

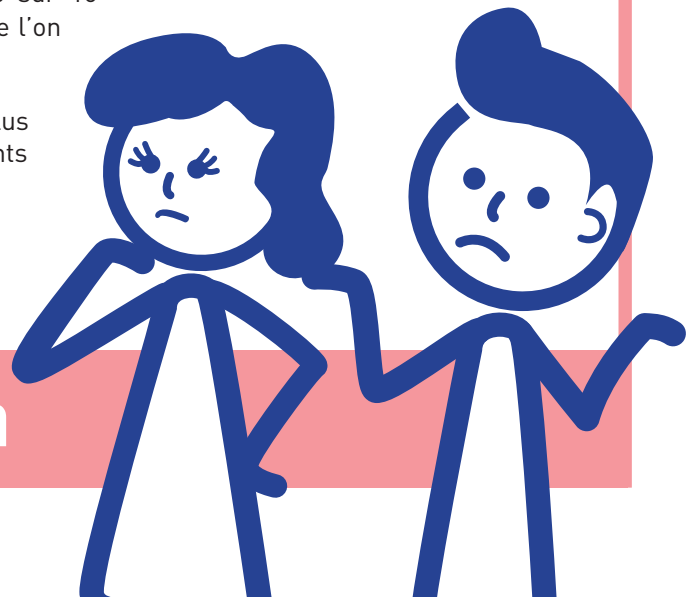
Méfiez-vous des...

Régimes minceur

Ce qu'il faut savoir

- Il n'existe pas de régime miracle pour maigrir. S'il y en avait un, on ne verrait plus apparaître de nouvelles diètes.
- Chaque personne réagit différemment à un même régime. Cela dépend entre autres de son hérédité, de ses habitudes alimentaires quotidiennes, de ses tentatives passées de perte de poids et de son niveau d'activité physique.
- Quand la perte de poids est rapide et impressionnante, ce n'est pas une bonne nouvelle : cela veut dire que vous perdez surtout de l'eau et des muscles plutôt que du gras.
- Plus votre corps est privé de nourriture, plus il réduit sa dépense d'énergie. Ainsi, la perte de poids tend à ralentir avec le temps et le risque de reprendre du poids augmente après l'arrêt du régime.
- La plupart des diètes minceur contiennent une variété limitée d'aliments et une liste d'interdits (ex. : patates, pain, pâtes, dessert, etc.). Certains régimes imposent aussi de consommer des aliments spécifiques en grande quantité (ex. : pamplemousse, soupe, concombre, boisson protéinée, etc.) ou de peser, mesurer et compter tout ce que l'on mange. Ces règles sont rigides et difficiles à suivre à long terme. La faim et la monotonie expliquent souvent l'abandon de la diète.
- Dans les 5 années suivant le régime, plus de 9 personnes sur 10 reprennent le poids perdu et, parfois, même plus. C'est ce que l'on nomme l'effet yo-yo.
- Si vous êtes prêt.e à changer vos habitudes alimentaires, il est plus sage de fuir les régimes et d'opter pour de petits changements progressifs que vous pourrez maintenir dans le temps.

**Nous voulons
perdre du poids.**



Méfiez-vous des apparences trompeuses!

Effets indésirables possibles

SANTÉ PHYSIQUE

RISQUES MINEURS

- fatigue,
- diarrhée/constipation,
- troubles digestifs,
- déshydratation,
- carence en vitamines ou minéraux,
- hypotension,
- étourdissements,
- maux de tête,
- difficultés de concentration,
- intolérance au froid,
- crampes musculaires,
- perte de cheveux,
- gain de poids post-diète (effet yo-yo).

RISQUES MAJEURS

(si diètes très basses en calories)

- ostéoporose,
- anémie,
- arythmie cardiaque,
- arrêt cardiaque,
- déséquilibre électrolytique,
- décès.



SANTÉ MENTALE

- préoccupation excessive à l'égard du poids et du corps;
- sentiments d'échec, d'impuissance, de honte ou de culpabilité;
- perte d'estime de soi et de confiance en soi;
- anxiété, irritabilité/humeur changeante, dépression;
- isolement social (en raison de la limitation des activités sociales et des impacts du régime sur l'humeur et l'estime de soi);
- relation malsaine avec la nourriture, obsession de la nourriture;
- développement de troubles alimentaires (anorexie, boulimie, hyperphagie, etc.).



Émilie et Jean veulent perdre du poids

Visitez apparencetrompeuses.ca

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