



Méfiez-vous des appareils laser pour la perte de poids!

Ce qu'il faut savoir

- Il est possible de renforcer les muscles de façon spécifique grâce à des exercices ciblés, mais **il est impossible de perdre du gras à un endroit précis du 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 professionnelles et professionnels de la santé.
- Souvent, les personnes qui appliquent le traitement au laser suggèrent de l'accompagner de changements alimentaires (ex. : ne pas boire d'alcool, boire beaucoup d'eau ou 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.



PHOTO : DMITRY GANIN

Effets indésirables possibles

À COURT TERME

- **douleurs aux régions traitées** (ex. : ventre, estomac ou cuisses),
- **brûlures et démangeaisons** aux régions traitées, 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.



PHOTO : DMITRY GANIN

Redoublez de prudence dans les situations suivantes

Les traitements au laser pour la perte de poids sont particulièrement déconseillés si :

- votre système immunitaire est affaibli;
- vous suivez un traitement contre le cancer;
- vous avez un diagnostic d'hyperthyroïdie ou d'un autre désordre métabolique;
- vous êtes enceinte ou allaitez.

À propos de la campagne **Apparences Trompeuses!**

Réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec, **Apparences Trompeuses!** est une campagne qui vise à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et protéger la santé et le bien-être.

Visitez apparencestrompeuses.ca pour découvrir la face cachée de cette industrie.

