

La Journée sans maquillage est de retour le 5 juin 2015!

Montréal, le 2 juin 2015 – Le vendredi 5 juin prochain, les adolescentes et les femmes sont invitées à délaissier leurs fards et à réfléchir à l'importance qu'elles accordent à l'apparence pour célébrer la 6^e édition de la Journée sans maquillage. L'initiative, mise sur pied en 2010 par ELLE QUÉBEC, est maintenant portée par l'organisme ÉquiLibre, expert sur la question du poids et de l'image corporelle au Québec.

Au fil des ans, la Journée sans maquillage a su mobiliser des artistes, des écoles entières, des milliers de femmes et de nombreux médias autour d'un phénomène omniprésent dans notre société, soit l'influence qu'a le regard des autres sur chacun d'entre nous. Bien consciente que cette initiative suscite chaque année son lot de controverse, la directrice générale de l'organisme ÉquiLibre Fannie Dagenais explique son point de vue sur la pertinence d'une telle journée. « Dans un contexte où la haute prévalence d'insatisfaction corporelle menace tant la santé physique que la santé mentale de la population, il importe de réfléchir, comme société, à l'importance que nous accordons à l'apparence. Il nous faut prendre conscience de l'impact qu'ont les standards de beauté de notre société sur notre santé et notre bien-être. Dans cette optique, la Journée sans maquillage nous permet, en arrêtant une date dans le calendrier, de nous allouer un temps – et une tribune – pour cette réflexion. »

Comment célébrer la Journée sans maquillage, le 5 juin prochain?

Tous les détails se trouvent sur www.equilibre.ca/sansmaquillage.

- ♥ En se photographiant sans maquillage et en publiant sa photo sur la page officielle de l'événement : www.facebook.com/JourneeSansMaquillage.
- ♥ En prenant quelques minutes de son temps pour parcourir la grille de réflexion individuelle sur l'importance qu'on accorde à l'apparence :
 - [Version pour adultes](#)
 - [Version pour ados](#)
- ♥ Si vous êtes intervenants en milieu scolaire, communautaire ou de la santé, téléchargez et animez notre atelier de groupe « Et si je cessais d'y penser? »
 - [Pour un groupe d'adulte](#)
 - [Pour un groupe d'ados](#)

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle, par des programmes et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. ÉquiLibre œuvre en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité. ([@GroupeEquiLibre](https://twitter.com/GroupeEquiLibre))

Renseignements

Anouck Senécal, Dt.P. Chef de campagne, ÉquiLibre
514 270 3779 poste 237 • anouck.senecal@equilibre.ca