

## **Équilibre réagit à la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée**

**Montréal (Québec), le 16 octobre 2009** – « Le tiers des petites filles de 9 ans ont déjà tenté de perdre du poids alors que 70 % des adolescentes font des efforts répétés pour maigrir : il est temps de prendre les grands moyens pour faire face à cette situation ! », lance Fannie Dagenais, porte-parole du Groupe d'action sur le poids Équilibre, en réaction au lancement de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée. L'organisme, qui orchestre chaque année l'édition québécoise de la Journée internationale sans diète, se dit très heureux que le projet de la ministre Christine St-Pierre prenne son envol.

### ***Des images qui menacent la santé et le bien-être des générations futures***

Équilibre est particulièrement inquiet des répercussions qu'a cette insatisfaction corporelle généralisée sur la santé et le bien-être des générations futures. « Au Québec, plus de 50% des adolescents (filles et garçons) modifient leur alimentation ou sautent des repas dans le but de maigrir. De nombreuses adolescentes vont cesser de faire de l'activité physique à cause de leurs complexes. Chez les garçons, on remarque une tendance à s'entraîner intensivement, ce qui augmente le risque de blessure ou encore la prise de suppléments pour avoir un corps bien découpé. », ajoute madame Dagenais.

### ***S'attaquer aux normes sociales***

Pour l'organisme, qui œuvre depuis plus de 20 ans auprès des femmes et des jeunes préoccupés par leur poids, un changement de normes sociales doit s'opérer pour faire face à cet enjeu de santé publique. « Actuellement, la norme est de vouloir être mince, d'être au régime, de compter ses calories, de critiquer son corps et celui des autres. On le voit bien à travers la publicité : les allusions au contrôle du poids sont omniprésentes, peu importe ce qu'on veut nous vendre. Cette pression doit cesser et laisser place à une meilleure acceptation de soi, ainsi qu'à de saines habitudes de vie. », indique la porte-parole.

Le modèle de beauté unique et irréaliste qu'on retrouve dans les médias et sur les podiums, mais également l'importance démesurée accordée à l'apparence, la difficulté à trouver des vêtements de grande taille, les messages transmis à travers les médias et la publicité contribuent tous à accentuer le désir de maigrir dans la population. Même le discours médical, en voulant prévenir les problèmes d'obésité et prôner une saine alimentation, nourrit cette pression constante pour se conformer au moule de la minceur. Selon Équilibre, tous les secteurs doivent se mobiliser pour que des changements s'opèrent.

### ***Des actions concrètes et du financement sont requis***

En conclusion, la porte-parole ajoute : «La charte d'engagement n'apportera aucun changement si elle reste sur une tablette. Il est impératif de déployer une importante campagne de mobilisation des différents acteurs interpellés ainsi que des mesures de soutien pour assurer la mise en œuvre des actions qui seront mises de l'avant». Pour l'organisme, la question du financement et des ressources mises à la disposition des différents acteurs en est une de première importance.

### **Quelques mots sur ÉquiLibre**

ÉquiLibre possède une expertise unique dans les domaines de l'obésité, de l'image corporelle et de la préoccupation excessive à l'égard du poids. Organisme sans but lucratif, sa mission consiste à favoriser la prévention et la diminution des problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population. Ses actions comprennent l'organisation de l'édition québécoise de la Journée internationale sans diète chaque année, le programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* diffusé dans les écoles secondaires ainsi que le programme pour *Choisir de maigrir ?*, diffusé dans le réseau de la santé. Pour plus de détails, visitez le [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

- 30 -

Pour de plus amples renseignements ou pour obtenir une entrevue avec la porte-parole d'ÉquiLibre, communiquez avec :

Cynthia Cayer  
514 270-3779, poste 221  
[cynthia.cayer@equilibre.ca](mailto:cynthia.cayer@equilibre.ca)

---

#### Références :

Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Institut de la statistique du Québec, 1999.

Rapport sur la problématique des jeunes filles et la pratique de l'activité physique, Kino-Québec 1998.

Littleton et al. Negative body image and disordered eating behaviour in children and adolescents : what places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clinical child and family psychology review*: 6(1)51-66 (2003).

Groesz et al. The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction : a meta-analytic review. *Int J Eat Disord* 31 :1-16 (2002).