

Poids Plaisir arrive sur la Rive Sud

poids plaisir

Montréal, 11 janvier 2005 - Les gens qui en ont marre des régimes seront conquis par cette **nouvelle approche qui prône des habitudes de vie saines, le renforcement de l'estime de soi et surtout, la motivation par le plaisir.** Le programme inclut douze rencontres de groupe qui se déroulent au restaurant (!) et une série d'outils sensés, dont l'apport de plusieurs spécialistes, un journal de bord bien documenté, la prise de photographie en remplacement du pèse-personne et un modèle en chair et en os, en la personne de Marie Salvas, la fondatrice de l'entreprise. **C'est en appliquant des principes simples qu'elle a perdu 140 lbs (64 kg) en environ un an et demi.**

Pas de calculs compliqués, de suppléments alimentaires ni d'appareils à se procurer pour les adeptes de Poids Plaisir. Les changements d'habitudes proposés par ce programme se fondent sur la pratique d'activités physiques, sur les théories les plus avancées en matière de saine alimentation et sur les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Les participants peuvent également compter sur la force d'un groupe composé de 10 à 30 personnes. Chaque séance de motivation est animée par une équipe d'experts, tels qu'une diététiste-nutritionniste, un psychologue et une spécialiste de l'activité physique. **Le tout se déroule dans l'atmosphère agréable d'une salle privée de la chaîne de restaurants St-Hubert, qui a accepté d'associer son nom à ce projet.**

La philosophie de Poids Plaisir : privilégier les comportements amaigrissants qui procurent du plaisir, plutôt que de se faire souffrir. « L'important, c'est que les gens ne comptent plus sur les régimes miracles, mais sur eux. », soutient la fondatrice de Poids Plaisir, Marie Salvas. Celle qui ne croit plus aux privations a axé sa propre démarche de perte de poids sur le conditionnement positif. Résultat : elle a fondu de moitié tout en débordant de plaisir.

Quelques bonnes idées pour renforcer la motivation ? **Les séances de photographie mensuelles, qui font ressortir la beauté de chaque personne** (beaucoup plus intéressant que l'exercice parfois humiliant du pèse-personne) et la **perte de poids en ligne.** En effet, le site Internet de Poids Plaisir expose le cheminement pas à pas de quelques participants. Les gens peuvent même leur envoyer un message. Ce site permet également aux visiteurs d'échanger entre eux grâce à un forum de discussion. À voir et à lire au www.poidsplaisir.com.

Selon l'Association pour la Santé Publique du Québec (ASPO), en tout temps, il y a entre 20 et 40 % des Nord-Américains qui sont à la diète. Que répondre à tous ces gens qui cherchent en vain à atteindre leur poids plaisir ? Par expérience et par conviction, Marie Salvas leur dirait « le miracle, c'est vous ! »

Maria Salvas avant et après sa perte de poids



Octobre 2001



Janvier 2003

2122A15CSHR