

## DOSSIER

*Comme il est difficile de diminuer le nombre de kilos que l'on a en trop.  
Et à quel point peut-on se sentir coupable de ne pas arriver à atteindre la norme... Barbie!*

# De nouvelles méthodes faisant appel au coaching et au plaisir

**Julie Gagné**  
*Collaboration spéciale*

Pour nous aider dans cette recherche sans fin de l'allure parfaite, on a maintenant recours davantage à du *coaching* individuel, à la naturopathie et même au plaisir. Voici quatre programmes relativement nouveaux offerts dans la région.

### Poids Plaisir

« Les régimes sont, selon Marie Salvat, la présidente de Poids Plaisir, un des gros échecs du siècle dernier. Les restrictions nous font flancher, créent les compulsions alimentaires... Depuis des années, les régimes ont bousillé la tête des femmes. »

C'est, en fait, en arrêtant d'être au régime que Marie Salvat, la présidente de Poids Plaisir, a vu son poids passer de 280 à 140 livres, alors qu'elle était âgée d'une quarantaine d'années. Et elle le maintient depuis cinq années déjà. Sa recette pour maigrir? Le mot plaisir!

Depuis qu'elle avait fondu de moitié, les gens lui demandaient comment elle avait fait. C'est pour partager son expérience qu'elle a finalement fondé Poids Plaisir qui offre aujourd'hui la possibilité de participer à 25 groupes de soutien à travers le Québec, dont un à Gatineau. Avec un contenu variant selon les saisons, les groupes de soutien Poids Plaisir ont recours aux services de professionnels tels que nutritionnistes, psychologues et kinésiologues.