

équilibre



Rapport annuel
2024-2025

Table des matières

3

Impacts visés
Notre mission
Nos actions

4

Conseil
d'administration
Équipe

5

Mot de la
présidente et de la
directrice générale

6

Mot de notre
ambassadrice

7

Évaluation de
l'impact des actions
d'ÉquiLibre

8

Campagnes

14

Projets

19

Autres réalisations

21

Faits saillants

23

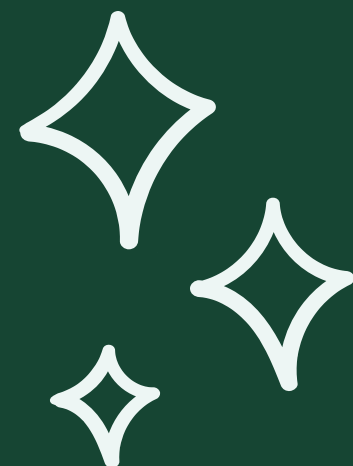
Mandats d'expertise

24

Vie démocratique
Contribution de
la communauté

25

Nos partenaires



Impacts visés

- ✦ Que tous les individus (tout-petits, enfants, adolescent.e.s et adultes) aient une relation harmonieuse avec leur corps, leur alimentation et leur pratique d'activités physiques afin d'atteindre leur plein potentiel de santé physique et mentale.
- ✦ Que la diversité corporelle soit respectée et valorisée par la société et que le corps ne fasse plus l'objet de discrimination.

Nos actions

Les actions d'Équilibre ont une portée nationale, c'est-à-dire qu'elles permettent de joindre l'ensemble de la population québécoise. Les voici :

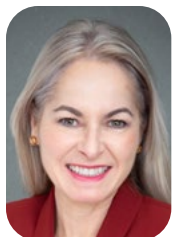
- ✦ Sensibiliser la population avec des campagnes sociétales et la diffusion de contenu dans les médias sociaux et traditionnels quant :
 - au rôle incontournable de l'image corporelle sur la santé physique et mentale et le développement global des individus;
 - à l'importance d'adopter des attitudes et des comportements plus bienveillants par rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique;
 - à l'importance d'adopter des attitudes et des comportements plus inclusifs et respectueux par rapport à la diversité corporelle.
- ✦ Soutenir les intervenant.e.s des milieux de la petite enfance, scolaire, communautaire, du sport et du loisir, ainsi que les professionnel.le.s de la santé en les orientant vers des pratiques favorisant le développement d'une image corporelle positive auprès des populations touchées grâce à de la formation continue et des outils de sensibilisation et d'intervention.
- ✦ Sensibiliser les décideur.euse.s aux impacts de l'image corporelle sur la santé physique et mentale et le développement global des individus, puis les influencer à prioriser l'image corporelle dans la prise de décision, les cadres de référence ministériels, les plans d'action et les priorités de financement.

Notre mission

Favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle. Pour ce faire, des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques sont mises en place.



Conseil d'administration



Annie Langlois
Présidente
(secteur privé)



Jackie Tardif
Vice-présidente
(secteur privé)



Jacques Sauvageau
Trésorier
(secteur privé)



Joanie Pietracupa
Secrétaire
(secteur privé)



Brigitte Carboneau
Administratrice
(secteur privé)



Daphnée Legault
Administratrice
(secteur privé)



Marie-Claude Gendron
Administratrice
(secteur OBNL)



Nathalie Rolland
Administratrice
(secteur privé)

Équipe



1^{re} rangée, de gauche à droite :

Andrée-Ann Dufour-Bouchard, nutritionniste – cheffe de projets
Karah Stanworth-Belleville, nutritionniste – cheffe de projets
Delia Cozariuc, technicienne en comptabilité

2^e rangée, de gauche à droite :

Émilie Breton-Gagnon, kinésiologue – agente de développement
Roxanne Léonard, directrice générale
Isabelle Gauthier-Mayers, nutritionniste – agente de développement
Andréanne Poutré, nutritionniste – cheffe de projets

Mot de la présidente et de la directrice générale

C'est avec enthousiasme et fierté que nous vous présentons le rapport annuel 2024-2025 d'ÉquiLibre.

L'année qui s'achève a été marquée par un engagement soutenu envers notre mission : favoriser le développement d'une image corporelle positive et promouvoir des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle. Cette mission s'est incarnée à travers des campagnes percutantes, des projets structurants, des formations enrichies et des collaborations porteuses.

Nos campagnes, toujours guidées par la bienveillance, ont su provoquer des réflexions et des conversations nécessaires au sein de la population québécoise. Qu'il s'agisse de *La grossophobie, ça suffit!*, *Le poids? Sans commentaire!*, la *Semaine sans diète* ou *Être au-delà du paraître*, chacune a permis d'éveiller les consciences et de proposer des pistes d'action concrètes aux Québécois.es. La création de *Dixversité*, une initiative mensuelle visant à mettre en lumière des projets valorisant la diversité corporelle, a permis d'encourager et d'inspirer des actions partout au Québec.

Nous sommes également fiers d'avoir concrétisé deux projets d'envergure : la mise à jour du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*, qui soutient les milieux scolaires pour accompagner les jeunes vers une relation positive avec leur corps, l'alimentation et l'activité physique ainsi que le déploiement de la boîte à outils *Corps et sport*, qui outille les entraîneur.e.s afin de favoriser un climat sportif bienveillant et inclusif.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes et organisations qui ont soutenu ÉquiLibre cette année. Merci à notre ambassadrice Marie Soleil Dion, aux partenaires, collaborateur.rice.s, stagiaires et bénévoles ainsi qu'aux membres de notre conseil d'administration. Et surtout, merci à notre équipe passionnée, dont le professionnalisme, la créativité et l'engagement sont la pierre angulaire de nos succès.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et espérons que ce bilan inspirera la poursuite de vos propres actions pour un monde où tous les corps sont traités avec respect et dignité.



Annie Langlois, ARP
Présidente



Roxanne Léonard
Directrice générale

Mot de notre ambassadrice

Notre corps nous permet de bouger, de partager de beaux moments avec nos proches, de les serrer dans nos bras, de rire, de créer, de découvrir. Pourtant, les industries de l'amaigrissement, du fitness et de la beauté nous bombardent de modèles irréalistes et nous font croire que correspondre à ces normes est la clé du bonheur. Soyons critiques envers ces messages réducteurs. Apprenons plutôt à voir notre corps pour ce qu'il est vraiment : un allié, un partenaire de vie et le point de départ de tout ce que nous pouvons accomplir. Je trouve essentiel de continuer à m'impliquer auprès d'ÉquiLibre afin de relayer ces messages bienveillants et importants au meilleur de nos capacités.



Marie Soleil Dion
Ambassadrice

ÉquiLibre remercie
chaleureusement
Marie Soleil Dion pour
sa précieuse implication
auprès de notre
organisme!

Évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre

Menée par l'équipe de recherche de Marie-Pierre Gagnon-Girouard de l'Université du Québec à Trois-Rivières, l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre vise à démontrer l'effet de nos campagnes sur certaines variables liées à l'image corporelle.

✦ **324**

participant.e.s

ne connaissant pas l'organisme ÉquiLibre ont été recruté.e.s et séparé.e.s en deux groupes : un groupe expérimental exposé au contenu des campagnes par courriel et un groupe contrôle qui n'y était pas exposé.

- ✦ Ces participant.e.s ont rempli **5** questionnaires de novembre 2024 à juin 2025, avant et après les campagnes d'ÉquiLibre qui ont été déployées au cours de l'année.
- ✦ Les questionnaires évaluaient l'image corporelle (liée au poids et à l'apparence en général) et ses déterminants (internalisation des idéaux de beauté et des préjugés corporels).
- ✦ Des questions propres à chaque campagne étaient également incluses aux questionnaires, traitant entre autres des perceptions, des comportements et des intentions propres aux thématiques abordées par chacune des campagnes.

Résultats

Le taux d'abandon des participant.e.s de l'étude étant élevé pour l'année 2024-2025, il est difficile d'observer des résultats significatifs sur plusieurs variables associées à l'image corporelle. Néanmoins, la peur de prendre du poids et certains préjugés comme le dégoût face aux personnes grosses et les croyances face à leur manque de volonté ont diminué en comparaison avec le groupe contrôle lors de certains temps de mesure. La satisfaction de l'apparence des participant.e.s du groupe expérimental a légèrement augmenté sans être significative.



Campagnes

La grossophobie, ça suffit!

2^e édition

23 septembre au 4 octobre 2024

Objectif

Sensibiliser la population à l'omniprésence et aux conséquences des microagressions vécues par les personnes grosses.

Composantes

- Vidéo de sensibilisation/publicité télévisuelle [*Les petits commentaires peuvent avoir de grosses conséquences!*](#)
- Outils de sensibilisation numériques sur les réseaux sociaux
- Billets de blogue :
 - [*Les commentaires sur le poids sont-ils tous problématiques?*](#)
 - [*Les lieux et les objets peuvent-ils être grossophobes ou stigmatisants?*](#)
 - [*Qu'est-ce que les microagressions grossophobes?*](#)
 - [*Allié.e contre la grossophobie : mode d'emploi*](#)
- Épisode de balado
 - [*La grossophobie, ça suffit : comment devenir un.e bon.ne allié.e*](#)
- Article dans le Magazine VÉRO [*Grossophobie : Des microagressions qui font mal*](#)
- Article en collaboration avec Urbania [*Grosse peine d'amour*](#)

Retombées

Télévisuelles

- Plus de **27 millions** d'impressions
- Fréquence de **7** expositions
- **65,1 %** des Québécois.es de 18 ans et plus ont été rejoint.e.s (équivalent à 4,8 millions de personnes)

Médiatiques

- Près de **9 millions** d'impressions
- **7** entrevues

Réseaux sociaux

- Près de **2 millions** d'impressions
- Plus de **1,2 million** de vues de la vidéo sur les réseaux sociaux
- **1 020 730** personnes rejointes



La
grossophobie,
ça
suffit!

Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières :

- Après la campagne, les participant.e.s sont plus nombreux.euses à :
 - reconnaître que les personnes dont le poids est élevé vivent de la grossophobie;
 - avoir pris conscience de situations problématiques vécues par les personnes de poids élevé;
 - être attentif.ive.s à ne pas commettre de microagressions.

Le poids? Sans commentaire!

13^e édition

25 au 29 novembre 2024

Objectif

Faire réaliser que les commentaires sur le poids et l'apparence, qu'ils soient positifs ou négatifs, adressés aux jeunes ou faits devant eux peuvent les marquer profondément et pour longtemps et amener les gens à commenter autre chose que le poids et l'apparence devant les jeunes.

Composantes

- Vidéos de sensibilisation
 - [Les commentaires sur le poids et l'apparence laissent des marques](#)
 - [Semaine Le poids? Sans commentaire! avec Jonathan Roberge et Marie Soleil Dion](#)
- Outils de sensibilisation numériques sur les réseaux sociaux
- [Fiche de réflexion sur nos paroles et gestes devant les jeunes](#)
- Billet de blogue [Les commentaires sur le poids et l'apparence laissent des marques](#)
- Article Tougo [4 raisons de ne pas commenter le poids et l'apparence des jeunes](#)
- Article 100 degrés [Les commentaires sur le poids laissent des marques](#)
- [Lettre ouverte](#) rédigée par Jonathan Roberge et publiée dans *La Presse*

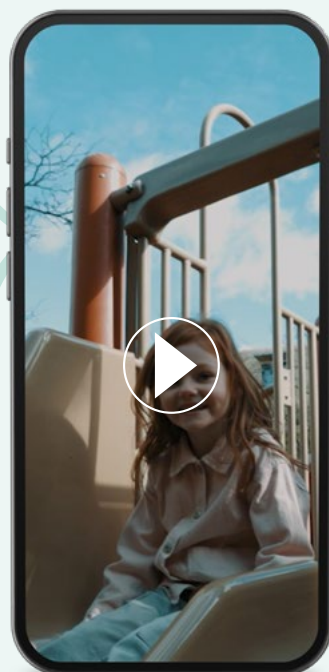
Retombées

Médiatiques

- Près de **5 millions** d'impressions
- **4** entrevues

Réseaux sociaux

- Plus de **800 000** impressions
- Plus de **588 000** vues de la vidéo *Les commentaires sur le poids et l'apparence laissent des marques*
- **330 575** personnes rejointes



Les
commentaires
sur le poids
et l'apparence
laissent des
MARQUES

Semaine *Le poids?*
Sans commentaire!

25 au 29 novembre 2024

Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières :

- Après la campagne, les participant.e.s du groupe expérimental sont moins nombreux.euses à faire des commentaires sur le poids ou l'apparence des jeunes qu'il.elle.s côtoient.
- Il.elle.s sont plus nombreux.euses à réaliser que les commentaires sur le poids et l'apparence adressés aux jeunes ou faits devant eux peuvent les marquer, même si ces commentaires sont positifs.
- 92 % des participant.e.s ont beaucoup ou extrêmement l'intention de valoriser les jeunes sur autre chose que leur apparence en misant sur l'unicité de chacun.

Le Prix Équilibre a évolué pour devenir la campagne Dixversité

Objectif

Souligner et féliciter mensuellement des initiatives québécoises qui valorisent la diversité corporelle et inspirer d'autres initiatives à suivre le mouvement.

Composantes

Outils de sensibilisation numériques sur les réseaux sociaux

- Série de *stories* qui décrit les projets, les met en valeur et qui offre de la visibilité aux créateur.rice.s.

Retombées

- **16** initiatives soulignées
- Près de **24 000** vues des *stories*
- **11 800** personnes rejointes



Impacts

La campagne n'a pas été évaluée de manière quantitative. Voici quelques commentaires émis par les participant.e.s en réaction aux contenus de la campagne :

- « Je l'ai bien aimée, car elle m'a fait remarquer qu'il pouvait y avoir différents corps et que toutes les personnes devraient être fières de ce qu'elles sont, même lorsqu'elles ne sont pas comme les modèles de beauté. »
- « J'ai vraiment aimé la mise en valeur de la diversité corporelle de cette campagne. J'ai particulièrement aimé qu'elle contenait plusieurs types de médias différents (livres, exposition d'œuvres d'art, podcast, etc.). »

Semaine sans diète

18^e édition

5 au 9 mai 2025

Objectif

Inviter la population à faire taire la culture des diètes et à laisser parler la voix de la bienveillance qui a réellement à cœur la santé et le bien-être.

Composantes

- Vidéo de sensibilisation [*Faisons taire la culture des diètes!*](#)
- Outils de sensibilisation numériques sur les réseaux sociaux
- Billet de blogue [*Suis-je influencé.e par la culture des diètes lorsque je fais l'épicerie?*](#)
- Épisode de balado [*Faisons taire la culture des diètes!*](#)
- Article Tougo [*4 situations où déjouer la culture des diètes*](#)

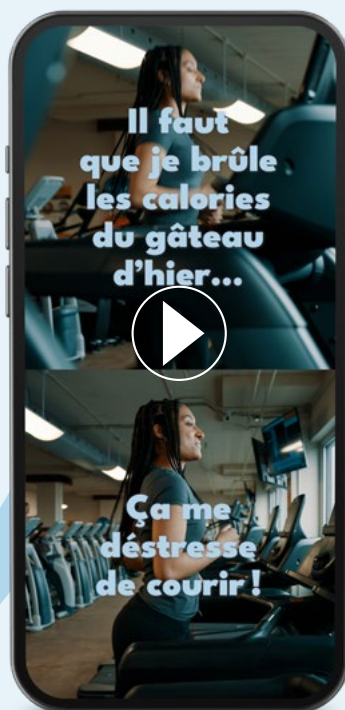
Retombées

Médiatiques

- Plus de **340 000** impressions
- **4** entrevues

Réseaux sociaux

- Plus de **476 000** impressions
- Près de **290 000** vues de la vidéo
- **118 230** personnes rejointes



Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières :

- Après la campagne, les participant.e.s sont moins nombreux.euses à trouver que la voix culpabilisante de la culture des diètes est utile pour leur santé physique et mentale.

Être au-delà du paraître

2^e édition

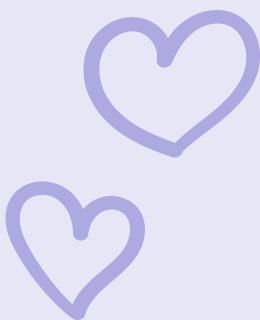
9 au 13 juin 2025

Objectif

Prendre conscience que l'apparence est seulement une facette de qui nous sommes et que notre valeur comme personne va bien au-delà de l'image qu'on projette.

Composantes

- Vidéo de sensibilisation [Bien plus que mon image](#)
- Outils de sensibilisation numériques sur les réseaux sociaux
- Épisode de balado [Comment accorder moins d'importance à notre image?](#)
- Atelier pour les jeunes [Être au-delà du paraître](#)



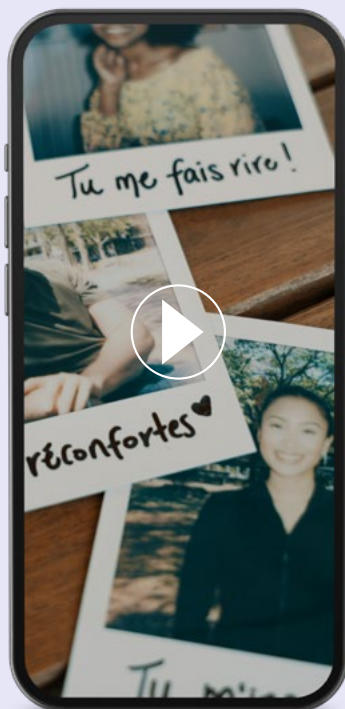
Retombées

Médiatiques

- Plus de **520 000** impressions

Réseaux sociaux

- Plus de **458 000** impressions
- Plus de **225 000** vues de la vidéo
- **175 100** personnes rejointes



Impact

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières :

- Le groupe expérimental est déjà significativement plus sensibilisé à l'importance accordée à l'apparence avant la campagne vu l'effet cumulatif des campagnes précédentes.
- Néanmoins, après la campagne, les participant.e.s du groupe expérimental ont davantage reconnu que l'image qu'il.elle.s projettent aux autres prend trop de place dans leurs pensées ou leurs choix.



Projets

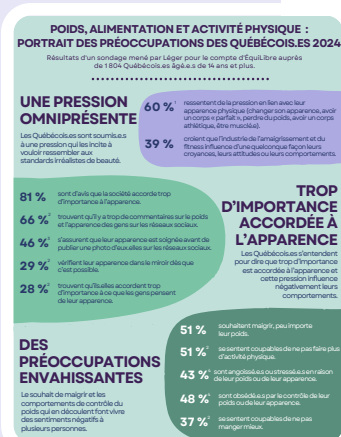
Collecte de données

4^e édition

Du 8 au 22 octobre 2024, la firme de sondage Léger a réalisé une collecte de données auprès de 1 804 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus pour le compte d'ÉquiLibre. Cette collecte visait à documenter les préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activités physiques des Québécois.es. Les résultats ont été diffusés en janvier 2025.

Composantes

- [Infographie](#) présentant les principaux résultats
- [Lettre ouverte](#) rédigée par Andrée-Ann Dufour Bouchard et Marie-Jeanne Rossier-Bisaillon, directrice du Collectif Vital, dans *Le Devoir*



Retombées médiatiques

- Près de **7 millions** d'impressions
- **4** entrevues

À venir

Une 5^e collecte sera effectuée par la firme Léger en août 2025 afin de documenter les mêmes indicateurs. Les résultats seront diffusés en 2026.

Balado Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle

Afin d'approfondir différents sujets en lien avec l'image corporelle, ÉquiLibre a poursuivi la diffusion de nouveaux épisodes de son balado. Celui-ci est animé par la nutritionniste Andrée-Ann Dufour Bouchard. **10** invité.e.s ayant des expertises complémentaires ont participé aux **5** nouveaux épisodes.

Retombées

- Épisode 13 [La grossophobie, ça suffit : comment devenir un.e bon.ne alli.e.e](#) : **993** écoutes*
- Épisode 14 [Le point sur les fausses promesses de l'industrie de l'amaigrissement!](#) : **837** écoutes
- Épisode 15 [Ensemble pour des jeunes bien dans leur tête et bien dans leur peau - Spécial école](#) : **499** écoutes sur les plateformes audio et **196** visionnements (épisode filmé)
- Épisode 16 [Faisons taire la culture des diètes!](#) : **872** écoutes
- Épisode 17 [Comment accorder moins d'importance à notre image?](#) : **860** écoutes

*À noter qu'une écoute = une personne unique



Au-delà du miroir

Réflexions sur l'image corporelle

Image corporelle et pratique d'activités physiques et sportives : créer des conditions gagnantes pour les jeunes Québécois



Ce projet vise à réaliser des activités de sensibilisation, de mobilisation et de transfert de connaissances auprès des acteur.rice.s clés dans la prévention des problèmes liés à l'image corporelle chez les jeunes en contexte de pratique d'activités physiques et sportives.

Réalisations

- Développement et lancement de la boîte à outils [Corps et sport](#) à l'intention des entraîneur.e.s en contexte de sports compétitifs. Comportant **6** outils numériques, la boîte à outils est déclinée en **4** catégories de sport et vise à favoriser une relation positive avec le corps, l'alimentation et le sport chez les athlètes, particulièrement les jeunes :
 - Le corps de l'athlète
 - Le poids de la performance
 - Les idéaux athlétiques
 - La confiance corporelle
 - Le développement d'une relation positive avec l'alimentation et le sport
 - Les troubles du comportement alimentaire
- Développement de la collection *Jeunes en mouvement* s'ajoutant à la banque photo [Place à la diversité corporelle!](#) d'ÉquiLibre.
 - Diffusion à venir en 2026

Retombées :

- Plus de **2 700** visites uniques de la plateforme web
- **786** consultations uniques des outils numériques



Bien dans sa tête, bien dans sa peau

Ce projet vise à actualiser le programme d'ateliers pédagogiques *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP) pour le milieu scolaire secondaire et à mettre en place une structure d'accompagnement (SDA) afin de faciliter la diffusion, l'implantation et la pérennité du programme. Celui-ci a pour objectif de sensibiliser les jeunes et de les outiller pour développer une image corporelle positive, une relation saine avec la nourriture et l'activité physique, tout en renforçant leur esprit critique face aux standards de beauté.



Réalisations

- **Développement d'ateliers de sensibilisation**
 - [Les préjugés, c'est assez!](#) (1^{re} secondaire)
 - [L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux](#) (2^e secondaire)
 - [Être au-delà du paraître](#) (3^e secondaire)
 - [Célébrer la diversité corporelle, c'est naturel!](#) (4^e secondaire)
 - [Le poids et l'apparence : sans commentaire!](#) (5^e secondaire)
- **Développement d'ateliers pour le cours Culture et citoyenneté québécoise**
 - [« Beauté » et identité](#) (1^{re} secondaire)
 - [Reflét numérique](#) (2^e secondaire)
 - [Culture de l'image](#) (4^e secondaire)
 - [Diversité et inégalités](#) (5^e secondaire)
- **Mise à jour des ateliers pour le cours Éducation physique et à la santé**
 - [Voir le vrai, tout un défi](#) (1^{er} cycle)
 - [Quand la pleine conscience prend tout son sens](#) (toutes les années du secondaire)
- **Poursuite du recrutement d'agents multiplicateurs et octroi de l'accès à la formation *Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence pour ces agents multiplicateurs***
 - **270** agents multiplicateurs
- **Développement et déploiement de la SDA**
 - Plateforme permettant la navigation dans la SDA
 - **7** outils destinés spécifiquement aux agents multiplicateurs
 - **6** outils destinés au personnel scolaire ou communautaire utilisant le programme BTBP
- **Poursuite de l'élaboration du cadre d'évaluation et conception de certains outils de mesure**
- **Lancement du programme – mars 2025**
 - Évènement de lancement ayant eu lieu au Centre PHI à Montréal le 26 mars 2025
 - Enregistrement devant public de l'épisode 15 du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle : Ensemble pour des jeunes bien dans leur tête et bien dans leur peau – Spécial école*





Retombées

- Plus de **5 000** visiteur.euse.s sur la page equilibre.ca/btbp
- **1 299** personnes ont téléchargé du matériel, tout atelier et outil confondus

À venir

- Relance du programme à l'automne 2025
- Poursuite du recrutement d'agents multiplicateurs et de leur accompagnement
- Mise en place de l'évaluation
- Ajustement des outils au besoin



Autres réalisations

Mise à jour de la formation

Poids et image corporelle : mieux comprendre pour mieux intervenir

La formation [Poids et image corporelle : mieux comprendre pour mieux intervenir](#) a été mise à jour et bonifiée, tant au niveau du contenu que du format.

Diffusée en juin 2025, cette formation vise à soutenir les professionnel.le.s de la santé dans la compréhension des nuances qui s'imposent lorsqu'il est question de poids, d'habitudes de vie et de santé afin de développer une approche d'intervention inclusive et de guider leur clientèle vers des changements de comportements graduels, sains et durables.

Grâce à cette formation, les professionnel.le.s seront en mesure de :

- ✦ reconnaître l'influence des normes sociales de beauté, de la culture des diètes et de la grossophobie sur l'omniprésence du désir de maigrir;
- ✦ expliquer les impacts négatifs de l'insatisfaction corporelle et de la grossophobie sur la santé globale;
- ✦ décrire la complexité des facteurs qui influencent le poids et la santé;
- ✦ déterminer les comportements et les attitudes à adopter pour faciliter le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être.

Cette formation comprend :

- **4,5** heures de formation en ligne
- **8** modules
- Plusieurs capsules vidéo d'expert.e.s



Retombées

- **48** formations vendues
- Partenariat avec l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec





Faits saillants

Médias sociaux

Instagram 

22 745

abonné.e.s

+3 245 par rapport à l'an dernier

Facebook 

38 550

abonné.e.s

+350 par rapport à l'an dernier

LinkedIn 

2 225

abonné.e.s

+403 par rapport à l'an dernier

TikTok 

1 028

abonné.e.s

+627 par rapport à l'an dernier

Médias traditionnels

148

entrevues et mentions
(110 pour les campagnes
et 38 hors campagnes)

Près de

24 millions

d'impressions média
(21 millions pour les campagnes
et 3 millions hors campagnes)

Site web

Près de

125 000

visiteur.euse.s ont
consulté notre site web

Le site web equilibre.ca a été entièrement repensé pour offrir une navigation plus conviviale, une classification plus claire des outils et des ressources ainsi qu'un visuel plus attrayant.

Les 5 produits les plus populaires

- L'activité [Détective Gargouillis](#)
- La formation [Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence](#)
- La banque photo [Place à la diversité corporelle!](#)
- L'atelier [«Beauté» et identité](#)
- L'atelier [Être au-delà du paraître](#)

Blogue MonÉquiLibre

- 16 nouveaux billets de blogue
- 4 blogues révisés et remis de l'avant
- 17 expert.e.s rédacteur.rice.s invité.e.s
- Plus de 37 000 vues des billets de blogue

Formations en ligne

201

conférences et formations
en ligne vendues

Mandats d'expertise

Comité

- Table québécoise sur la saine alimentation

Présentations

- Conférence *L'image corporelle positive : un élément clé pour des jeunes bien dans leur tête et bien dans leur peau* au Grand Rassemblement *Ensemble pour la santé mentale et le bien-être des élèves* de la Capitale-Nationale
- Atelier *Intimidation liée au poids et changements corporels à l'adolescence : des pistes pour intervenir avec bienveillance* au Grand Rassemblement *Ensemble pour la santé mentale et le bien-être des élèves* de la Capitale-Nationale
- Conférence *Image corporelle : 5 conseils pour bouger sans pression!* à l'événement *On jase de l'activité physique pour tous!* de l'unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale (ULSCN)
- Conférence *L'image corporelle positive : un ingrédient clé pour un mode de vie actif* pour le programme Leadership de Fillactive
- Conférence *Le poids : On en parle ou pas?* aux étudiant.e.s du baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal
- Conférence *Mieux comprendre la grossophobie pour intervenir de façon inclusive et non stigmatisante* aux professionnel.le.s de la santé du service d'obstétrique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal
- Présentation des actions d'ÉquiLibre lors de la réunion plénière du Club Collectivités territoriales et prévention des cancers organisée par l'Institut national du cancer en France
- Conférence *Mieux comprendre la grossophobie pour intervenir de façon inclusive et non stigmatisante*, colloque Santé 2025 Beneva
- Conférence *Célébrer la diversité corporelle!* au colloque Créneau du réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec
- Conférence *L'image corporelle à la petite enfance* au Cégep Marie-Victorin auprès d'étudiant.e.s à la technique d'éducation à l'enfance

Rédaction

- Article [*Diversité ou adversité corporelle? Quand le corps dérange*](#) pour le réseau Qualaxia en collaboration avec la chercheuse Annie Aimé
- Rédaction du mémoire [*La stigmatisation liée au poids et à l'apparence : une cible incontournable pour contrer l'intimidation et la cyberintimidation chez les jeunes*](#)
- Article [*Filtres, « likes » et comparaison : les réseaux sociaux et l'image corporelle des jeunes, état des lieux et conseils pratiques*](#) sur le site web de l'École branchée
- Article *Réseaux sociaux et image corporelle : aider les jeunes à y voir clair* publié dans le magazine imprimé de l'École branchée
- Article [*Pour des jeunes bien dans leur tête et bien dans leur peau*](#) sur le blogue Action parents de la Fédération des comités de parents du Québec
- Article [*Ateliers sur l'image corporelle au secondaire : les clés d'une animation réussie*](#) publié sur le site web de 100 degrés

Autres

- Participation à l'épisode [*Grossesse, prise de poids et image corporelle*](#) du balado *Marche & Saut*
- Participation à l'épisode [*Société d'image*](#) du balado *Génération Sidechick*
- Participation à un projet de recherche visant à coconstruire une communauté d'apprentissage intersectorielle pour améliorer le parcours de vie des personnes vivant en situation d'obésité, Centre de recherche du Centre hospitalier de l'Université de Montréal
- Participation au projet *Construction de l'image corporelle chez les enfants : Comment favoriser une empreinte parentale positive?*, ÉCOBES – Recherche et transfert du Cégep de Jonquière
- Participation au projet de recherche *Étude des termes que les personnes ayant un poids élevé préfèrent pour s'identifier et être identifiées*, Université du Québec à Trois-Rivières
- Accompagnement des Instances Régionales d'Éducation et de Promotion Santé de la Loire et de la Nouvelle-Aquitaine dans l'adaptation d'activités du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*
- Accompagnement d'une équipe de production pour le développement d'une série télé jeunesse abordant des thématiques liées à l'image corporelle
- Accompagnement de **2 stagiaires** inscrit.e.s au baccalauréat en nutrition (Université de Montréal) et en sexologie (Université du Québec à Montréal)

Vie démocratique

✦ **370**
membres

✦ Lors de l'assemblée générale annuelle ayant eu lieu le 13 novembre 2024, **21** personnes étaient présentes.

✦ Le conseil d'administration s'est réuni **5** fois.

Contribution de la communauté

Les bureaux d'ÉquiLibre sont situés au sein de la [*Maison de la santé durable*](#) (MSD), un espace de collaboration et de mutualisation des services et des compétences entre **26** organismes à but non lucratif.

Les objectifs de la MSD sont:

- d'économiser sur les frais de location d'espaces de bureau;
- de mettre en place une économie circulaire entre des organisations à but non lucratif;
- de renforcer le réseau autour d'un objectif commun : la santé durable de la population.

Dans une perspective de concertation entre les partenaires grandement simplifiée par la proximité des bureaux, cet espace collaboratif peut contribuer au réseautage et au partage de connaissances en temps réel entre organisations.



Nos partenaires

Partenaires financiers



ÉquiLibre tient à remercier ses partenaires financiers. Leur soutien est essentiel puisqu'il permet à l'organisme de réaliser pleinement sa mission!

MERCI à tou.te.s les stagiaires, bénévoles, expert.e.s, professionnel.le.s et intervenant.e.s qui ont collaboré de près ou de loin avec ÉquiLibre. Votre implication a permis la réalisation de nos actions contribuant ainsi à ce que plus d'individus aient une relation harmonieuse et bienveillante avec leur corps, leur alimentation et leur pratique d'activités physiques.

5455, avenue de Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec) H2T 3B3
Téléphone : 514 270-3779
Numéro sans frais : 1 877 270-3779
info@equilibre.ca
equilibre.ca

