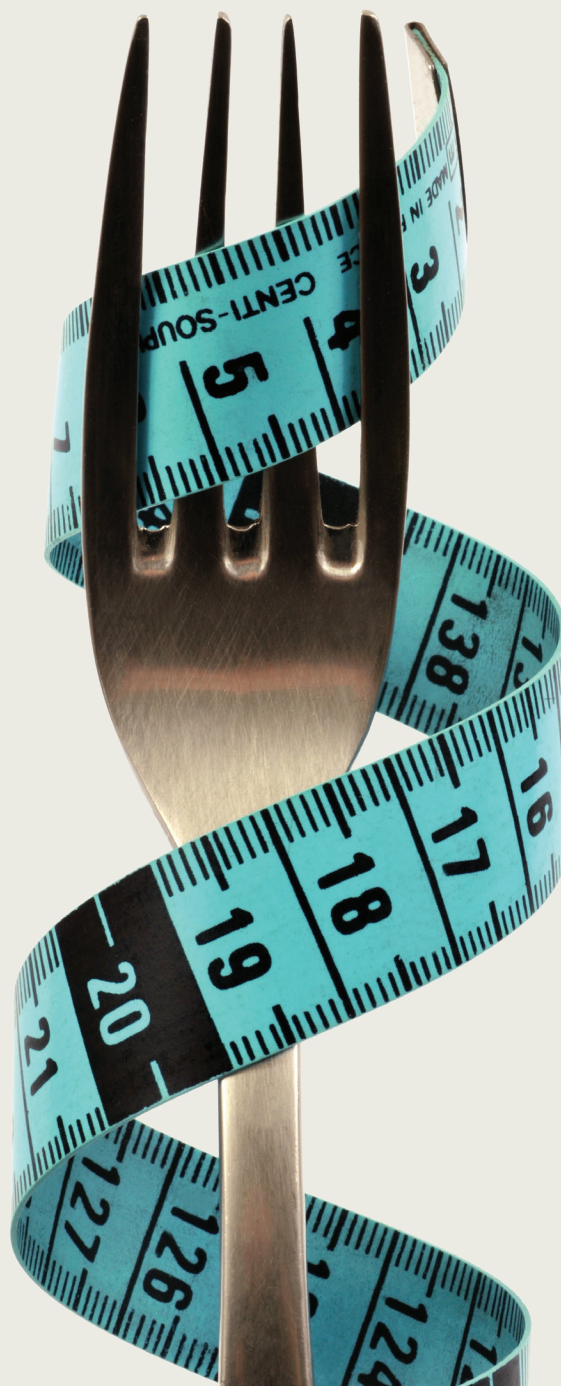




# Méfiez-vous des régimes minceur!

## 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 l'hérédité, des habitudes alimentaires, des tentatives passées de perte de poids et du 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 cinq années suivant le régime, plus de neuf personnes sur dix reprennent le poids perdu, parfois même plus. C'est ce que l'on nomme l'effet yo-yo.
- Si vous voulez 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.



## Effets indésirables possibles

### SANTÉ PHYSIQUE

- 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 la diète est très basse 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 ou 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, comme une obsession de la nourriture;
- développement de troubles alimentaires (ex. : anorexie, boulimie, hyperphagie, etc.).

### 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.

