

MONTREAL – Si la perte de poids figure immanquablement au sommet du palmarès des résolutions de la nouvelle année pour bien des Québécois, ce n'est pas une raison pour succomber aux régimes miracles, selon l'organisme ÉquiLibre.

Une alimentation saine, de l'exercice au quotidien et l'acceptation de la différence corporelle sont autant de pratiques à intégrer au mode de vie de tous, indique la comédienne et porte-parole d'ÉquiLibre, Amélie Grenier.

L'actrice, qui a notamment prêté ses traits à la mère de Louis Cyr dans le film «Louis Cyr: l'homme le plus fort du monde», soutient avoir elle-même fait les frais de régimes, affirmant que son corps porte encore les marques de pertes et gains de poids trop rapides.

Pour Amélie Grenier, il vaudrait mieux miser une partie du corps que l'on apprécie en la mettant en valeur et, peu à peu, apprendre à apprivoiser ce qui plaît moins.

Le milieu des artistes en est un où l'image est particulièrement importante, mais la comédienne assure ne pas en faire grand cas. Elle dit plutôt prôner sa différence, ajoutant que son corps ressemble à celui d'une majorité de Québécoises à l'heure actuelle.

«Pourquoi ne pas y aller avec ça plutôt qu'aller à contre-courant (...)? Si moi, en étant à l'écran, je peux représenter une autre forme de beauté, eh bien pourquoi pas et ce flambeau-là, je le tiens haut et fort», a-t-elle expliqué.

Et s'il faut se garder de vouloir atteindre les objectifs irréalistes qui sont associés à de nombreux régimes amaigrissants, c'est que plusieurs d'entre eux présentent des risques pour la santé, ajoute la directrice d'ÉquiLibre, Fannie Dagenais.

Certains peuvent développer des maux de tête ou une fatigue soudaine, voire des problèmes d'anémie, en se privant d'aliments sous prétexte que leur régime les proscrit, illustre-t-elle.

## L'organisme ÉquiLibre met la population en garde contre les cures minceurs

Écrit par L'actualité

Dimanche, 05 Janvier 2014 22:54 -

---

Cet article [L'organisme ÉquiLibre met la population en garde contre les cures minceurs](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#)

.

**Consultez la source sur Lactualite.com:** [L'organisme ÉquiLibre met la population en garde contre les cures minceurs](#)