **ASPQ**
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ
PUBLIQUE DU QUÉBEC