

## L'organisme ÉquiLibre lance de nouveaux outils pour intervenir sur l'image corporelle dans les écoles primaires et secondaires

**Laval, le 13 octobre 2016** – C'est entouré des élèves de l'école Pierre-Laporte à Laval et en compagnie de nombreux partenaires que l'organisme ÉquiLibre lance la nouvelle formule de son programme d'intervention *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP), qui vise le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie chez les jeunes. Déployé depuis 20 ans et déjà implanté dans plus de 550 écoles secondaires et organismes jeunesse du Québec, le programme BTBP élargi sa portée et comprend désormais des ateliers d'apprentissage destinés aux jeunes du primaire.



À partir de la gauche : Angelo Galletto, conseiller communications (ÉquiLibre), Alexandre St-Denis, coordonnateur (Direction de santé publique Laval), Roxanne Léonard, directrice (ÉquiLibre), Andrée-Ann Dufour-Bouchard, nutritionniste et chef de projets (ÉquiLibre), Emanuelle Sanfaçon, chef d'équipe (Croix bleue Medavie), Sylvie Vaillancourt, directrice (École Pierre-Laporte), Michael et Thomas, élèves (École Pierre-Laporte), Cynthia Fournelle, responsable services et événements (ÉquiLibre) et Louise Lortie, présidente (Commission scolaire de Laval).

«Si un jeune sur deux au secondaire est insatisfait de son corps, ce sont 45% des garçons et des filles de 9 ans qui vivent cette même insatisfaction. Devant un tel constat, il devenait impératif d'adapter notre programme pour le primaire, afin d'intervenir avant la puberté et ainsi solidifier les fondements d'une image corporelle saine chez les jeunes.» lance Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et chef de projets chez ÉquiLibre.

# équilibre.25<sup>e</sup>

image corporelle • santé • poids

Grâce au soutien financier de la Fondation Medavie pour la santé et du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'organisme a revu la formule du programme afin d'en faciliter l'accès et la diffusion : gratuits et clé-en-main, les ateliers d'apprentissage BTBP peuvent maintenant être téléchargés par les intervenants jeunesse du primaire et du secondaire directement à partir du site Web d'ÉquiLibre.

bien  
sa dans  
tête bien  
dans sa  
peau



« Une image corporelle saine à l'enfance et l'adolescence peut jeter les bases d'une bonne santé physique et mentale plus tard dans la vie. Offrir de l'information et des ateliers qui sont adaptés à l'âge, pertinents et facilement accessibles est un exemple de soins de santé, autrement. Des soins qui commencent dans nos écoles, nos centres communautaires et nos terrains de jeux. Nous sommes heureux d'appuyer ÉquiLibre pour l'adaptation de ce programme d'intervention précoce. » renchérit Patty Faith, directrice générale, Fondation Medavie pour la santé

Par ailleurs, le programme BTBP arbore également une nouvelle identité visuelle alors que les ateliers qui le composent abordent de nouvelles thématiques d'actualité telle que les réseaux sociaux et l'estime de soi, le plaisir de manger et de bouger ou les changements corporels qui surviennent à la puberté. Plusieurs ateliers sont également traduits en anglais.

À ce jour, douze ateliers d'apprentissage sont offerts gratuitement, dont quatre pour le primaire. Pour télécharger les activités, rendez-vous au [www.equilibre.ca/btbp](http://www.equilibre.ca/btbp). La mise à jour du programme BTBP se poursuivra au cours des prochaines années.

## Continuum de services unique à Laval

« Pour la région de Laval, l'image corporelle est une priorité et s'inscrit dans une démarche de collaboration et de concertation avec plusieurs partenaires intersectoriels. Cette initiative régionale est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de Québec en forme. Elle permet de déployer une offre de service unique en son genre auprès de la population lavalloise, à laquelle ÉquiLibre contribue depuis le début. Nous sommes fiers de pouvoir ainsi intervenir sur l'image corporelle auprès des jeunes âgés de 0 à 18 ans et les adultes qui les entourent », soutient



image corporelle • santé • poids

docteur Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval.

Un tel déploiement dans le réseau scolaire lavallois « s'inscrit d'ailleurs parfaitement dans la foulée des actions et des initiatives développées à la Commission scolaire de Laval (CSDL) pour favoriser le développement des saines habitudes de vie », confirme Louise Lortie, présidente de la CSDL.

La région de Laval en est à sa 5<sup>e</sup> année d'implantation de BTBP dans les écoles secondaires. Les partenaires impliqués s'apprêtent aussi à déployer les nouveaux ateliers dans les écoles primaires, faisant suite à un projet pilote réalisé en collaboration avec ÉquiLibre. Ce projet pilote a permis l'élaboration et l'expérimentation de nouveaux ateliers pour les jeunes du primaire. Sous peu, les intervenants de la région œuvrant en petite enfance seront également formés par l'organisme, afin que tous puissent favoriser le développement d'une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes de tous les âges.

Cette initiative est rendue possible grâce à l'appui financier de :



### À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. Pour réaliser sa mission, ÉquiLibre déploie des programmes d'intervention et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. ÉquiLibre œuvre également en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité. [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

### À propos du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*

En plus de s'arrimer avec les principes de la *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée (CHIC)*, le programme BTBP se démarque par sa cohérence avec l'approche École en santé de même que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Chaque atelier peut s'arrimer avec différents domaines d'apprentissage du Programme de formation de l'école québécoise. BTBP cible non seulement les jeunes, mais vise également les adultes qui les entourent afin de les amener à prendre conscience de leur rôle de modèle et à développer des habiletés de soutien auprès des jeunes. Le programme contribue ainsi à la création



image corporelle • santé • poids

d'environnements favorables à l'adoption de comportements sains à l'égard du corps,  
de l'alimentation et de l'activité physique. [www.equilibre.ca/btbp](http://www.equilibre.ca/btbp).

-30-

**Pour toute question ou demande d'entrevue, contactez :**

Angelo Galletto

Conseiller principal, Communications

514.270.3779 poste 258

[angelo.galletto@equilibre.ca](mailto:angelo.galletto@equilibre.ca)