

La Semaine « Le poids? Sans commentaire! »

Une semaine sans parler de poids. En êtes-vous capable?
ÉquiLibre et Anorexie et Boulimie Québec vous lancent le défi!

Montréal, le 12 novembre 2012 - L'organisme **ÉquiLibre** et **Anorexie et Boulimie Québec** sont fiers de lancer la toute première édition de **La Semaine « Le poids? Sans commentaire! »** qui sera célébrée du 12 au 16 novembre 2012. Cette semaine thématique s'inspire de la **Fat Talk Free® Week**, une initiative américaine lancée en 2008. Elle a pour but de sensibiliser la population au fait que les commentaires évoqués quotidiennement au sujet du poids contribuent à augmenter l'insatisfaction corporelle, déjà omniprésente dans la population, en renforçant les normes de minceur de notre société. Les commentaires sur le poids peuvent avoir un effet destructeur sur l'estime de soi, et mener à l'adoption de comportements dangereux afin d'atteindre la silhouette de rêve.

Une société préoccupée par le poids...

- 62 % des Québécoises disent ressentir une pression sociale pour être mince et pour perdre du poids¹.
- 38 % des jeunes filles ont affirmé avoir reçu des commentaires négatifs au sujet de leur poids de la part de leur fratrie, parents ou amis².
- 60 % des adolescents de 13 et 16 ans sont insatisfaits de leur image corporelle³.
- 71 % des élèves du secondaire tentent de contrôler, perdre ou gagner du poids⁴.

Pendant une semaine donc, le grand public est invité à ne pas faire de commentaire sur son propre poids et celui des autres. Selon Fannie Dagenais, directrice générale et porte-parole d'**ÉquiLibre** « Ce qui est le plus insidieux, c'est que les commentaires sur le poids peuvent blesser même s'ils ne nous sont pas adressés. Ils peuvent avoir des effets destructeurs sur l'estime de soi des jeunes ». Ces propos sont appuyés par Josée Champagne, directrice générale d'**Anorexie et Boulimie Québec**, qui affirme qu'« ultimement, les commentaires sur le poids peuvent faire partie des éléments déclencheurs de troubles de l'alimentation ».

Fannie Dagenais et Josée Champagne sont également cosignataires d'une lettre ouverte sur la question qui sera diffusée prochainement.

La Semaine « Le poids? Sans commentaire! » vise autant les jeunes que les adultes. Tout au long de la semaine, les gens sont invités à consulter le blogue de La Semaine, via le site www.lepoidssanscommentaire.ca. Des outils téléchargeables seront également disponibles (contraventions d'estime, vignettes illustrées, couverture Facebook et signatures de courriels) sur ce même site. Sur Twitter, La Semaine est représentée par le mot-clic #SLPSC.

À propos d'**ÉquiLibre**

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes liés tant à l'obésité qu'à la préoccupation excessive à l'égard du poids, par des programmes et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. (equilibre.ca / [@GroupeEquiLibre](https://www.instagram.com/GroupeEquiLibre)).

À propos d'**ANEB Québec**

Anorexie et Boulimie Québec est un organisme à but non lucratif dont la mission est de garantir une aide immédiate, spécialisée et gratuite aux personnes atteintes d'un trouble alimentaire et à leurs proches. (anebquebec.com / [@ANEB_Quebec](https://www.instagram.com/ANEB_Quebec))

La réalisation de cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en Forme et du ministère de la Santé et des Services sociaux.

- 30 -

Pour toute information et pour toute demande d'entrevue, veuillez communiquer avec :

Valérie Ladouceur / Karen Lafleur

Massy Forget Langlois relations publiques

514 842-2455 postes 15 / 21

vladouceur@mflrp.ca / klafleur@mflrp.ca