

Résistance : le 6 mai prochain, c'est la Journée internationale antidiète

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses**

Band (Jahr): **89 (2001)**

Heft 1451

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-282248>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Résistance



Le 6 mai prochain, c'est la Journée internationale antidiète

Photo: www.eskimo.com/~largesse/Archives/index.htm

Il y a cinq ans, Mary Evans Young, une ex-anorexique, lançait l'idée de la *International No-Diet Day* (INDD). A l'origine d'un livre à succès *Diet Breaking*, Mary Evans Young est aujourd'hui responsable d'un mouvement antidiète, *Diet Breakers*. L'objectif de la journée antidiète est de faire prendre conscience aux femmes des dangers et de la futilité d'une diète et qu'il est essentiel de prendre plaisir à manger pour se maintenir en bonne santé. Il s'agit également de faire en sorte que les gens réalisent les dommages émotionnels et physiques que cause l'obsession de la minceur dans la société. La journée antidiète dé-



nonce l'importance de la croissance épidémique des désordres alimentaires potentiellement fatals, telles l'anorexie et la boulimie. Ceci particulièrement chez les adolescentes et pré-adolescentes, victimes de la promotion commerciale des programmes et produits d'amaigrissement. Enfin, la Journée internationale antidiète vise à faire prendre connaissance aux femmes qu'il existe un mouvement qui est en faveur de l'acceptation de son poids et contre les diètes, qui exprime des messages positifs, qui promeut l'estime de soi et qui dénonce la discrimination basée sur le poids corporel.

M. Mathy

Maigrir est cauchemardesque, car maigrir :

- fait souffrir physiquement et moralement
- complique le quotidien
- gruge de l'énergie
- rend obsessionnelle
- prive du plaisir de manger
- isole des autres lors des repas
- rend antisociale
- rend nerveuse, anxieuse et impatiente
- fait se sentir coupable quand on n'en peut plus et qu'on se lance dans une grande bouffe

Neuf bonnes raisons pour ne pas faire une diète

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1 Les diètes ne fonctionnent pas
Si vous perdez du poids, vous allez le reprendre, et vous reprendrez probablement des kilos supplémentaires.</p> <p>2 Les diètes sont coûteuses
En n'achetant pas de produits spéciaux pour maigrir, vous économiserez pour d'autres dépenses éventuelles.</p> <p>3 Les diètes sont ennuyeuses
Les gens qui font des diètes ne parlent et ne pensent qu'à la nourriture. Il y a beaucoup d'autres choses dans la vie.</p> <p>4 Les diètes n'améliorent pas forcément la santé
Comme la perte de poids, l'amélioration de la santé est temporaire.</p> | <p>Les diètes peuvent éventuellement être la cause de problèmes de santé.</p> <p>5 Les diètes ne sont pas sexy
Les personnes qui souhaitent être plus attirantes peuvent prendre soin de leur corps et de leur apparence. La sensation d'être en bonne santé rend belle.</p> <p>6 Les diètes peuvent entraîner des troubles alimentaires
L'obsession de la minceur peut mener à l'anorexie, à la boulimie et à faire de l'exercice de manière compulsive.</p> <p>7 Les diètes peuvent vous donner la peur de la nourriture
Les aliments nous nourrissent, nous réconfortent et nous procurent du</p> | <p>plaisir. A force de faire des diètes, la nourriture devient une ennemie et elle nous prive de tout ce qui est positif à son sujet.</p> <p>8 Les diètes peuvent abaisser le niveau d'énergie vitale
Pour être active et jouir pleinement de la vie, une bonne alimentation est nécessaire pour répondre aux besoins énergétiques du corps.</p> <p>9 L'apprentissage de l'amour de soi et de l'acceptation de qui nous sommes telles que nous sommes, permet la confiance en soi, une meilleure santé et une sensation de bien-être qui peut durer toute la vie.</p> |
|---|--|---|