

Fermons la porte aux commentaires sur le poids!

L'organisme ÉquiLibre célèbre son 30^e anniversaire et lance la 10^e édition de sa campagne la Semaine **Le poids? Sans commentaire!**

www.equilibre.ca [@GroupeEquiLibre](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre) [@groupeequilibre](https://www.instagram.com/groupeequilibre)

Pour une image corporelle positive



équilibré

Montréal, embargo jusqu'au 29 novembre 2021 -

À l'aube de son 30^e anniversaire, **ÉquiLibre** inaugure sa 10^e campagne de sensibilisation la Semaine **Le poids? Sans commentaire!**. Du **29 novembre au 3 décembre** prochain, l'organisme à but non lucratif qui vise à favoriser le développement d'une image corporelle positive dans la population vous invite à prendre part au mouvement en fermant la porte aux commentaires sur le poids et en apprenant à y réagir si vous en êtes l'objet.

Marie Soleil Dion, porte-parole d'ÉquiLibre, est très enthousiaste par rapport à la thématique de la campagne. La comédienne mentionne d'ailleurs: *«Ce n'est pas un secret, la Semaine Le poids? Sans commentaire! me tient énormément à cœur. La thématique de cette année m'apparaît tellement importante. Ensemble, est-ce qu'on pourrait tous fermer la porte aux commentaires sur le poids, une fois pour toutes?»*

Sensibiliser la population aux conséquences négatives de commenter le poids des autres et le sien est encore primordial, tout autant que d'apprendre à y réagir. Bien que le mouvement en faveur de la promotion de la diversité corporelle prenne de l'ampleur au Québec et ailleurs, la minceur est encore très valorisée dans notre société. Selon une étude réalisée en 2021¹, **les deux tiers des Québécois.es** souhaiteraient maigrir, et ce, peu importe leur poids. La pandémie a aussi aggravé ce jugement négatif envers son propre poids. En effet, la même étude soutient qu'**une personne sur trois** est plus préoccupée par son poids qu'avant l'arrivée de la COVID-19 et que, sur le chemin du retour à la vie normale, **une personne sur cinq** appréhende le fait que son corps soit davantage exposé aux regards et commentaires des autres maintenant que le confinement est terminé.

«Au-delà des commentaires des autres, les commentaires qu'on se fait à soi-même peuvent aussi être très durs. J'invite les gens à faire preuve de bienveillance à l'égard de leur corps et à se rappeler que leur valeur ne dépend pas de leur poids», ajoute **Andrée-Ann Dufour Bouchard**, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

Considérant que la pandémie a augmenté la préoccupation à l'égard du poids et les commentaires sur le poids, il importe de réduire ces commentaires pour favoriser le développement d'une image corporelle positive et du plein potentiel de santé physique et mentale des individus en améliorant la relation qu'ils entretiennent avec leurs corps, l'alimentation et l'activité physique.

Pour faire partie du mouvement, aider l'organisme à déconstruire les préjugés à l'égard du poids et faire du bien à votre entourage autant qu'à vous-même, ÉquiLibre vous incite à suivre et à participer à sa campagne la Semaine **Le poids? Sans Commentaire!** sur les réseaux sociaux. C'est à cet endroit que seront publiés une série de messages permettant de mieux comprendre les conséquences des commentaires, ainsi que des trucs et astuces pour bien réagir à ces derniers.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive ainsi que le plein potentiel de santé physique et mentale des individus en améliorant la relation qu'ils entretiennent avec leurs corps, l'alimentation et l'activité physique. La Semaine **Le poids? Sans commentaire!** est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

¹ Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2021). *Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique en temps de pandémie*. Sondage réalisé entre le 12 et le 23 août 2021 auprès de 1 817 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

Rosalie Pelletier
Coordonnatrice relations publiques

✉ rosalie@tokcommunications.ca

☎ 514-535-0326 | poste 204

tök | AGENCE DE COMMUNICATIONS

📍 372 rue Ste-Catherine Ouest, suite 521, Montréal, H3B 1A2

🌐 www.tokcommunications.ca