

## BOÎTE À OUTILS

## Comment faire un dépliant ?

Un dépliant est un bon moyen de présenter et de transmettre de l'information dans le but de faire la promotion d'une idée ou de sensibiliser un public cible (ceux auxquels s'adresse le message) à une cause, à un projet ou à une entreprise.

Il présente de l'information pertinente sur le sujet traité, sous une forme claire et concise. Son but est de présenter les grandes lignes d'un sujet, de donner une première impression et de soulever l'intérêt ou la curiosité.

Un dépliant doit avoir une mise en page soignée et comporter idéalement des images et des illustrations de façon à être agréable à regarder, mais aussi pour soutenir le texte. Le visuel y joue même parfois un rôle qui lui est propre.

La démarche qu'on te présente ici te permettra de concevoir un dépliant.

### N'EXISTE PAS !

### PARTIE 1

pliure →

Plutôt que de consacrer notre énergie à essayer de maigrir à tout prix pour nous conformer à des modèles de beauté inaccessibles, nous aurions tout avantage à améliorer nos habitudes de vie.

Manger sainement et avec plaisir, bouger autant que possible et prendre le temps de vivre sans trop se soucier de sa silhouette, **VOILÀ LE MODE DE VIE GAGNANT.**

Pour en savoir plus, rendez-vous à [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

Une initiative de **ÉQUILIBRE**  
Groupe d'action sur le poids

Merci à nos partenaires

### RECTO

# Finis les régimes!

## Retrouvez l'équilibre.

### PARTIE 2 C'EST PARFAIT...

**SAVIEZ-VOUS QUE MOINS DE 5% DES FEMMES ONT LA SILHOUETTE DES MANNEQUINS QUE L'ON RETROUVE DANS LES PAGES DES MAGAZINES ?**

- La majorité (73%) des femmes désirent perdre du poids et 37% éprouvent de l'anxiété lorsqu'elles pensent à leur poids<sup>1</sup>.
- 39% des femmes faisant usage de produits et services amaigrissants ont développé une préoccupation à l'égard de leur poids avant d'avoir eu 19 ans et peu d'entre elles imaginent leur vie sans avoir à contrôler leur poids<sup>2</sup>.

En plus de nous présenter le corps parfait, nombreux sont ceux qui veulent nous vendre la méthode, souvent irréaliste, pour y parvenir.

Capsules aminciçantes, potions aux vertus multiples et régimes farfelus... L'industrie de l'amaigrissement a tous les jours une nouvelle recette miracle à nous proposer. Est-ce pour notre bien ou pour son profit ?

Dans notre quête du corps parfait, sommes-nous en train de faire passer la beauté avant la santé ? La recherche de la minceur à tout prix présente des risques importants pour la santé et le bien-être.

### PARTIE 3 VRAI OU FAUX

...ante, souvent contradictoire, il n'est des choix éclairés pour sa santé. Pour sur quelques croyances populaires.

- POUR ÊTRE EN SANTÉ, IL FAUT ÊTRE MINCE.**  
**FAUX!** Une personne ronde qui s'alimente bien et bouge régulièrement peut être en meilleure santé qu'une personne mince et inactive qui s'alimente mal.  
**LE TRUC:** En modifiant vos habitudes alimentaires et en bougeant un peu plus tous les jours, vous améliorerez votre santé, et ce peu importe votre silhouette.
- LE FAIT DE S'INTERDIRE CERTAINS ALIMENTS MUIT AU CONTRÔLE DU POIDS.**  
**VRAI!** Le fait de se priver exagérément d'un aliment augmente notre envie de le consommer en plus grande quantité.  
**LE TRUC:** Mieux vaut se permettre un petit morceau de chocolat régulièrement que de se retrouver avec des rages incontrôlables qui vous feront vider la boîte!
- J'AURAI UNE MEILLEURE ESTIME DE MOI QUAND J'AURAI MAIGRI.**  
**FAUX!** On peut être fière d'avoir perdu du poids, mais c'est en reconnaissant nos succès et réalisations dans tous les domaines de notre vie qu'on renforce l'estime de soi.  
**LE TRUC:** Notez chaque jour vos bons coups dans un carnet. Vous trouverez sans plein d'autres bonnes raisons d'être fière de vous!
- QUAND ON MANGE PEU, L'ESTOMAC RÉTRÉCIT.**  
**FAUX!** L'estomac est un muscle et ne change pas de taille de façon définitive: il peut s'étirer lorsqu'il se remplit, mais il reprend toujours sa taille initiale en se vidant.  
**LE TRUC:** Il est important de manger à sa faim. Lorsqu'il est privé de nourriture, donc d'énergie, le corps a tendance à réduire sa dépense en calories, ce qui favorise le gain de poids.
- JE PEUX ME FIER À UNE DIÉTÉ POUR SAVOIR QUELLE QUANTITÉ D'ALIMENTS MANGER.**  
**FAUX!** Chaque personne a des besoins en énergie (donc en calories) qui lui sont propres. La quantité de calories brûlées au repos varie beaucoup d'une personne à l'autre. Et, pour une même personne, d'un jour à l'autre en fonction de ses activités.  
**LE TRUC:** Avant de commencer à manger, demandez-vous si vous avez réellement faim et continuez de vous poser cette question quelques fois au cours du repas pour vous assurer de ne pas manger outre mesure. Vous vous assurez ainsi de fournir à votre corps la quantité d'énergie dont il a besoin.
- ÉLIMINER COMPLÈTEMENT UN GROUPE ALIMENTAIRE DE SON ALIMENTATION PRÉSENTE DES RISQUES.**  
**VRAI!** En éliminant complètement un groupe alimentaire (régimes et fruits, lait et substituts, produits céréaliers, viandes et substituts), vous risquez de priver votre corps de vitamines et de minéraux essentiels à son bon fonctionnement.  
**LE TRUC:** Assurez-vous de consommer chaque jour des aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* en les incluant dans vos repas et collations.
- POUR ÊTRE BELLE, IL FAUT ÊTRE MINCE.**  
**FAUX!** C'est l'image présentée dans notre société, mais être bien dans sa peau est bien plus sexy! Pensez aux personnes que vous trouvez belles autour de vous, elles n'ont certainement pas toutes dans le même moule!  
**LE TRUC:** Osez dès maintenant porter des vêtements que vous aimez et dans lesquels vous vous sentez bien, sans attendre d'avoir perdu du poids.
- UNE PERTE DE POIDS GRADUELLE EST LA PLUS DE CHANCES D'ÊTRE MAINTENUE QU'UNE PERTE DE POIDS TRÈS RAPIDE.**  
**VRAI!** Une perte de poids très rapide s'explique généralement par une perte d'eau (déshydratation) et de muscle. Or les muscles sont de grands consommateurs d'énergie (de calories). Lorsqu'on en perd, on brûle moins de calories, ce qui peut mener à un gain de poids.  
**LE TRUC:** Une perte de poids maximale de 1 à 2 lb ou de 0,5 à 1 kilo par semaine favorise la perte de graisse et non de muscle, et a beaucoup plus de chances d'être maintenue.
- LES RÉGIMES PEUVENT ENGENDRER UN GAIN DE POIDS.**  
**VRAI!** À force de suivre des régimes, de nombreuses femmes accumulent les kilos au lieu de les perdre. Ce phénomène, appelé *yoyo*, s'explique comme suit:  
**REPRISE DE POIDS** (souvent plus qu'auparavant) → **RÉGIME SÉVÈRE** (à court terme) → **BASE DE MÉTABOLISME** (l'énergie dépensée au repos) → **RETOUR À SES ANCIENNES HABITUDES AVEC EXCÈS PRÉSENTS** (l'appartenance à la culture) → **PRIVATION → FRUSTRATION → ABANDON DU RÉGIME**
- 9 QU'ON SUIT UN RÉGIME, ON NE PEUT PAS ÊTRE EN SANTÉ.**  
**FAUX!** On peut être en santé et suivre un régime de volonté. Mais qui peut envisager de passer sa vie à se priver? Les régimes sont généralement tellement contraignants qu'il est impossible de les suivre indéfiniment.  
**LE TRUC:** Une bonne méthode de perte de poids devrait vous proposer des changements réalistes et graduels de vos habitudes. Elle devrait vous permettre de manger à votre faim, sans frustrations.
- 10 LES RÉGIMES PEUVENT ENGENDRER UN GAIN DE POIDS.**  
**VRAI!** À force de suivre des régimes, de nombreuses femmes accumulent les kilos au lieu de les perdre. Ce phénomène, appelé *yoyo*, s'explique comme suit:  
**REPRISE DE POIDS** (souvent plus qu'auparavant) → **RÉGIME SÉVÈRE** (à court terme) → **BASE DE MÉTABOLISME** (l'énergie dépensée au repos) → **RETOUR À SES ANCIENNES HABITUDES AVEC EXCÈS PRÉSENTS** (l'appartenance à la culture) → **PRIVATION → FRUSTRATION → ABANDON DU RÉGIME**

\* À noter que le dépliant qui sert d'exemple est en couleurs dans sa forme originale. La version couleur est disponible sur le Compagnon Web.

## BOÎTE À OUTILS

1. Cerner le sujet et le message à véhiculer. Déterminer les aspects particuliers sur lesquels attirer l'attention et les particularités de l'idée ou du produit présenté.

L'idée générale véhiculée dans ce dépliant est de convaincre les femmes de se soucier davantage de bien manger et de faire de l'activité physique que de perdre du poids pour soigner leur image. Ce dépliant cherche à leur faire comprendre qu'être mince n'est pas synonyme d'être en santé et, surtout, que certains modèles de beauté sont inaccessibles. Mieux vaut chercher à s'accepter tel que l'on est et miser sur une alimentation équilibrée de même que sur l'activité physique.

Voir les exemples de termes qui véhiculent le message à la page 356 (point ①).

2. Déterminer à qui ce dépliant s'adressera de façon à adapter le message aux destinataires.

On ne s'adresse pas aux adultes de la même façon qu'aux adolescents ou aux enfants. Mieux le public cible est défini, plus il y a de chances que celui-ci soit intéressé par le message et se sente attiré par lui.

Le dépliant est destiné aux femmes parce que j'ai constaté que la volonté de perdre du poids afin de satisfaire aux normes de beauté véhiculées par les magazines est une préoccupation beaucoup plus répandue chez les femmes que chez les hommes. Je souhaite intéresser les femmes par mes choix de statistiques, de vocabulaire et d'éléments visuels (illustrations, typographie, couleurs, forme).

Voir les exemples d'indices indiquant quel est le public cible aux pages 356 et 357 (point ②).

3. Trouver le format du dépliant. Quelle sera sa dimension ? Combien comportera-t-il de volets et de pliures ? Y aura-t-il de l'information au recto comme au verso ?

Si le dépliant est destiné à être imprimé en plusieurs exemplaires, s'informer des formats et des prix. Les formats standard sont moins coûteux que les formats plus fantaisistes.

Le format de mon dépliant doit être assez grand pour pouvoir y inclure suffisamment d'information de manière à faire réfléchir les femmes et à les sensibiliser à la problématique du *corps parfait*. Il est imprimé des deux côtés et peut être plié en trois. Il est en couleurs et de format courant, donc les coûts de son impression seront moins élevés.

Voir les exemples aux pages 356 et 357 (point ③).

## BOÎTE À OUTILS

---

### 4. Composer le texte du dépliant.

Trouver des phrases qui résument bien ce qui doit être dit. Ces phrases doivent de préférence être courtes, mais précises et efficaces.

Éviter de faire de trop longs paragraphes : ce n'est pas un livre, mais un dépliant.

Trouver des termes qui reflètent bien les objectifs fixés au point 1.

**J'ai choisi un vocabulaire qui reflète bien l'idée que bien manger et faire de l'activité physique sont de meilleurs choix que de suivre un régime. Je donne des arguments en faveur d'une vie saine et active et j'explique également les raisons pour lesquelles les régimes ne constituent pas la meilleure solution. Aussi, j'insiste pour faire comprendre aux lecteurs que le bien-être et l'estime de soi ne passent pas nécessairement par le fait d'avoir une silhouette de mannequin, comme celle plus ou moins irréaliste que l'on voit dans les magazines. Le vocabulaire que j'ai choisi est simple et efficace.**

**Voir un exemple d'une phrase courte, précise et efficace à la page 357 (point ④).**

### 5. Classer l'information et la hiérarchiser.

**Donner des titres aux différentes sections et penser tout de suite au fait que l'information importante devra être placée aux endroits stratégiques. Il faut pouvoir s'y retrouver et l'information ne doit pas être disposée pêle-mêle.**

**J'ai divisé l'information en trois parties distinctes. D'abord, j'ai donné un titre qui annonce clairement le sujet du dépliant avec, juste à côté, un résumé du message que je souhaite transmettre. Ensuite, une partie du texte sert à donner des statistiques qui soutiennent mon propos et qui débouchent sur une question : Faisons-nous fausse route en privilégiant la minceur à la santé ? Finalement, une section est nommée « Vrai ou faux » et vise à prouver que certaines croyances au sujet des régimes et de la minceur sont fausses. J'y ai ajouté des trucs qui permettent aux femmes de faire face à leurs interrogations et à leurs préoccupations en adoptant un mode de vie sain.**

**Voir les trois parties principales du document aux pages 356 et 357 (point ⑤).**

## BOÎTE À OUTILS

---

6. Trouver des illustrations qui soutiennent le propos et qui rendent le dépliant plus agréable à regarder.

**J'ai utilisé deux photographies et un schéma. La première photographie, qui montre un pèse-personne, sert à ajouter un peu de dynamisme au propos, mais symbolise aussi très bien le sujet qu'est la crainte de grossir. La seconde photographie, celle d'une mannequin représentant une espèce d'idéal inatteignable, est annotée de façon à montrer qu'il ne s'agit là que d'une image et que la photo a été retouchée. Le but est de faire comprendre que ce mannequin n'existe pas vraiment dans la réalité. Finalement, un schéma sert à montrer que le fait de suivre un régime a toutes les chances de faire tomber la femme dans un cercle vicieux et ne lui permettra pas, à long terme, d'atteindre ses objectifs.**

**Voir les illustrations aux pages 356 et 357 (point 6).**

7. Choisir la couleur, la forme et la grosseur des caractères.  
Il faut que ces éléments soient harmonieux et homogènes afin de ne pas gêner la lecture. Lorsque trop de types de caractères sont utilisés, la lecture devient difficile.  
Choisir également la couleur du dépliant en prenant en considération l'ensemble des choix de couleurs et d'éléments visuels.

**J'utilise des caractères gras pour souligner l'information importante qui résume bien le message. La couleur pourrait servir à distinguer chacune des parties (la question, la réponse et le truc) de la section «Vrai ou faux». Cette section a par ailleurs un fond tramé qui sert à la différencier.**

**Voir les exemples d'utilisation de la forme des caractères ainsi que de l'utilisation d'une trame à la page 357 (point 7).**

8. Penser à indiquer les coordonnées permettant d'entrer en contact avec une personne-ressource ou un organisme fiable de manière à en apprendre davantage sur ce qui est présenté dans le dépliant. L'important est de donner l'occasion aux lecteurs d'en savoir plus.

**J'ai donné l'adresse d'un site Web que les femmes peuvent consulter, qui a été conçu pour les aider à adopter des habitudes de vie saines et équilibrées, en plus de les faire réfléchir à l'importance que nous accordons à la minceur dans notre société. Ce site est en fait une façon de poursuivre la réflexion amorcée à la lecture du dépliant.**

**Voir l'indication du site Internet à la page 356 (point 8).**

## BOÎTE À OUTILS

---

9. Disposer l'information, les photographies et les illustrations de façon que le dépliant soit agréable à regarder, tout en tenant compte de la disposition de l'information établie au point 5.

Il doit y avoir suffisamment d'information pour transmettre le message, mais le dépliant ne doit pas sembler trop chargé : il doit respirer.

De plus, il faut tenir compte des pliures afin que les divers éléments que l'on trouve dans le dépliant ne soient pas « séparés » en deux. Au besoin, reformuler certaines parties du texte pour l'agencer à la mise en page.

**J'ai disposé l'information conformément à ce que j'avais établi au point 5.**

**La partie « Vrai ou faux » est plus chargée, mais comme le reste est plus aéré, mon dépliant est équilibré. De plus, j'ai bien réfléchi à l'endroit où placer chacune des parties en fonction des pliures. Le titre du dépliant se trouve ainsi à l'extrémité droite parce qu'une fois le dépliant plié, ce titre se retrouvera sur le dessus.**

# N'EXISTE PAS!

- cou allongé
- poitrine remontée
- taille et hanches amincies
- dents et blanc de l'œil blanchis
- peau uniformisée, rides estompées, boutons effacés
- jambes allongées
- veines effacées

Note : Sur le document original, cette trame est en rose.

## PARTIE 1

Plutôt que de consacrer notre énergie à essayer de maigrir à tout prix pour nous conformer à des modèles de beauté inaccessibles, nous aurions tout avantage à améliorer nos habitudes de vie.

Manger sainement et avec plaisir, bouger autant que possible et prendre le temps de vivre sans trop se soucier de sa silhouette.

**VOILÀ LE MODE DE VIE GAGNANT**

pliure ↗

Une initiative de

Groupes d'action sur le poids

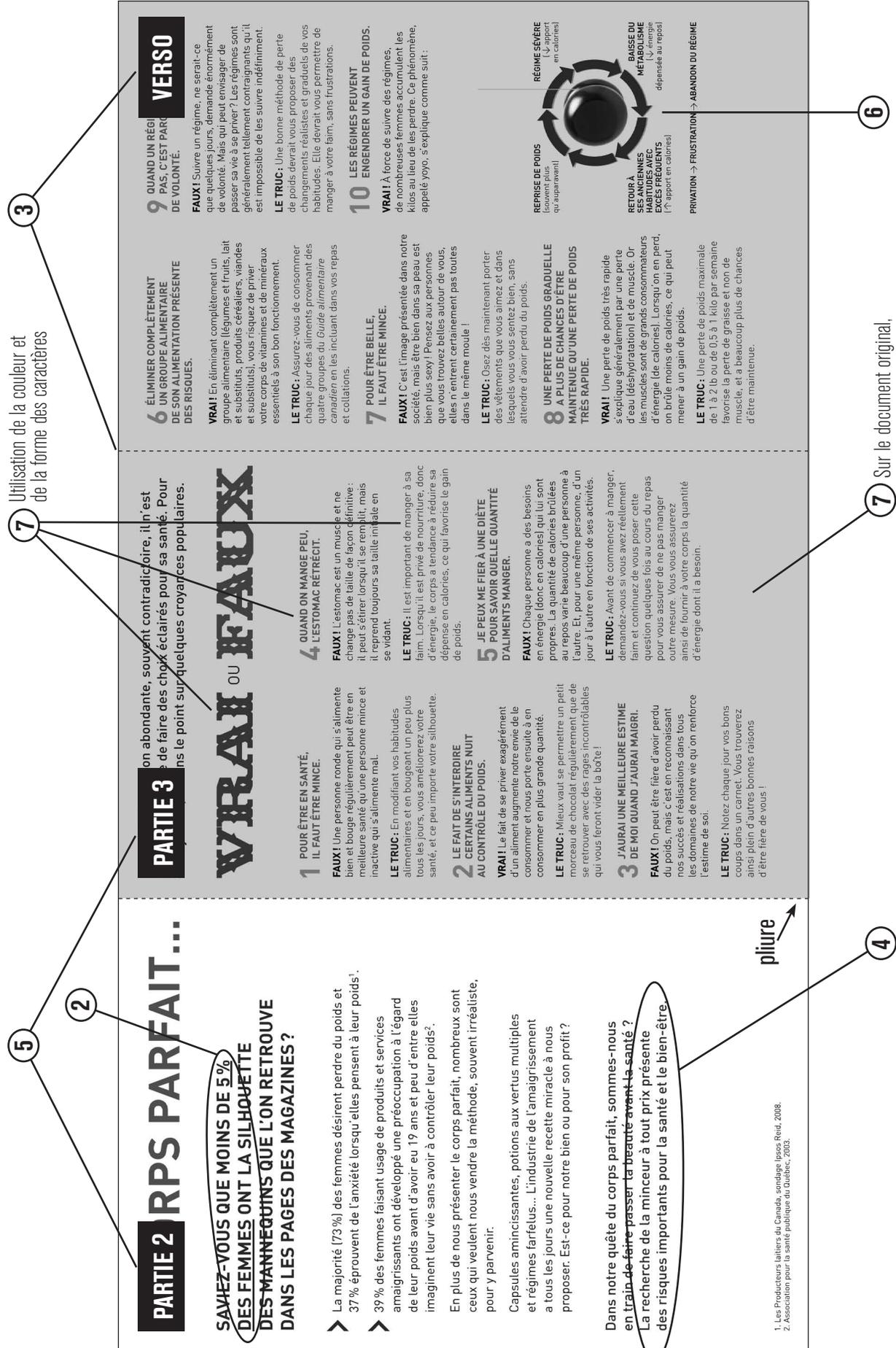
Merci à nos partenaires

Pour en savoir plus, rendez-vous à [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

# Finis Les régimes!

# Retrouvez l'équilibre.

© ERPI Reproduction autorisée uniquement dans les classes où le cahier *Sains et actifs 4<sup>e</sup> secondaire* est utilisé.



**PARTIE 2 RPS PARFAIT...**

**SAVIEZ-VOUS QUE MOINS DE 5% DES FEMMES ONT LA SILHOUETTE DES MANNÈQUINS QUE L'ON RETROUVE DANS LES PAGES DES MAGAZINES?**

- La majorité (73%) des femmes désirent perdre du poids et 37% éprouvent de l'anxiété lorsqu'elles pensent à leur poids<sup>1</sup>.
- 39% des femmes faisant usage de produits et services amaigrissants ont développé une préoccupation à l'égard de leur poids avant d'avoir eu 19 ans et peu d'entre elles imaginent leur vie sans avoir à contrôler leur poids<sup>2</sup>.

En plus de nous présenter le corps parfait, nombreux sont ceux qui veulent nous vendre la méthode, souvent irréaliste, pour y parvenir.  
Capsules amincissantes, potions aux vertus multiples et régimes farfelus... L'industrie de l'amaigrissement a tous les jours une nouvelle recette miracle à nous proposer. Est-ce pour notre bien ou pour son profit ?

Dans notre quête du corps parfait, sommes-nous en train de faire passer la beauté avant la santé ? La recherche de la minceur à tout prix présente des risques importants pour la santé et le bien-être.

1. Les Producteurs laitiers du Canada, sondage Ipsos-Reid, 2008.  
2. Association pour la santé publique du Québec, 2003.

**PARTIE 3**

**WRRAI OU FAUX**

on abondante, souvent contradictoire, il n'est pas de faire des choix éclairés pour sa santé. Pour nous le point sur quelques croyances populaires.

- 1 POUR ÊTRE EN SANTÉ, IL FAUT ÊTRE MINCE.**  
**FAUX!** Une personne ronde qui s'alimente bien et bouge régulièrement peut être en meilleure santé qu'une personne mince et inactive qui s'alimente mal.  
**LE TRUC:** En modifiant vos habitudes alimentaires et en bougeant un peu plus tous les jours, vous améliorerez votre santé, et ce peu importe votre silhouette.
- 2 LE FAIT DE S'INTERDIRE CERTAINS ALIMENTS NUIT AU CONTRÔLE DU POIDS.**  
**VRAI!** Le fait de se priver exagérément d'un aliment augmente notre envie de le consommer et nous porte ensuite à en consommer en plus grande quantité.  
**LE TRUC:** Mieux vaut se permettre un petit morceau de chocolat régulièrement que de se retrouver avec des rages incontrôlables qui vous feront vider la boîte!
- 3 J'AURAI UNE MEILLEURE ESTIME DE MOI QU'AND J'AURAI MAIGRI.**  
**FAUX!** On peut être fière d'avoir perdu du poids, mais c'est en reconnaissant nos succès et réalisations dans tous les domaines de notre vie qu'on renforce l'estime de soi.  
**LE TRUC:** Notez chaque jour vos bons coups dans un carnet. Vous trouverez ainsi plein d'autres bonnes raisons d'être fière de vous!

- 4 QUAND ON MANGE PEU, L'ESTOMAC RÉTRÉCIT.**  
**FAUX!** L'estomac est un muscle et ne change pas de taille de façon définitive: il peut s'étirer lorsqu'il se remplit, mais il reprend toujours sa taille initiale en se vidant.  
**LE TRUC:** Il est important de manger à sa faim. Lorsqu'il est privé de nourriture, donc d'énergie, le corps a tendance à réduire sa dépense en calories, ce qui favorise le gain de poids.
- 5 LE PEUX ME FIER À UNE DIÉTÉ POUR SAVOIR QUELLE QUANTITÉ D'ALIMENTS MANGER.**  
**FAUX!** Chaque personne a des besoins en énergie (donc en calories) qui lui sont propres. La quantité de calories brûlées au repos varie beaucoup d'une personne à l'autre. Et, pour une même personne, d'un jour à l'autre en fonction de ses activités.  
**LE TRUC:** Avant de commencer à manger, demandez-vous si vous avez réellement faim et continuez de vous poser cette question quelques fois au cours du repas pour vous assurer de ne pas manger outre mesure. Vous vous assurerez ainsi de fournir à votre corps la quantité d'énergie dont il a besoin.

Utilisation de la couleur et de la forme des caractères

3

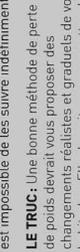
**6 ÉLIMINER COMPLÈTEMENT UN GROUPE ALIMENTAIRE DE SON ALIMENTATION PRÉSENTE DES RISQUES.**  
**VRAI!** En éliminant complètement un groupe alimentaire (légumes et fruits, lait et substituts, produits céréaliers, viandes et substituts), vous risquez de priver votre corps de vitamines et de minéraux essentiels à son bon fonctionnement.  
**LE TRUC:** Assurez-vous de consommer chaque jour des aliments provenant des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* en les incluant dans vos repas et collations.

**7 POUR ÊTRE BELLE, IL FAUT ÊTRE MINCE.**  
**FAUX!** C'est l'image présentée dans notre société, mais être bien dans sa peau est bien plus sexy! Pensez aux personnes que vous trouvez belles autour de vous, elles n'entrent certainement pas toutes dans le même moule!  
**LE TRUC:** Osez dès maintenant porter des vêtements que vous aimez et dans lesquels vous vous sentez bien, sans attendre d'avoir perdu du poids.

**8 UNE PERTE DE POIDS GRADUELLE A PLUS DE CHANCES D'ÊTRE MAINTENUE QU'UNE PERTE DE POIDS TRÈS RAPIDE.**  
**VRAI!** Une perte de poids très rapide s'explique généralement par une perte d'eau (déshydratation) et de muscle. Or les muscles sont de grands consommateurs d'énergie (de calories). Lorsqu'on en perd, on brûle moins de calories, ce qui peut mener à un gain de poids.  
**LE TRUC:** Une perte de poids maximale de 1 à 2 lb ou de 0,5 à 1 kilo par semaine favorise la perte de graisse et non de muscle, et a beaucoup plus de chances d'être maintenue.

**9 QUAND UN RÉGIME PAS, C'EST PARCOURS DE VOLONTÉ.**  
**FAUX!** Suivre un régime, ne serait-ce que quelques jours, demande énormément de volonté. Mais qui peut envisager de passer sa vie à se priver? Les régimes sont généralement tellement contraignants qu'il est impossible de les suivre indéfiniment.  
**LE TRUC:** Une bonne méthode de perte de poids devrait vous proposer des changements réalistes et graduels de vos habitudes. Elle devrait vous permettre de manger à votre faim, sans frustrations.

**10 LES RÉGIMES PEUVENT ENGENDRER UN GAIN DE POIDS.**  
**VRAI!** À force de suivre des régimes, de nombreuses femmes accumulent les kilos au lieu de les perdre. Ce phénomène, appelé *yo-yo*, s'explique comme suit:



7 Sur le document original, cette trame est en vert.

4

6