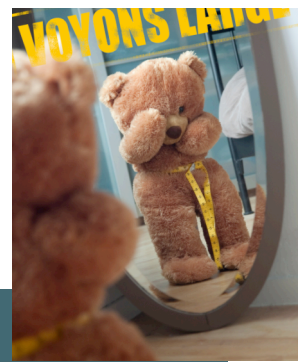


COMMUNIQUE DE PRESSE

Vendredi 24 mai 2013

Présentation de la campagne de sensibilisation « 10 bonnes raisons de ne pas faire régime »

www.voyonslarge.be



L'asbl Question Santé lance, ce vendredi 24 mai, une campagne de sensibilisation intitulée « 10 bonnes raisons de ne pas faire régime ». Cette campagne a pour but d'attirer l'attention sur les risques et effets pervers des pratiques amaigrissantes et d'inciter à une prise de conscience de la tyrannie de la minceur dans nos sociétés.

Le succès des régimes, malgré les connaissances actuelles sur leurs limites et les mauvaises expériences vécues par de nombreuses personnes, pose question. L'engouement pour les pratiques amaigrissantes serait révélateur de la façon dont les rondeurs continuent d'être perçues ainsi que de l'adhésion et de l'intériorisation de la norme de minceur qui s'est imposée dans nos sociétés.

Convaincue de l'importance de changer de regard sur les questions liées au poids, l'asbl Question Santé vous propose de découvrir « 10 bonnes raisons de ne pas faire régime ».

En voici un petit avant goût :

1. Ça ne marche pas !

Oubliez les 'people' et les régimes miracles censés vous faire perdre vos kilos superflus sans trop d'efforts et en quelques semaines à peine.

Dans la plupart des cas (80%), ces méthodes ne fonctionnent pas !

2. On n'écoute plus son corps

A force de réfléchir à ce qu'on peut manger et ce qu'on doit éviter pour respecter son régime, on en oublie d'écouter notre corps et ses signaux de faim ou de satiété. Or ces sensations sont nécessaires pour réguler notre alimentation et notre poids.

3. Plus on fait régime, moins on s'aime

Comme les régimes sont souvent un échec on se sent nul de ne pas y arriver et on finit par se trouver moche moralement... Pourtant on s'y remet, au risque de se retrouver une fois encore confronté à une déception.

4. Ça allège surtout le portefeuille

Les régimes sont devenus un vrai business ! On ne compte plus le nombre de solutions proposées pour maigrir : produits 'light' à toutes les sauces, compléments alimentaires « miracle », produits dérivés de différents régimes, livres de conseils en tous genres...

5. Ça rend obsédé

Quand on est au régime, on pense plus souvent à la nourriture, et cela peut même tourner à l'obsession ! On se trouve alors confronté à plus de tentations qu'en temps normal, c'est-à-dire à plus de risques de « craquer » et donc de prendre du poids...

6. Ca fait parfois manger plus !

On se frustre tellement avec la nourriture que toute une série de situations et d'émotions (joie, stress, déprime, fatigue, colère...) nous donnent une seule envie : bouffer !

7. Obsession chez les parents, déséquilibre chez les enfants

Les régimes, qu'ils soient suivis par les enfants ou par les parents, ont tendance à favoriser la prise de poids chez les jeunes.

8. C'est pas vraiment bon pour la santé...

L'objectif d'un régime, c'est l'amaigrissement, pas la santé. Et beaucoup de régimes peuvent susciter des déséquilibres dans le corps, surtout s'ils sont pratiqués de manière sévère et/ou prolongée : déficit en vitamines, diminution de la masse osseuse, troubles du rythme cardiaque...

9. Y a pas de mal à avoir des rondeurs

La plupart des gens qui se sentent trop gros ne sont en fait pas en surpoids d'un point de vue médical, et encore moins obèses. La volonté de maigrir est souvent d'ordre esthétique : il faut correspondre à l'idéal de minceur valorisé dans nos sociétés.

10. Manger, c'est bon pour le moral

Au fond, vous le savez bien, hein ? Manger quelque chose de bon, ça détend, ça fait plaisir, ça reconforte. Surtout quand on partage un bon repas avec ceux qu'on aime.

**Pour en savoir plus,
rendez-vous sur le site www.voyonslarge.be ou sur la page Facebook *Voyons large***

Le projet *Voyons large*

Voyons large est un projet qui a pour objectif de mettre en évidence les divers aspects de la thématique du surpoids de façon à éclairer le sujet dans sa globalité.

Après le premier volet lancé en 2012 sur le thème du rejet et de la discrimination vécus par de nombreuses personnes en surpoids et de leurs conséquences, **la 2^{ème} étape du projet, intitulée « 10 bonnes raisons de ne pas faire régime », aborde la question des pratiques amaigrissantes, généralement présentées comme des solutions miracles, mais qui semblent pourtant représenter plus de risques que de bénéfices.**

Les outils de la campagne

Un **site internet** www.voyonslarge.be, ludique et pédagogique, interrogeant le regard que la société pose sur les rondeurs, faisant état des diverses conséquences que cela peut engendrer pour chacun d'entre nous, et proposant une série de références pour approfondir la thématique.

Une **page facebook** « Voyons large » permettant la diffusion régulière d'information et invite les internautes à interagir, donner leur avis, partager des témoignages, etc.

Un **spot vidéo** ironisant les régimes alimentaires et leurs conséquences en terme de bien-être, réalisé en collaboration avec le Magic Land Théâtre et diffusé sur le web et via les réseaux sociaux.

Une **démarche de réflexion** réunissant des professionnels de santé de différents horizons, pour dessiner et construire des perspectives concrètes dans la manière d'aborder la question du poids, dans la pratique des professionnels de la santé.

Contact

Sandrine PEQUET
Chargée de projets, SCPS - asbl Question Santé
info@questionsante.org – 02/512.41.74

Voyons large est une initiative de l'asbl Question Santé, Service communautaire de promotion de la santé agréé par la FWB.
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

