

Cette présentation a été effectuée le 20 novembre 2008, au cours de la journée « La préoccupation excessive à l'égard du poids : la comprendre et la prévenir » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2008. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/archives/>.

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE 2008



5 MAI JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Fannie Dagenais, Dt.P., M.Sc.
Directrice



ÉQUILIBRE
Groupe d'action sur le poids

HISTORIQUE

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE



- Célébrée pour la première fois à Hyde Park, à Londres, en 1992.
- Initiative de Mary Evans Young.
- Dénoncer le culte de la minceur, les dangers qui y sont associés et les préjugés envers l'obésité.
- Aujourd'hui célébrée dans de nombreux pays dont :
 - États-Unis
 - Afrique du sud
 - Russie
 - Australie
 - Nouvelle-Zélande
 - France
 - Norvège
 - Grande Bretagne
 - etc.

OBJECTIFS

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Objectif 2008:

- Sensibiliser les femmes et les filles au caractère illusoire des modèles de beauté ainsi qu'aux fausses croyances entourant les régimes miracles et la question de l'amaigrissement.
- 

COMPOSANTES DE LA CAMPAGNE 2008

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Sept composantes ont supporté la campagne de sensibilisation :

1- Activité « clé en main » mère/filles à l'intention des milieux désirant organiser une activité, téléchargeable sur le site Web d'ÉquiLibre et comprenant :

- Guide d'animation de l'activité
- Soutien visuel pour l'activité
- Documents à remettre aux participants de l'activité
- Outils de sensibilisation 2008
- Petites boucles bleues, symbole officiel de la JISD.

COMPOSANTES DE LA CAMPAGNE 2008

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

L'activité clé en main comprenait **3 parties** :

- 1^{ère} partie :
 - Atelier sur le caractère artificiel et illusoire des modèles de beauté actuels
- 2^{ème} partie :
 - Mise en situation sur l'impact de la préoccupation à l'égard du poids sur notre quotidien
- 3^{ème} partie :
 - Quiz sur les mythes et réalités liés au poids et à l'amaigrissement

COMPOSANTES DE LA CAMPAGNE 2008

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

2- Outil de sensibilisation intitulé « *Finis les régimes, retrouvez l'équilibre !* » :

- 25 000 copies imprimées et plus de 20 000 déjà distribuées

N'EXISTE PAS!

cou d'orange

poitrine renouée

talis et hanches amincies

diète esthéticienne de l'ail blanchi

sans uniformes, sans vêtements, boutons effacés

jambes allongées

vires effacées

Plutôt que de consacrer notre énergie à essayer de maigrir à tout prix pour nous conformer à des modèles de beauté inaccessibles, nous aurions tout avantage à améliorer nos habitudes de vie.

Manger sainement et avec plaisir, bouger autant que possible et prendre le temps de vivre sans trop se soucier de sa silhouette, **VOILÀ LE MODE DE VIE GAGNANT.**

Pour en savoir plus, rendez-vous à www.equilibre.ca

Une initiative de **EQUILIBRE**
Groupe d'action sur le poids

Merci à nos partenaires

Ministère de la Santé et du Bien-être
Québec

Finis les régimes!
Retrouvez l'équilibre.

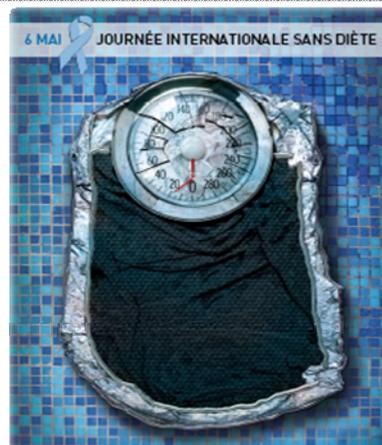
COMPOSANTES DE LA CAMPAGNE 2008

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

3-L'affiche promotionnelle officielle de la JISD 2008 :

- 3500 exemplaires imprimés et distribués

4-Concours grand public intitulé « *Pour moi, la JISD c'est...* » permettant de susciter une réflexion personnelle sur le thème.



Pour en savoir plus sur nos activités, rendez-vous à www.equilibre.ca

Une initiative de



Merci à nos partenaires



COMPOSANTES DE LA CAMPAGNE 2008

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

- 5- Lancement officiel de la JISD auquel le grand public, les médias et les professionnels étaient invités :
 - Dévoilement de la thématique de la JISD 2008
 - Annonce de la programmation des activités dans les différentes régions
- 6- Tournée médiatique pour diffuser les messages clés de la campagne de sensibilisation :
 - 3 portes-paroles : - Une femme (Léa-Marie Cantin),
- Une adolescente (Carol-Ann Fortin)
- Directrice d'ÉquiLibre
- 7- Site Internet comme carrefour d'information.

RETOMBÉES

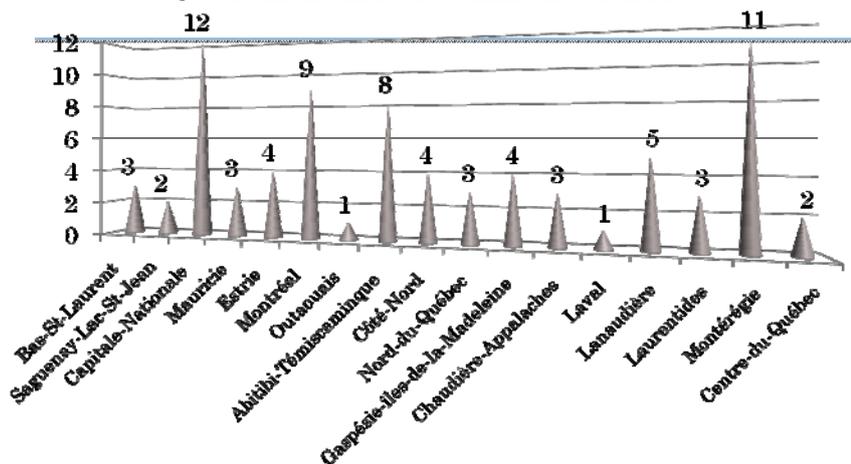
JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Événements organisés :

- Un total de **78 milieux** ont participé, dont :
 - 22 Centres de femmes
 - 19 CSSS ou Centres hospitaliers
 - 17 milieux scolaires
 - 6 cliniques ou centres de santé
 - 4 maisons de jeunes, 3 centres communautaires
- Au total, environ **5728** individus ont été rejoints.
- **71%** des répondants, en étaient à leur première organisation d'un événement dans le cadre de la JISD.

RETOMBÉES

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE



Toutes les régions du Québec ont été rejoints sauf le Nunavik et les Terres-Cries-de-la-Baie-James

RETOMBÉES

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

- Les événements ont eu lieu entre le 22 avril et le 29 mai :
 - 80 % des milieux l'ont organisé dans la semaine du 6 mai (du 4 au 10 mai 08), et 53% la journée même du 6 mai.

Lancement :

- Près d'une cinquantaine de personnes ont assisté au lancement (médias, diététistes et représentants de différents organismes):
 - OPDQ, FMC, PLC, RQASF, la Fondation Lucie et Andrée Chagnon, INSPQ, ASPQ et ASPC
- 

RETOMBÉES

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Tourneé média :

- Au total, la JISD a été abordée dans 8 quotidiens, 15 hebdomadaires régionaux, 17 postes de radiophoniques, 4 chaînes télévisées et 16 sites Web.
 - Écrits (ex. : La Presse, Le Journal de Montréal, Le Soleil)
 - Radiophoniques (ex. : 98,5 FM-Montréal Maintenant, SRC-Maisonneuve, Rockdétente Québec- Tout'l'monde debout)
 - Télévisés (ex. : TQS- Le grand journal, LCN- Martineau)
 - Web (ex. : Passeportsante.net, protégez-vous.ca, sante.canoe.ca).
 - Le message de la JISD a également été repris autant dans les régions que dans la grande région métropolitaine.
- 

ÉVALUATION

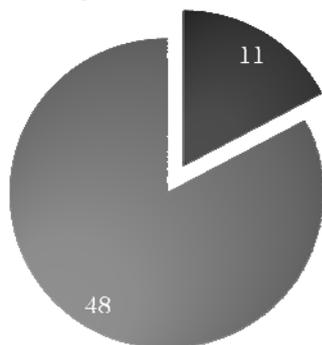
JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

- Questionnaire d'évaluation envoyé aux 78 milieux répertoriés :
 - Taux de réponse de 63 % (n=48)
- Parmi les répondants, seulement **un** n'a pas organisé d'événement dans son milieu tel que prévu (manque d'inscriptions)

RÉSULTATS D'ÉVALUATION

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

- Selon les questionnaires retournés, **59** événements ont été organisés dans les 48 milieux.



- Événements n'ayant pas utilisé l'activité clé en main
- Événements ayant utilisé l'activité clé en main

Plus de 75 % des événements étaient basés, en partie ou en totalité, sur l'activité clé en main développée par ÉquiLibre.

RÉSULTATS D'ÉVALUATION JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

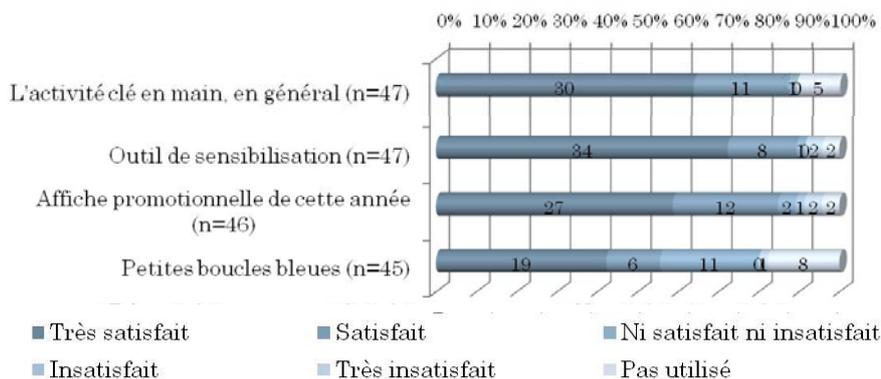
- Les animateurs des événements étaient principalement des **diététistes** (33 %) et des **intervenants / animateurs** (19 %).
- La très grande majorité des répondants étaient très satisfaits (61 %) ou satisfaits (36 %) du **déroulement de l'activité**.

PROFIL DES PARTICIPANTS AUX ACTIVITÉS

	Hommes	Femmes	Jeunes (<18 ans)	Duos mère-fille
Total	179 (8%)	1077 (47%)	961 (42%)	1

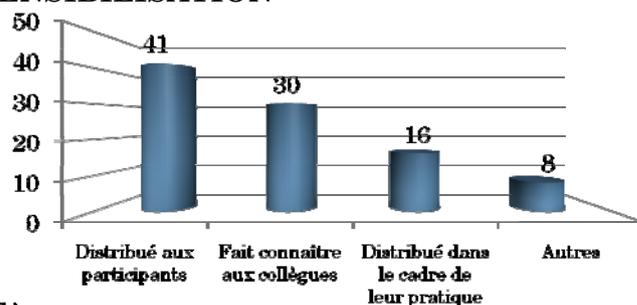
RÉSULTATS D'ÉVALUATION JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

APPRÉCIATION DES OUTILS ET DU MATÉRIEL



La majorité des répondants étaient très satisfaits ou satisfaits des outils et matériels fournis.

RÉSULTATS D'ÉVALUATION JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE UTILISATION DE L'OUTIL DE SENSIBILISATION



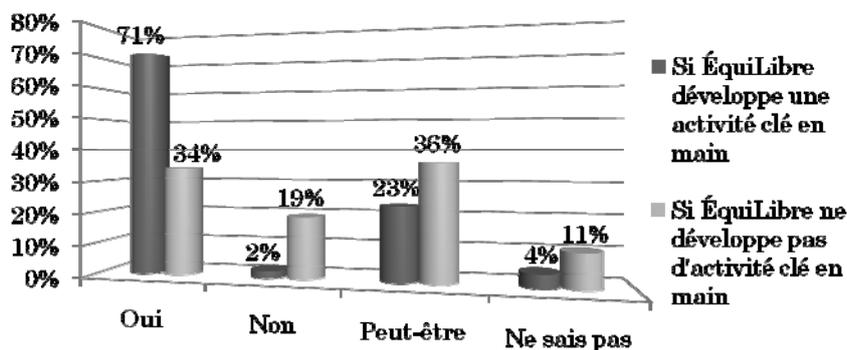
Autres :

- Placés dans la salle d'attente
- Donnés à un organisme de la région
- Utiliser dans la pratique d'un collègue
- Distribué aux femmes de l'entourage du répondant
- Envoyé aux membres du centre de femmes

L'outil de sensibilisation a été principalement distribué aux participants des événements ainsi qu'aux collègues des répondants.

RÉSULTATS D'ÉVALUATION JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

PRÉVISIONS POUR LA JISD 2009



Les répondants seraient beaucoup plus portés à organiser un événement pour la JISD 2009 si une activité clé en main leur est proposée. Dans le cas contraire, les répondants seraient hésitants.

CONCLUSIONS

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

- L'élaboration d'une activité clé en main est une formule gagnante. Le peu de préparation requis et sa gratuité sont certainement des éléments ayant grandement contribué à son succès.
- L'absence quasi totale de duo mère/filles aux évènements dénote certaines difficultés à mobiliser cette clientèle pour ce type d'évènement.
- Avec des événements répertoriés dans toutes les régions du Québec, l'objectif de faire rayonner la JISD à travers le Québec a bel et bien été atteint.

POUR MOI LA JISD C'EST...

JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

Quelques témoignages de participants :

- « *...être libre de l'obsession du corps. Plus libre de manger ce que je veux, moins de soucis, de préoccupations. C'est la fin du discours intérieur critique. C'est d'être plus heureuse, avoir plus confiance en soi.* »
Isabelle, 31 ans.
- « *...apprendre à être bien dans ma tête et dans mon corps. Choisir une alimentation saine et équilibrée. Me donner le droit d'être comme je suis. Me fixer des objectifs réalistes. Me faire confiance. Cuisiner pour le plaisir et pour me faire plaisir.* »
Diane, 60 ans.
- « *...d'être à l'écoute de mon corps tout en respectant ces besoins. C'est de manger à ma faim en savourant chaque aliment et en écoutant mes signaux de faim et de satiété. C'est de respecter mon poids naturel et de me faire plaisir par la marche en nature. C'est de manger à ma faim et respectant le guide alimentaire canadien.* »
Gilles, 54 ans.