

# Est-ce que j'ai choisi la bonne **méthode** pour maigrir?

Convaincue d'avoir déniché **LA** méthode infaillible pour contrôler votre poids? Examinez l'information qui l'accompagne et passez le test suivant.

**1. La perte de poids indiquée est graduelle (environ 1 à 2 livres [0,5 à 1 kilo] par semaine).**

- Oui     Non     Je ne sais pas

**2. L'apport énergétique proposé est d'au moins 1200 calories par jour pour les femmes.**

- Oui     Non     Je ne sais pas

**3. La méthode donne la priorité à une saine alimentation, à de l'activité physique et à une modification des habitudes de vie.**

- Oui     Non     Je ne sais pas

**4. La méthode propose une approche individualisée et l'encadrement est assuré par des professionnels de la santé (médecins, nutritionnistes ou kinésiologues<sup>1</sup>).**

- Oui     Non     Je ne sais pas

**5. La méthode ne recommande pas l'utilisation de produit, supplément alimentaire ou appareil.**

- Oui     Non     Je ne sais pas

<sup>1</sup>Le kinésiologue est un professionnel de la santé qui évalue la condition physique et les habitudes de vie d'une personne.

6. La méthode propose la consommation d'aliments des quatre grands groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- Oui     Non     Je ne sais pas
7. La méthode propose la pratique de l'activité physique sur une base régulière (au moins 30 minutes par jour), de façon progressive, en tenant compte de l'âge et de la condition physique de la personne.
- Oui     Non     Je ne sais pas
8. La méthode repose sur des fondements scientifiques bien établis.
- Oui     Non     Je ne sais pas
9. L'efficacité de la méthode à long terme (au moins un an) a été évaluée.
- Oui     Non     Je ne sais pas
10. L'utilisation de cette méthode est sans danger.
- Oui     Non     Je ne sais pas
11. La publicité de la méthode comporte des affirmations réalistes ainsi qu'une information exacte et complète.
- Oui     Non     Je ne sais pas
12. L'information sur l'ensemble des coûts de la méthode est disponible.
- Oui     Non     Je ne sais pas

## Résultats

Accordez un point pour chaque **OUI**.

Vous obtenez :

- **12 points.** Parfait ! Vous pouvez estimer que la méthode choisie constitue une saine démarche de contrôle du poids.
- **Entre 8 et 11 points.** C'est acceptable, mais revoyez les critères qui ne sont pas respectés. À vous de juger ensuite.
- **7 points et moins.** Nous vous suggérons de revoir votre choix.

La réponse **JE NE SAIS PAS** revient souvent ?

Il serait important de vous informer davantage.