



## 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 personnes à entreprendre une nouvelle démarche de perte de poids. Habituellement, le gain de poids revient et souvent de manière plus importante. **L'effet yo-yo peut alors nous entraîner dans un cycle sans fin.**
- Dans les cinq années suivant une tentative de perte de poids, environ neuf personnes sur dix ont repris le poids perdu, parfois même plus. Cela veut dire que **presque toutes les personnes qui utilisent des méthodes minceur vont subir l'effet yo-yo.**
- **L'effet yo-yo n'est pas causé par un manque de volonté.** Il s'agit d'une réaction normale du corps et de la tête à la privation d'énergie.
- Les régimes restrictifs 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, **les régimes restrictifs empêchent d'écouter notre faim.** À la longue, ils peuvent nuire à l'écoute des signaux de faim et de satiété envoyés par notre corps, c'est-à-dire trop ou ne pas assez manger selon notre faim du moment.
- Puisque la plupart des méthodes minceur 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.**

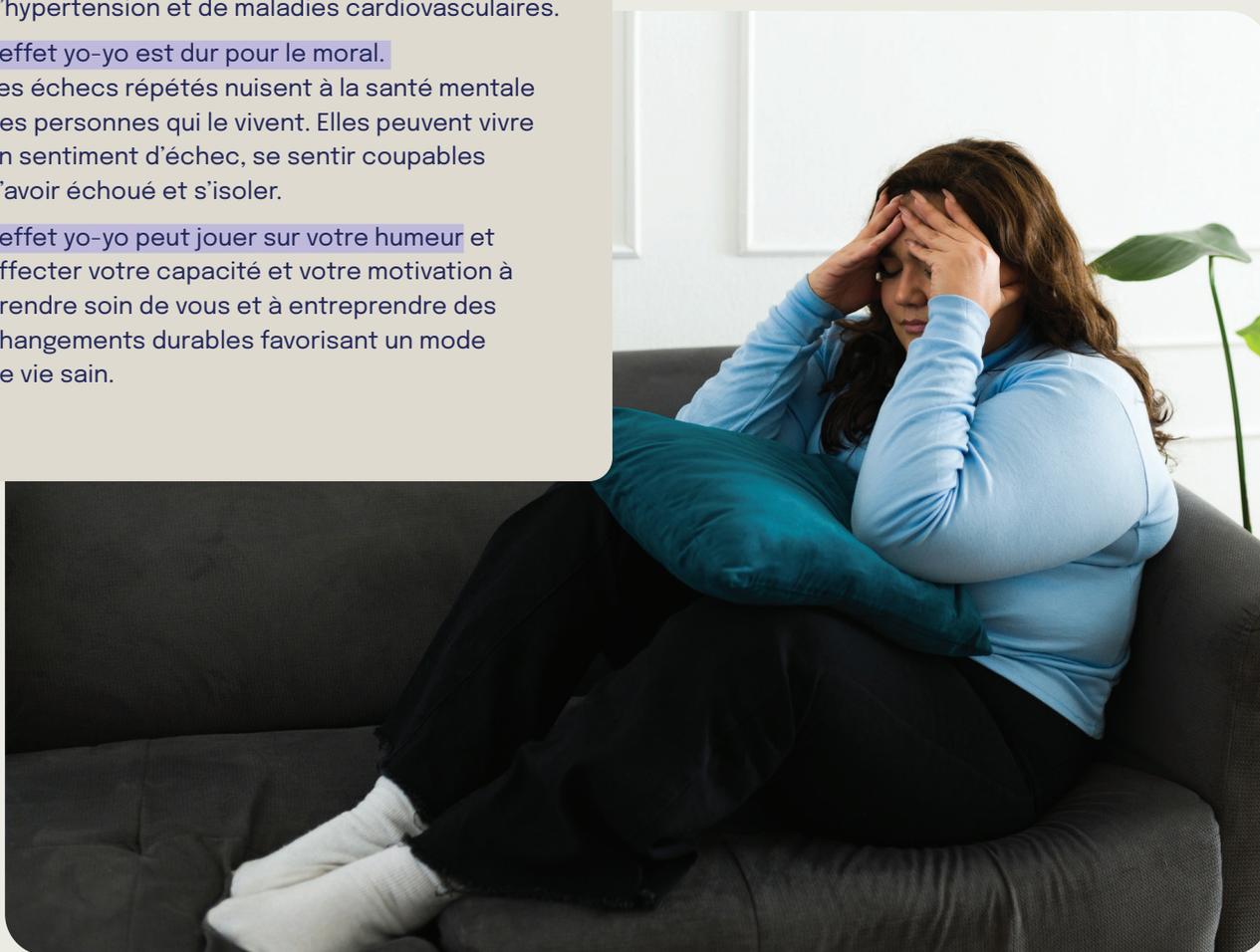




## Apparences Trompeuses!

### Effets indésirables possibles

- L'effet yo-yo est nocif pour la santé et stresse le corps. De plus en plus de recherches suggèrent que le cycle yo-yo pourrait augmenter le risque d'hypertension et de maladies cardiovasculaires.
- L'effet yo-yo est dur pour le moral. Les échecs répétés nuisent à la santé mentale des personnes qui le vivent. Elles peuvent vivre un sentiment d'échec, se sentir coupables d'avoir échoué et 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.



### 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](http://apparencetrompeuses.ca) pour découvrir la face cachée de cette industrie.

