

## ÉVALUEZ UNE MÉTHODE DE PERTE DE POIDS

### Vous suivez actuellement ou prévoyez suivre une méthode de perte de poids?

Remplissez cette grille afin d'évaluer si la méthode de perte de poids en question est adéquate et favorise une perte de poids réaliste, sécuritaire et durable!

1. Dans la méthode proposée, est-ce qu'il y a une évaluation détaillée de la condition dès le début, incluant une appréciation de l'état de santé global et des habitudes de vie, ainsi que le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) et du tour de taille?  
**Oui**  **Non**
2. Est-ce qu'on évalue la présence d'un risque réel du poids pour la santé, les attentes personnelles face à la perte de poids et le potentiel d'amaigrissement?  
**Oui**  **Non**
3. Est-ce que le volet psychologique est abordé dès le début de la démarche? Est-ce qu'on y aborde les dimensions de l'image corporelle, de l'estime de soi et de l'acceptation de soi?  
**Oui**  **Non**
4. Est-ce qu'on suggère une perte de poids graduelle (maximum 0,5 à 1 kg ou 1 à 2 lb par semaine) visant d'abord l'amélioration de la santé?  
**Oui**  **Non**
5. Est-ce que les conseils sont dispensés par des experts détenant un diplôme universitaire reconnu et formés pour intervenir sur la question du poids tels que les diététistes-nutritionnistes, les médecins, les infirmières et les kinésiologues?  
**Oui**  **Non**
6. Est-ce que les conseils sont personnalisés? Est-ce qu'on offre un soutien pour modifier graduellement les habitudes plutôt que des changements drastiques sur une courte période?  
**Oui**  **Non**
7. Est-ce qu'on propose une alimentation équilibrée selon le Guide alimentaire canadien, sans interdire un aliment ou éliminer un groupe alimentaire, et dont l'apport en calories n'est jamais en bas de 1 200 pour les femmes et de 1 500 pour les hommes?  
**Oui**  **Non**
8. Est-ce qu'on encourage le respect des signaux de faim et de satiété?  
**Oui**  **Non**
9. Est-ce qu'on recommande la pratique régulière de l'activité physique (au moins 30 min par jour) basée sur le plaisir de bouger tout en respectant les capacités de la personne?  
**Oui**  **Non**
10. Est-il possible de suivre cette méthode sans acheter des produits promettant une perte de poids rapide ou localisée (supplément, appareil, etc.)?  
**Oui**  **Non**

## ANALYSEZ VOS RÉPONSES

### **Vous avez répondu OUI à toutes les questions précédentes ?**

Bonne nouvelle : cette méthode possède plusieurs atouts favorisant une perte de poids réaliste, sécuritaire et durable. Toutefois, n'oubliez pas que le changement des habitudes de vie demande du temps et de la persévérance.

### **Vous avez répondu NON à certaines ou à la majorité des questions précédentes ?**

On ne retrouve pas dans cette méthode certains ou plusieurs atouts importants favorisant une perte de poids réaliste, sécuritaire et durable. Les experts d'ÉquiLibre sont là pour vous aider à explorer d'autres options.

### **L'espace web monÉquilibre**

L'espace web monÉquilibre peut vous aider à découvrir le plaisir de manger sainement, de bouger au quotidien et à développer une image corporelle positive.

Vous pouvez même y poser vos questions à nos experts ! Chaque semaine, ils répondent à vos questions sous la forme d'un court billet de blogue ou par l'entremise d'une capsule vidéo.

**Et n'oubliez-pas, fixez-vous de petits objectifs pour commencer. C'est en accumulant les petits succès que vous atteindrez votre but !**

 Mon équilibre

**Amélie Grenier,**  
actrice et ambassadrice  
de la diversité corporelle  
pour ÉquiLibre.



Faites comme moi, pour de **l'information crédible**  
sur le poids, visitez le nouvel espace web

**[monequilibre.ca](http://monequilibre.ca)**

#### **On y trouve :**

- Des experts **reconnus** et **compétents** qui répondent à vos questions;
- une approche **complète** qui aborde l'alimentation, l'activité physique ainsi que la relation au corps et à la nourriture;
- Des outils **pratiques** et **interactifs**, ainsi qu'une vidéothèque éducative.