



**Du 9 au 13 novembre 2015 : la Semaine « Le poids? Sans commentaire! »
Saskia Thuot vous invite à ne pas parler de poids pendant une semaine...
Parce qu'on a bien mieux à se dire!**

Montréal, le 3 novembre 2015 – Le poids est un sujet tellement présent dans nos conversations et nos pensées qu'il semble socialement accepté de commenter ouvertement le poids d'une personnalité publique, d'un membre de la famille ou d'un collègue. Or, parler autant poids n'est pas sans conséquence. Mise en oeuvre par l'organisme Équilibre, la 4^e édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » a comme objectif de sensibiliser la population à l'omniprésence et aux conséquences négatives des commentaires sur le poids. Porte-parole de cette campagne de sensibilisation pour une deuxième année consécutive, l'animatrice Saskia Thuot invite la population à montrer son appui à la Semaine et à se mobiliser pour la cause. La méthode est simple et amusante : se photographier avec une bulle de pensée ou de parole dans laquelle un commentaire sur le poids est remplacé par un message plus positif.

Montrez votre appui!

« J'ai l'impression qu'on parle de poids comme on parle de la météo... pourtant, c'est loin d'être un sujet banal! Faisons l'effort tous ensemble de remplacer ces commentaires et ces pensées sur le poids par des compliments aux autres et à nous-mêmes, qui font ressortir les vraies qualités du cœur! » lance Saskia Thuot. L'animatrice espère que plusieurs femmes, hommes et jeunes, seuls ou en groupe, se joindront à elle pour participer à l'activité et publieront leur photo sur les réseaux sociaux.



Le poids : un sujet lourd de conséquences

La nutritionniste Anouck Sénécal, chef de campagne pour l'organisme Équilibre, explique : « dans une société où une majorité d'individus, jeunes comme adultes, sont insatisfaits de leur silhouette, il est faux de croire qu'un commentaire sur le poids sera sans conséquence. En plus d'affecter l'estime de soi, un tel commentaire peut pousser une personne à adopter un régime draconien ou à s'entraîner de façon obsessive, deux comportements qui présentent des risques pour la santé physique et mentale ».

Un site Web dédié à la Semaine

Pour en apprendre plus sur les conséquences des commentaires sur le poids ou pour participer à l'activité de mobilisation *Montrez votre appui!*, rendez-vous sur le site de la campagne : www.equilibre.ca/sanscommentaire. On y trouve également des outils ludiques comme le test « Parlez-vous trop de poids? », adapté pour les femmes, les hommes et les jeunes, ainsi que des bandes dessinées qui présentent des situations de la vie quotidienne lors desquelles des commentaires sur le poids ont des conséquences négatives sur ceux qui les reçoivent ou les entendent. Différents outils pédagogiques sont

également disponibles gratuitement pour les intervenants qui aimeraient animer une activité de groupe auprès de jeunes ou d'adultes, en milieu scolaire ou communautaire.

Entrevues

Saskia Thuot, porte-parole de l'édition 2015 de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » et Anouck Senécal, nutritionniste et chef de campagne pour ÉquiLibre, sont disponibles pour des entrevues du 2 au 13 novembre 2015.

À propos d'ÉquiLibre (www.equilibre.ca)

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.

Partenaires de l'édition 2015

La conception graphique des outils de la campagne est une réalisation d'Imago.

Partenaires de diffusion : Anorexie et boulimie Québec, Groupe Entreprises en santé, Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec, les YMCA du Québec, Tel-Jeunes et LigneParents.

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-

Sources :

www.equilibre.ca/sanscommentaire



[/GroupeEquiLibre](#)



[/GroupeEquiLibre](#)

Informations et demandes d'entrevue :

MORIN RELATIONS PUBLIQUES

Béatrice Gougeon - 514 289-8688, poste 236