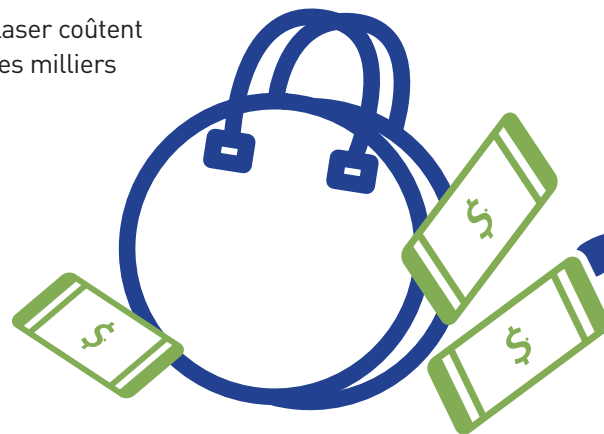


# Méfiez-vous des...

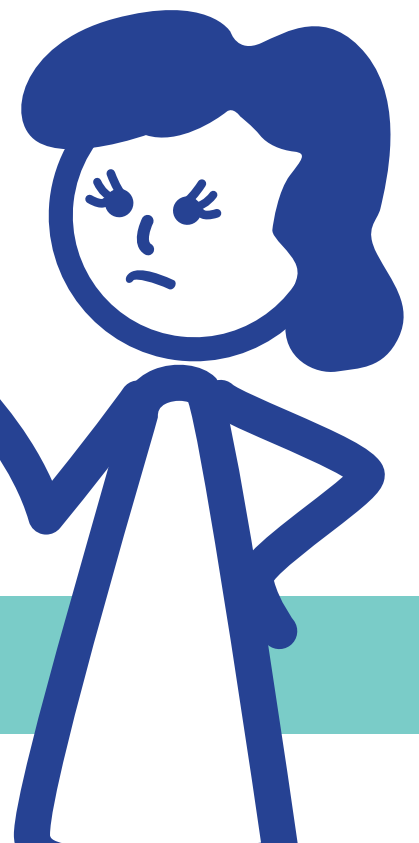
# Appareils au laser pour maigrir

## Ce qu'il faut savoir

- Vous pouvez renforcer vos muscles de façon spécifique grâce à des exercices ciblés, mais il est impossible de perdre du gras à un endroit précis de votre corps, comme le promettent ces traitements au laser.
- Les études actuelles ne permettent pas de montrer l'efficacité des traitements au laser pour la perte de graisse.
- Le fait qu'un appareil laser soit autorisé par Santé Canada ne veut pas dire qu'il est efficace, ni que l'appareil est utilisé de manière sécuritaire.
- Les personnes qui appliquent le traitement au laser ne sont pas nécessairement des professionnels de la santé.
- Souvent, les personnes qui appliquent le traitement au laser suggèrent de l'accompagner de changements alimentaires (ex. : aucun alcool, boire beaucoup d'eau, manger sainement) et d'activité physique quotidienne. Ainsi, lorsqu'une personne traitée au laser témoigne d'une perte de poids, il est probable que ce soit tous ces changements qui en soient responsables et non le laser.
- Les traitements au laser coûtent très cher, souvent des milliers de dollars.



**Je veux  
un ventre plat.**



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

# Méfiez-vous des apparences trompeuses!

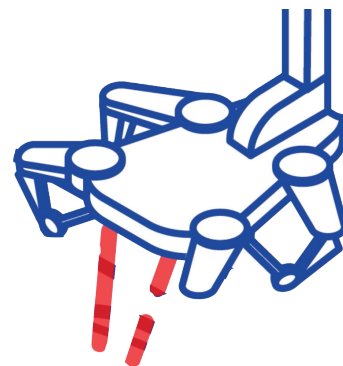
## Effets indésirables possibles

### À COURT TERME

- douleurs aux régions traitées,
- brûlures et démangeaisons aux régions traitées (ex. : ventre, estomac), qui ne sont pas soulagées par la médication.

### À LONG TERME

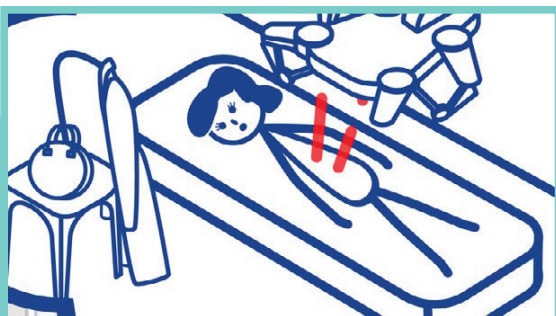
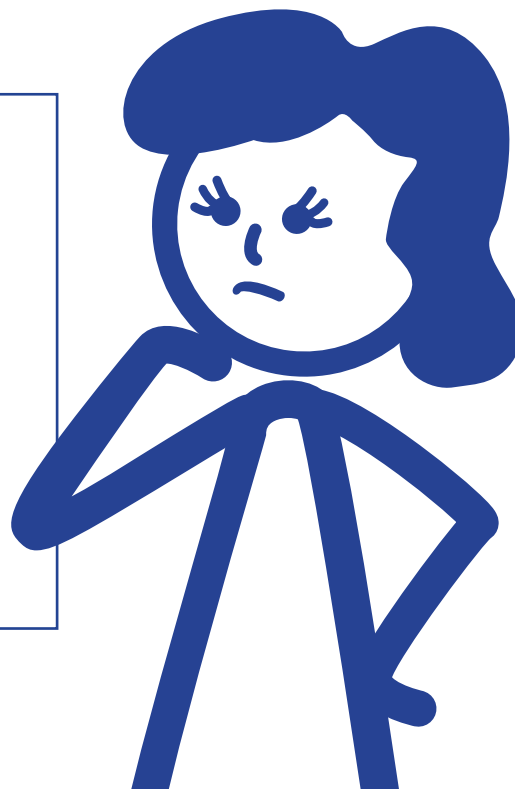
- incertains – il n’y a pas encore d’études sur les effets à long terme d’un tel traitement.



### REDOUBLEZ DE PRUDENCE DANS LES SITUATIONS SUIVANTES

Les thérapies au laser pour perdre du poids sont particulièrement déconseillées si :

- votre système immunitaire est affaibli;
- vous suivez un traitement contre le cancer;
- vous avez un diagnostic d’hyperthyroïdie ou d’autres désordres métaboliques;
- vous êtes enceinte ou allaitez.



Laure veut  
un ventre plat

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

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