Communiqué de presse

Sous embargo jusqu'au 25 novembre 2019

L'organisme ÉquiLibre lance la 8e édition de La Semaine «Le poids? Sans commentaire!»

Les commentaires sur le poids et l'apparence sur les réseaux sociaux : changeons nos automatismes

Montréal, le 25 novembre 2019 – Sous le thème « Une photo vaut 1000 mots! », la Semaine « Le poids? Sans commentaire! », se déroulera du 25 au 29 novembre prochain. Pour la 8e édition de cette campagne de sensibilisation, l'organisme ÉquiLibre souhaite inviter les adolescent.e.s et l'ensemble de la population à partager des vidéos de sensibilisation et à commenter autre chose que le poids et l'apparence sur les réseaux sociaux…parce qu'il y a 1000 autres choses à dire! I

Selon un rapport québécois publié en août 2019[i], 90 % des adolescent.e.s âgé.e.s de 13 à 17 ans possèdent un téléphone intelligent et l'utilisent plus de 3,5 heures par jour. Parmi ces adolescent.e.s, 68 % utilisent Instagram et 83 % utilisent Facebook. Bien qu'ils soient très nombreux à les consommer, 70 % des adolescent.e.s sont d'avis que les réseaux sociaux peuvent exercer une pression sociale.

« *La campagne invite notamment à réfléchir à l'impact des commentaires positifs sur le poids et l'apparence qui, même s'ils sont faits avec de bonnes intentions, peuvent créer une pression pour plaire et éventuellement affecter négativement l'humeur ou l'estime de soi* », explique Andrée-Ann Dufour Bouchard, chef de projets et nutritionniste chez ÉquiLibre.

Marie Soleil Dion, porte-parole de l'organisme, agira à titre d'ambassadrice de la *Semaine*. La comédienne sera d'ailleurs mise en vedette aux côtés de Louis-Olivier Mauffette dans des capsules vidéo qui seront diffusées sur les réseaux sociaux ainsi que sur la page Web de la campagne.

« *Cette initiative d'ÉquiLibre est indispensable. Les gens doivent prendre conscience de la portée de leurs interventions sur les réseaux sociaux. On doit tous ensemble réfléchir à ce que l'on écrit et avoir plus de bienveillance »,* souligne-t-elle.

Une photo vaut 1000 mots!

Tout au long de la semaine, les adolescent.e.s et le grand public seront invités à faire l'*effort conscient* de commenter autre chose que le poids et l'apparence physique sur les réseaux sociaux. ÉquiLibre les encourage à montrer leur engagement en partageant les capsules vidéos de la

campagne avec le mot-clic **#lepoidssanscommentaire.** Enfin, les intervenant.e.s qui désirent animer des activités thématiques dans le cadre de la campagne pourront télécharger gratuitement un atelier pédagogique destiné aux adolescent.e.s.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission 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.

Cette campagne a été développée grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

[1] Callosum et Canidé (2019) *Explorer la génération Z*, publié par Callosum et l'agence Canidé, le 12 août 2019. Montréal, Québec. Repéré à : www.canide.co/fr/landing/projet-gen-z

-30-

Facebook : @GroupeEquiLibre
Instagram : @groupeequilibre
YouTube : @Organisme ÉquiLibre
Twitter : @GroupeEquiLibre
LinkedIn : @ÉquiLibre

Informations et demandes d'entrevue :
Véronique Bernier, conseillère en communication chez ÉquiLibre
514 270-3779, poste 226
514-951-3256
veronique.bernier@equilibre.ca