

SANTÉ

FEMMES ÂGÉES DE 18 ANS OU PLUS EN 2005 AU CANADA <small>RÉPARTITION BASÉE SUR L'INDICE DE MASSE CORPORELLE, D'APRÈS STATISTIQUE CANADA</small>	POIDS NORMAL	47%
	EXCÈS DE POIDS	33%
	OBÉSITÉ	18%
	PRÈS DE 2 % DES FEMMES AURAIENT UN POIDS INSUFFISANT	

HOMMES ÂGÉS DE 18 ANS OU PLUS EN 2005 AU CANADA <small>RÉPARTITION BASÉE SUR L'INDICE DE MASSE CORPORELLE, D'APRÈS STATISTIQUE CANADA</small>	POIDS NORMAL	34%
	EXCÈS DE POIDS	46%
	OBÉSITÉ	20%
	MOINS DE 1% DES HOMMES AURAIENT UN POIDS INSUFFISANT	

Repenser notre milieu de vie

(F.B.) On croule sous le poids des études et des données concernant l'excès de poids, tant il y en a. Un sujet qui pèse lourd dans nos pays dits industrialisés. Et lorsqu'il est question de santé publique, l'embonpoint est souvent pointé du doigt.

La question est donc de savoir si nos approches, en matière de promotion de poids santé, sont efficaces dans la prévention de l'obésité et des maladies chroniques.

Une étude menée en 2004 par Alan Shiell, Ph.D, de l'université de Calgary pour le compte de Santé Canada a répondu à cette question de manière surprenante.

« Dans l'ensemble, il y a lieu de remarquer que les efforts collectifs qui sont déployés dans le but de promouvoir un poids sain ne portent pas fruits, puisque la population canadienne a fortement tendance à afficher un excès de poids », mentionne l'une des constatations de l'étude.

En contrepartie, l'équipe de chercheurs du professeur Shiell propose des moyens simples. L'une des recommandations consiste par exemple à subventionner des aliments plus sains et à imposer, ou taxer, des aliments moins sains, comme ceux contenant des acides gras trans, afin de favoriser un régime alimentaire plus sain et de manière équitable auprès de la population.

On recommande aussi d'améliorer la « marchabilité » des quartiers. Études à l'appui, il existerait une corrélation entre la « marchabilité » des quartiers, comme la simple présence de trottoirs, et le fait de marcher plus souvent, ce qui se traduirait par un indice de masse corporelle moins élevé. « Nous avançons donc que le moment est venu d'agir à la lumière de cette corrélation, de faire en sorte que nos quartiers soient plus sécuritaires et qu'ils se prêtent mieux à la marche (et à d'autres exercices), au jeu et à la socialisation », suggère enfin le professeur Alan Shiell.



En septembre 2001, Marie Salvas accuse un poids de 272 livres, après avoir passé sa vie à tenter toutes sortes de cures amaigrissantes. Elle enseigne alors en tourisme et voyage. À New York surviennent les événements que l'on connaît et pendant un temps, l'industrie du voyage périclité. Elle perd son emploi. Mme Salvas ne baisse pas les bras pour autant. Sa vie prend un nouveau départ qu'elle nous raconte.

Marie Salvas : Quand poids finit par rimer avec plaisir ...

Choisir de prendre le contrôle pour en finir avec les régimes

Par Jocelyne Hamel

À 18 ans, Marie Salvas décide de suivre une première diète. Pour ressembler à ses sœurs, elle juge qu'elle doit maigrir. Elle qui pourtant ne pèse que 120 livres veut descendre à 105 livres. Elle y arrive mais regagne les livres perdues, même un peu plus.

Les années qui suivent la mènent à essayer tous les régimes, tous les programmes d'amaigrissement. Sa vie devient une lutte continuelle qui alterne entre la privation et le gain pondéral. Des années plus tard, elle jette la serviette. Marie Salvas n'en peut plus de se battre contre elle-même. Son poids fait alors osciller la balance à 272 livres.

Le temps passe et elle trouve une motivation nouvelle. « Je dois respecter mon corps tout autant que

le reste de ma personne car il me contient », décide-t-elle.

Mme Salvas abordera désormais la perte de poids sous un angle nouveau. Pour elle, terminé la balance, bonjour l'estime de soi. « Tout au long de mon parcours, je pensais à de nouvelles raisons pour renforcer ma motivation. Ces raisons pouvaient varier et être tout à fait futiles ! En autant qu'elles étaient motivantes, je les écrivais. » Et dans son cas, cela a fonctionné.

Libérée de l'obsession de la privation, elle mangeait mieux. Elle faisait ses propres choix. Elle prenait finalement le contrôle, bougeait, son estime de soi augmentait. Et son poids, peu à peu, diminuait.

Marie Salvas ne se fiait plus tant à la balance pour mesurer ses succès, mais en son for intérieur, elle se savait désormais sur la bonne voie.

Un nouveau départ pour la femme en affaires

(J.H.) Après que Marie Salvas eut perdu ses kilos en trop, et surtout qu'elle maintenait son poids à merveille, des amis l'ont convaincu de partager sa méthode.

« Pourquoi pas ? », pense-t-elle. En 2004, Mme Salvas crée son entreprise, « Poids plaisir »

Elle s'entoure d'une nutritionniste, une kinésologue et une psychologue. Cette rescapée des régimes conçoit trois sessions. À l'automne sous le thème « besoins, stress, plaisirs », l'hiver avec « estime de soi et changements » et le printemps : « émotions et relations ».

Sa méthode gagne en estime auprès du public. Marie Salvas est invitée sur les plateaux de télé (TVA, Radio-Canada, RDI, Canal-Vie) et les magazines parlent de sa méthode.

Dans chacune des villes où ses

sessions de 12 semaines de « Poids plaisir », elle recrée une équipe autour d'une animatrice et des professionnels de l'endroit en nutrition, kinésiologie et psychologie.

Lorsque nous l'avons rencontrée à Drummondville, le 29 septembre dernier, elle s'affairait à préparer une prochaine session qui débute en octobre.

Souriante, détendue, elle avouait : « je me suis fait une mission. Il y a des gens tristes dans leur corps. Nous leur disons qu'ils peuvent être bien dans leur peau. »

Pour connaître l'horaire des sessions près de chez vous, ou les gens qui sont intéressés à en connaître davantage sur « Poids plaisir » peuvent visiter le site www.poidsplaisir.com ou appeler au 514 509-4833

Nous luttons pour en finir
avec les gras trans.

TOUT EST POSSIBLE QUAND
ON Y MET DU CŒUR.^{MC}



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

www.fmcoeur.ca

Massothérapie
KARINE PARADIS

Pour une détente musculaire en profondeur



Sur rendez-vous.
Reçu pour assurance.
Membre de la C.M.A.

819.293.8578

410, Paul-Beaumier, Nicolet

Coiffure • Esthétique
Bronzage • Électrolyse

Stéphanie Béliste

Maintenant ouvert le mardi dès 10h
57, rue Maurault, Pierreville 450 568-0438