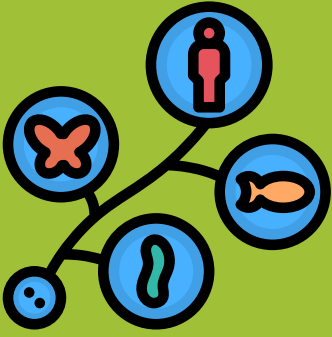


SAVIEZ-VOUS QUE NOS CORPS SE DÉFENDENT CONTRE LA PERTE DE POIDS ?

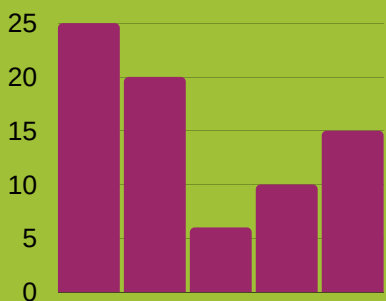


NOUS AVONS ÉVOLUÉ POUR GARDER LE POIDS

Pendant la majeure partie de l'existence humaine, nous avons eu du mal à trouver de la nourriture. Cela signifie que tout au long de l'histoire humaine, notre corps a favorisé la prise de poids plutôt que la perte de poids. Notre corps a créé des défenses pour rendre la perte de poids difficile.

UNE PERTE DE POIDS SIGNIFICATIVE CHANGE NOS HORMONES

Lorsque nous perdons du poids, nos hormones changent, ce qui provoque plus de faim et moins de satisfaction aux repas. Notre corps passe en mode économie d'énergie et peut même changer de température pour éviter une perte de poids supplémentaire.



LE POIDS PERDU EST GÉNÉRALEMENT REPRIS

80 % des personnes qui perdent 5 % de leur poids corporel le reprendront en cinq ans. Dans la plupart des études portant sur l'effet du régime alimentaire et de l'exercice physique, toute perte de poids obtenue disparaît après 4 à 7 ans.

« LA NOUVELLE NORMALITÉ »

Le Dr Arya Sharma, spécialiste de l'obésité au Canada, affirme que lorsque nous prenons du poids, notre corps défend le poids supérieur comme « la nouvelle normalité ». Il se peut même que nous ayons envie d'aliments riches en calories dans le cadre de ce processus. « Je compare cela à tirer sur un élastique. Vous perdez du poids ... vous tirez sur cet élastique ... à la minute où vous lâchez prise, il va se remettre en place »



ÉLIMINER LA STIGMATISATION AIDERA

L'obésité est une maladie chronique dont les causes sont bien plus nombreuses qu'on ne l'imagine. Même si 80 % de l'obésité est d'origine génétique, les personnes obèses se sentent souvent personnellement responsables de leur poids. Comment aider ? Rendez-vous sur notre site Internet pour plus d'informations.



PREMIÈRE JOURNÉE
DE LA CAMPAGNE
ECPO LE MERCREDI
21 OCTOBRE



#LIVINGWITHOBESITY