

<b>Zeitschrift:</b>	Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses
<b>Herausgeber:</b>	Alliance de Sociétés Féminines Suisses
<b>Band:</b>	89 (2001)
<b>Heft:</b>	1451
<b>Artikel:</b>	Résistance : le 6 mai prochain, c'est la Journée internationale antidiète
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-282248">https://doi.org/10.5169/seals-282248</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## 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 anti-diète, 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.

### Maigrir est cauchemardesque, car maigrir :

- fait souffrir physique-ment 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

- 1 Les diètes ne fonctionnent pas  
Si vous perdez du poids, vous allez le reprendre, et vous reprendrez probablement des kilos supplémentaires.
- 2 Les diètes sont coûteuses  
En n'achetant pas de produits spéciaux pour maigrir, vous économiserez pour d'autres dépenses éventuelles.
- 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.
- 4 Les diètes n'améliorent pas forcément la santé  
Comme la perte de poids, l'amélioration de la santé est temporaire.

- Les diètes peuvent éventuellement être la cause de problèmes de santé.
- 5 Les diètes ne sont pas sexy  
Les personnes qui souhaitent être plus attrayantes peuvent prendre soin de leur corps et de leur apparence. La sensation d'être en bonne santé rend belle.
- 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.
- 7 Les diètes peuvent vous donner la peur de la nourriture  
Les aliments nous nourrissent, nous réconfortent et nous procurent du

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.

- 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.
- 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.