

Les diètes, ça marche pas! : l'organisme ÉquiLibre lance la 19^e édition de la Semaine sans diète

Malgré leur inefficacité démontrée, 79 % des Québécois-es sont d'avis que les personnes ont tendance à croire que c'est de leur faute lorsqu'une diète amaigrissante ne fonctionne pas.¹

Montréal (QC), le 4 mai 2026 - À l'occasion de la *Semaine sans diète*, qui se déroule jusqu'au 8 mai, ÉquiLibre invite les Québécois-es à remettre en question une croyance bien ancrée : lorsque les diètes ne fonctionnent pas, il ne s'agit pas d'un manque de volonté individuelle, mais bien d'un problème avec la méthode elle-même. Or, en l'absence de résultats, plusieurs ont encore le réflexe de se sentir coupable et d'y voir un échec personnel. Afin de porter ce message, l'organisme s'est associé à l'humoriste Liliane Blanco-Binette à titre d'ambassadrice. Par son approche à la fois authentique, sensible et empreinte d'humour, elle contribuera à ouvrir la réflexion sur cette thématique. Cette année, l'organisme ÉquiLibre souhaite miser sur l'humour pour aborder ce sujet sensible. À travers un ton accessible et décalé, la campagne vise à susciter une prise de conscience collective, tout en invitant la population à cesser de se blâmer lorsqu'une diète ne fonctionne pas et à développer un regard plus critique face aux fausses promesses de l'industrie de l'amaigrissement.

Un paradoxe culpabilisant bien ancré

Paradoxalement, même si une majorité de Québécois-es (74 %) ne croit pas que les diètes amaigrissantes permettent de maintenir une perte de poids à long terme, une proportion considérable de la population, soit un tiers des Québécois-es (33 %), estime que la reprise de poids après une diète est principalement attribuable à un manque de volonté personnelle.¹

Or, la littérature scientifique est sans équivoque : la majorité des personnes reprennent le poids perdu à la suite d'une diète, parfois même davantage. Ce phénomène s'explique notamment par le fait que le poids est influencé par une multitude de facteurs tels que l'âge, la génétique, la prise de certains médicaments qui échappent en grande partie au contrôle individuel.

« Pendant longtemps, j'ai vraiment cru que si les diètes ne fonctionnaient pas pour moi, c'était parce que je n'étais pas assez disciplinée. Je me remettai constamment en question, comme si le problème venait de moi. Avec le temps, j'ai appris à déconstruire ça. Aujourd'hui, je comprends que ce n'est pas un manque de volonté, mais bien des attentes complètement irréalistes qu'on nous impose. Pour moi, c'est important de prendre part à cette discussion-là, de contribuer à faire tomber ces normes irréalistes et de rappeler qu'on mérite de se sentir bien sans avoir à se transformer », partage Liliane Blanco-Binette, humoriste et ambassadrice de la *Semaine sans diète*.

Et si on remettait plutôt la méthode en question?

Dans la plupart des sphères de la vie, lorsqu'une compagnie vend des produits inefficaces, qu'il s'agisse d'un produit nettoyant qui salit, d'une brosse qui emmêle les cheveux ou d'une chandelle à l'odeur nauséabonde, le réflexe n'est pas de se blâmer soi-même, mais bien de conclure à l'inefficacité du produit. Pourquoi en serait-il autrement lorsqu'il est question des diètes?

Le puissant marketing de la culture des diètes et les discours entourant le poids continuent de renvoyer la responsabilité à l'individu, alimentant un cycle de culpabilité et de remise en question

¹ Léger pour le compte d'ÉquiLibre (2026). *Rapport d'analyse : Perception des Québécois à l'égard des diètes amaigrissantes*. Sondage réalisé du 27 au 29 mars 2026 auprès de 1 074 Québécois.es âgé.e.s de 18 ans et plus.



personnelle. « C'est important de déconstruire les croyances véhiculées depuis des décennies par la culture des diètes parce que c'est elle qui est à blâmer et non pas les individus. Si les diètes étaient efficaces, on le saurait depuis longtemps. L'échec s'explique par les règles rigides et culpabilisantes ne peuvent pas être maintenues à long terme et surtout par le fait que maigrir est bien plus qu'une simple question de volonté », explique Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste, cheffe de projets et porte-parole d'ÉquiLibre.

Repenser ses habitudes autrement

Au-delà de leur inefficacité à long terme, les diètes nuisent à la relation qu'on entretient avec le corps, la nourriture et l'activité physique, ce qui a également son lot de conséquences délétères sur la santé globale. Dans ce contexte, ÉquiLibre invite la population à envisager autrement ses habitudes de vie, en privilégiant des approches durables, axées sur le bien-être, le plaisir et la santé globale. Développer un regard critique face aux promesses de résultats rapides ou aux méthodes universelles permet de mieux reconnaître les approches irréalistes et de faire des choix plus éclairés, adaptés à sa réalité. Se libérer de la pression constante liée au poids, c'est également s'alléger d'une charge mentale importante et redonner de l'espace à ce qui contribue réellement à la qualité de vie, qu'il s'agisse de la santé mentale, de l'énergie au quotidien ou du plaisir de vivre pleinement.

À propos de la *Semaine sans diète*

La [Semaine sans diète](#) tient son inspiration de la *Journée internationale sans diète*, qui est célébrée le 6 mai de chaque année dans de nombreux pays. Depuis 2007, ÉquiLibre la souligne en invitant la population à renoncer aux régimes, à la privation et à la culpabilité afin de développer une relation positive avec le corps, la nourriture et l'activité physique. La *Semaine sans diète* est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du gouvernement du Québec.

À propos d'ÉquiLibre

[ÉquiLibre](#) a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques. L'organisme propose entre autres une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, des conférences, un balado, des formations continues et plus encore.

– 30 –

Pour obtenir plus d'informations ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec :

Capital-Image

Camille Gagnon, Conseillère principale

514-518-2681

cgagnon@capital-image.com