

LE CISSS DE LA CÔTE-NORD SOULIGNE LA JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Baie-Comeau, le 27 avril 2017 – Dans le cadre de la Journée internationale sans diète qui a lieu chaque année le 6 mai, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord tient à rappeler à la population qu'il n'est pas nécessaire de se priver pour bien manger! La Journée internationale sans diète vise notamment à dénoncer l'inefficacité des régimes amaigrissants et les dangers liés à l'obsession de la minceur.

À l'heure actuelle, être insatisfait de son poids et chercher à le contrôler est presque devenu la norme, tout comme l'habitude de faire des régimes ou de se sentir coupable de manger certains aliments. Selon des données récentes, plus de 50 % des femmes ressentent de la culpabilité lorsqu'elles mangent et près du tiers croit que bien manger implique de se priver des aliments qu'elles aiment. De plus, un homme sur quatre souhaite contrôler son poids pour améliorer son apparence, 50 % des adolescents sont insatisfaits de leur apparence et environ une fillette de 9 ans sur trois a déjà tenté de maigrir.

Une partie du problème résulte de l'interprétation même de l'expression « bien manger », qui ne se résume pas simplement à fournir des nutriments et de l'énergie à son corps. C'est aussi satisfaire des besoins, tels que stimuler ses sens, avoir du plaisir en savourant une variété d'aliments sans culpabilité, faire de nouvelles découvertes alimentaires, cuisiner et partager de bons moments en famille ou entre amis.

Ne tombez pas dans le piège! La privation n'est PAS la solution pour manger mieux ou contrôler son poids. Au contraire, la privation mène souvent à l'excès, en plus de faire vivre de la frustration et de la culpabilité. Pour plus de détails sur la Journée internationale sans diète, visitez le <http://www.equilibre.ca/nos-campagnes/journee-internationale-sans-diete/>.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 2268