

**Communiqué – pour diffusion immédiate**

**La Semaine « Le poids? Sans commentaire! » :  
Ne pas parler de poids pendant une semaine... pourrez-vous relever le défi?**

*Amélie Grenier, Frédérique Dufort, Catherine Brunet,  
Saskia Thuot, Patrice Godin et Daniel Savoie livrent des témoignages  
touchants à l'occasion de cette campagne de sensibilisation*

**Montréal, le 06 novembre 2013** – Organisée conjointement par ÉquiLibre et Anorexie et Boulimie Québec, la seconde édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » se déroulera partout au Québec, du 11 au 15 novembre. Cette initiative vise à sensibiliser la population à l'omniprésence des commentaires relatifs au poids dans notre quotidien.

Au Québec, 38 % des adolescentes disent avoir reçu de leur entourage des commentaires négatifs sur leur poids. Selon une autre étude, une femme sur cinq affirme que des commentaires sur son poids l'ont déjà amenée à se mettre au régime. Chez les jeunes comme chez les adultes, les commentaires sur le poids contribuent à augmenter l'insatisfaction corporelle en renforçant les normes sociales de minceur, même si le commentaire se veut positif.

« Plus de six Québécoises sur dix ressentent une pression sociale pour être minces, et une adolescente sur deux est insatisfaite de son apparence corporelle, rappelle Fannie Dagenais, directrice générale et porte-parole d'ÉquiLibre. Il est temps d'en finir avec les propos sur le poids parfois déclencheurs d'habitudes nuisibles à la santé, comme le recours à des régimes drastiques.

« Chez certains, ces commentaires ont d'ailleurs fait partie des éléments déclencheurs de leur trouble alimentaire, ajoute Josée Champagne, directrice d'ANEb Québec. On ne sait jamais à quel point un commentaire qui nous semble banal au sujet du poids peut avoir un impact négatif dans la vie d'une personne. »

Les directrices des deux organismes invitent ainsi la population québécoise à relever le défi de ne pas parler de poids pendant une semaine.

**Des témoignages percutants**

Pour cette nouvelle édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! », des capsules vidéo diffusées sur le site [www.lepoidssanscommentaire.ca](http://www.lepoidssanscommentaire.ca) présenteront les témoignages de différentes personnalités, dont les comédiennes Amélie Grenier, Frédérique Dufort et Catherine Brunet, l'animatrice télé Saskia Thuot, le comédien

Patrice Godin ainsi que l'humoriste Daniel Savoie. Ils y expliquent comment des propos sur le poids ont déjà eu une incidence négative sur eux ou sur une personne de leur entourage. De plus, le site propose un test interactif qui permet de mesurer la place qu'occupent les commentaires sur le poids dans notre quotidien.

De nombreux autres outils seront déployés en lien avec les objectifs de la semaine : des vignettes illustrant des situations de la vie quotidienne, un concours, une contravention d'estime ludique à remettre lorsqu'une personne fait un commentaire sur le poids, ainsi qu'une couverture Facebook et une signature de courriel.

### **Entrevues**

Certaines personnalités qui figurent dans les capsules vidéo ainsi que la directrice d'ÉquiLibre, Fannie Dagenais, et celle d'ANEB Québec, Josée Champagne, seront disponibles pour des entrevues, dès le mercredi 6 novembre.

### **À propos d'ÉquiLibre ([www.equilibre.ca](http://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.

### **À propos d'ANEB Québec ([www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com))**

ANEB est un organisme à but non lucratif qui garantit une aide immédiate, spécialisée et gratuite aux personnes atteintes d'un trouble alimentaire et à leurs proches.

La Semaine « Le poids? Sans commentaire! » 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.lepoidssanscommentaire.ca](http://www.lepoidssanscommentaire.ca)

[www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)



/GroupeEquiLibre



/anebquebec



/GroupeEquiLibre



/aneb

### **Information et demandes d'entrevue :**

HÉMISPHERE RELATIONS PUBLIQUES

Caroline Bergevin - 514 914-5138