

# Méfiez-vous de...

# L'effet yo-yo



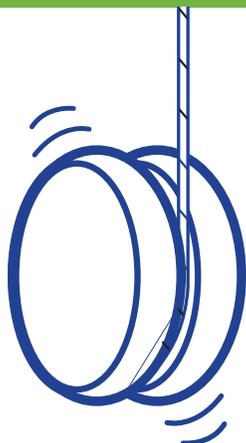
## Ce qu'il faut savoir

- Lorsque l'on reprend le poids perdu après une perte de poids rapide ou importante, on subit ce que l'on appelle l'effet yo-yo.
- Le regain de poids non désiré conduit la plupart des gens à entreprendre une nouvelle démarche de perte de poids. Puis, habituellement, le cauchemar se répète et le gain de poids revient, souvent de manière plus importante. L'effet yo-yo peut alors nous entraîner dans un cycle sans fin.
- Dans les 5 années suivant une tentative de perte de poids, environ 9 personnes sur 10 ont repris le poids perdu et même plus. Cela veut dire que la plupart des gens qui utilisent des produits, services ou moyens amaigrissants vont subir l'effet yo-yo.
- L'effet yo-yo n'est pas causé par un manque de volonté. C'est une réaction du corps et de la tête à la privation d'énergie.
- Les régimes sévères font fondre les muscles et apprennent au corps à brûler moins de calories pour fonctionner. Un simple retour à l'alimentation habituelle peut causer un regain de poids. De plus, le fait d'avoir souffert de la faim peut embrouiller l'écoute des signaux de faim et de satiété et amener à trop manger. Cela, sans compter la tentation de manger les aliments aimés qui étaient interdits lors de la diète minceur. Tous ces facteurs contribuent à un regain de poids.
- Puisque la plupart des produits, services et moyens amaigrissants peuvent entraîner des effets indésirables sur la santé physique et mentale, leur usage n'est pas recommandé.
- Il est possible d'éviter l'effet yo-yo et de briser le cycle en optant pour des changements progressifs et durables de vos habitudes de vie. Que vous perdiez ou non du poids, de meilleures habitudes de vie procurent toujours des bienfaits pour votre santé physique et mentale.

**Je veux éviter  
le cycle yo-yo.**

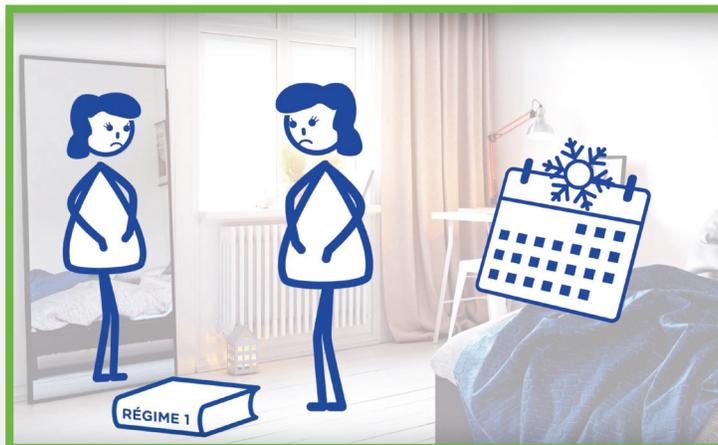


# Méfiez-vous des apparences trompeuses!



## Effets indésirables possibles

- L'effet yo-yo stresse le corps. De plus en plus de recherches suggèrent que ces cycles yo-yo pourraient augmenter le risque de souffrir d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.
- L'effet yo-yo est dur pour le moral. La plupart des personnes qui reprennent du poids vivent un sentiment d'échec, se sentent coupables d'avoir échoué et peuvent finir par s'isoler.
- L'effet yo-yo peut jouer sur votre humeur et affecter votre capacité et votre motivation à prendre soin de vous et à entreprendre des changements durables favorisant un mode de vie sain.



Visitez [apparencetrompeuses.ca](http://apparencetrompeuses.ca)

- Visionnez et partagez les vidéos.
- Informez-vous sur les produits, services et moyens amaigrissants.
- Trouvez des solutions durables.