

Apparences Trompeuses!

Décrypter les publicités mensongères de l'industrie de la minceur

Les publicités de perte de poids sont attrayantes. Méfiez-vous, la promotion des produits, services et moyens amaigrissants passe souvent par des affirmations fortes fondées sur des preuves faibles.

L'éventail de solutions soi-disant miracles pour perdre du poids est impressionnant. Régimes, brûleurs de graisse, pilules détoxifiantes, substituts de repas, coupe-faim, électrostimulation ou autres : il y en a pour tous les goûts. De plus, l'industrie de la minceur se renouvelle constamment pour s'adapter aux nouvelles tendances.

Apprenez à décrypter les publicités de l'industrie de la minceur pour ne pas tomber dans le piège des produits, services et moyens amaigrissants.

1

4

3

7

GESTION DU POIDS

Avec cette toute dernière technologie, vous pouvez détourner l'effet yo-yo pour de bon. Renversez la reprise de poids de manière durable grâce au pouvoir des plantes.



PUBLICITÉ

Perdez du poids vite et sans effort!

L'effet minceur de la phycryptolyse



Un supplément naturel qui bloque l'absorption des graisses tout en brûlant les cellules adipeuses a démontré des résultats

impressionnants lors d'une étude clinique récente en Italie. Le supplément Silhouhouette a entraîné une perte de poids de 10 kilos en seulement 10 jours.

Les sujets ont perdu 10% de leur poids corporel et ont perdu 5 fois plus de poids que le groupe placebo, qui était sur une diète contrôlée, mais sans le supplément Silhouhouette. De plus, après avoir pris ce supplément, les personnes du groupe Silhouhouette ont retrouvé des taux de cholestérol sains.

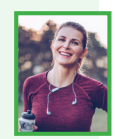


Silhouhouette est composé d'extraits d'algues naturels récoltés dans les fonds marins. Il inhibe l'absorption des gras consommés et engendre l'apoptose des adipocytes. Moins de gras étant absorbé et davantage éliminé, notre cholestérolémie se stabilise et nous perdons plus de poids.

TÉMOIGNAGE

Silhouhouette a changé ma vie!

« Je prends ce produit chaque jour depuis 3 ans. Il m'a tellement aidé que je ne pourrais plus m'en passer! Ma cholestérolémie s'est améliorée et j'ai même perdu 25 kilos depuis que j'ai commencé. Je le recommande à ma famille et mes amis et ils remarquent les mêmes résultats que moi. J'adore Silhouhouette! ».



- Anita Laval &c



Silhouhouette est le supplément alimentaire à base d'algues marines italiennes le plus vendu au monde.



APPROUVÉ PAR VOTRE STAR FAVORITE!
silhouhouette.com



6

5

1. Fausses promesses

Les promesses de perte de poids rapide et sans effort peuvent sembler très alléchantes :

« Dites adieu aux graisses rebelles »

« Transformez votre corps durablement »

« Obtenez des fesses et des abdos parfaits sans effort »

Pourtant, **il n'existe pas de secret ni de recette miracle pour perdre du poids.**

2. Solutions révolutionnaires

Les publicités font souvent allusion aux échecs répétés des tentatives de perte de poids et à l'effet yo-yo. Cela permet de positionner les méthodes promues comme étant révolutionnaires.

Que ce soit pour mettre de l'avant un **remède ancestral ou une nouvelle découverte**, l'industrie de la minceur se vante d'avoir déniché le secret pour garantir une perte de poids.

3. Science douteuse

Pour se donner une allure plus crédible et piquer la curiosité, les publicités utilisent des mots savants, comme cryolipolyse, thermogénétique, catalyseur et enzyme. De plus, les publicités laissent souvent croire que l'utilisation de ces méthodes est appuyée par des recherches scientifiques approfondies. **Or, ces études comportent plusieurs limites.** Elles sont souvent réalisées sur des petits échantillons, parfois composés uniquement d'animaux. Ces études peuvent même être financées par l'industrie de la minceur elle-même, ce qui pose un conflit d'intérêts.

4. Pseudo-spécialistes de la santé

Pour renforcer leur crédibilité, les publicités mettent parfois de l'avant des personnes vêtues d'un sarrau ou ayant un stéthoscope. **Pourtant, rien ne prouve qu'il s'agit de véritables professionnelles ou professionnels de la santé.** D'autres personnes s'improvisent expertes en alimentation en utilisant des titres qui inspirent confiance comme « coach santé », « nutrithérapeute » ou encore « spécialiste en nutrition ».

* Sondage Léger réalisé pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec en 2023

En partenariat avec :



5. Témoignages anecdotiques

Les publicités utilisent des témoignages, parfois montés de toute pièce, pour susciter des émotions et convaincre de l'efficacité de la méthode minceur. Pourtant, une expérience individuelle ne peut pas être généralisée à toute la population. **Chaque personne réagit différemment.** Cela dépend entre autres de l'hérédité, des habitudes alimentaires, des tentatives passées de perte de poids et du niveau d'activité physique. De plus, la grande majorité des personnes reprennent le poids perdu, sinon plus, après l'utilisation de la méthode.

6. Personnalités publiques

Les publicités profitent de la notoriété des personnalités publiques, par exemple celle des influenceuses et influenceurs sur les réseaux sociaux. **Il est difficile de ne pas tomber dans le piège quand les astuces minceur sont vantés par une personne que l'on admire.** Certaines célébrités se font même usurper leur identité par l'industrie de la minceur.

7. Photos « choc » avant-après

Les photos avant-après sont présentées pour donner l'illusion d'une transformation drastique. Pourtant, celles-ci sont fort probablement retouchées, ne mettent pas toujours en scène la même personne ou utilisent des filtres. **Cette stratégie renforce le culte de la minceur et promeut un idéal irréaliste.**

Le saviez-vous?

Au Québec, **près de la moitié de la population** a tenté de perdre du poids au cours de la dernière année*.

L'industrie de la minceur profite du modèle de beauté unique et de la préoccupation à l'égard du poids pour vendre une panoplie de produits, services et moyens amaigrissants.

Au Canada et au Québec, il existe des organisations, des normes et des lois qui encadrent les pratiques publicitaires. Vous pensez avoir été témoin d'une publicité potentiellement frauduleuse? Dénoncez-la sur notre site apparencetrompeuses.ca/denoncer.

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 apparencetrompeuses.ca pour découvrir la face cachée de cette industrie.



Pour plus d'information, contactez : Association pour la santé publique du Québec • 514 528-5811 • info@aspq.org
© Association pour la santé publique du Québec