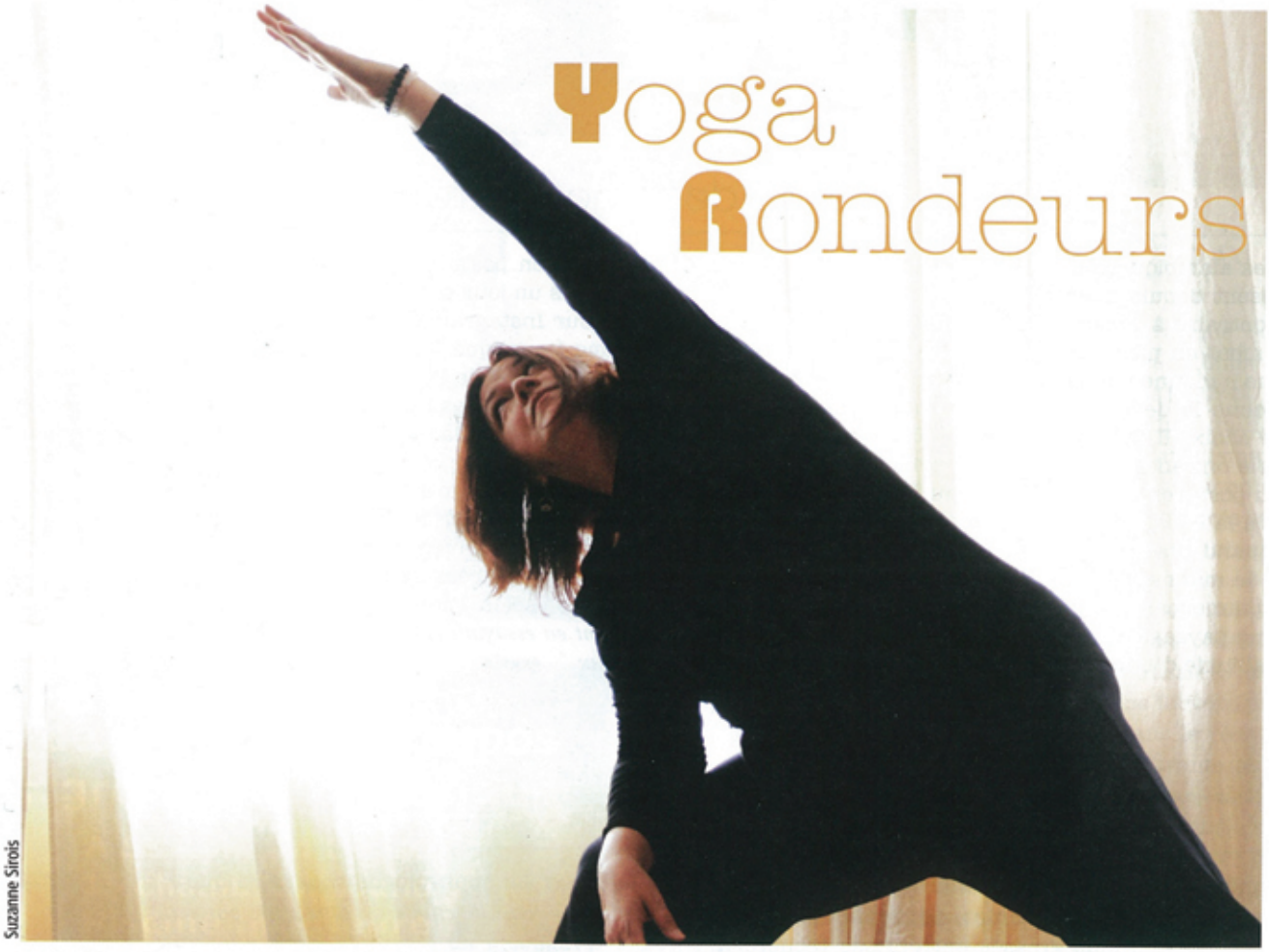

Suzanne Sirois

Yoga Rondeurs

Quelle image avez-vous du professeur de yoga ? Il est certainement mince et musclé. C'est pourquoi l'association « rondeurs » et yoga peut ne pas paraître évidente, du moins au début. Et pourtant, le yoga s'adapte aux femmes enceintes, aux enfants, aux personnes âgées, mais qu'en est-il des personnes en surplus de poids ? Suzanne Sirois y a pensé.

Par Natacha Rouchon. Photos Catherine Vandal.

Selon Statistiques Canada, plus de 55,8% de la population est considérée comme en surplus de poids. Le surpoids fait peser une pression sur le cœur, et les systèmes respiratoire et éliminatoire. Il accroît les risques de diabète, l'hypertension et les maladies cardiaques. La cause la plus fréquente de l'obésité est la suralimentation et le mouvement physique moindre.

Inspirés par le nouveau paradigme « Health at Every Size », repris ici au Québec par l'organisme Équilibre, ainsi que par le mouvement « Decolonizing yoga », Suzanne Sirois et quelques professeurs ont mis sur pied des classes destinées aux personnes rondes avec des mouvements adaptés.

Plutôt que de s'acharner à perdre du poids, l'idée derrière ses classes est de retrouver la joie de vivre dans le respect et l'acceptation, et de favoriser le retour à de saines habitudes de vie. De plus, des classes juste pour les personnes en surpoids sont moins intimidantes, car nul risque de ne croiser que des sylphides en justaucorps.