# Équi Libre

# Rapport annuel 2025-2026

# Table des matières


**3**
Notre mission
Impacts visés
Nos valeurs

**4**
Nos actions

**6**
Conseil d'administration
Équipe

**7**
Mot de la présidente et de la directrice générale

**8**
Mot de l'ambassadrice

**9**
Campagnes

**19**
Projets

**28**
Autre réalisation

**29**
Faits saillants

**31**
Évaluation de l'impact d'ÉquiLibre

**32**
Mandats d'expertise

**34**
Vie démocratique

**35**
Contribution de la communauté

**36**
Nos partenaires

# Notre mission

Favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

# Impacts visés

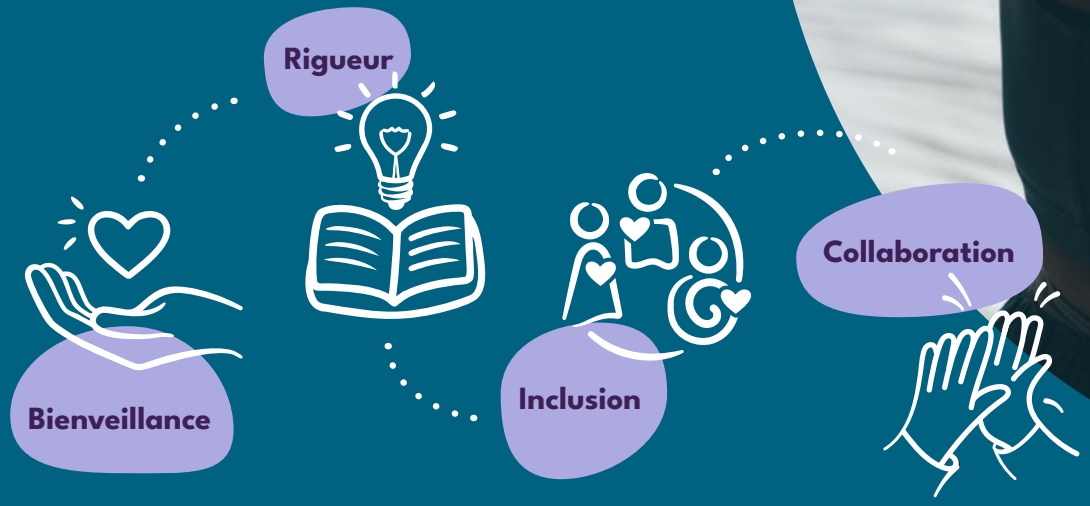
- Que tous les individus (tout-petits, enfants, adolescent.e.s et adultes) aient une relation harmonieuse avec leur corps, leur alimentation et leur pratique d'activités physiques afin d'atteindre leur plein potentiel de santé physique et mentale.
- Que la diversité corporelle soit respectée et valorisée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

Pour en savoir plus, consultez notre théorie de changement.

# Nos valeurs

Au cœur de chacune de nos initiatives se trouvent des principes qui guident notre travail au quotidien : l'inclusion, la rigueur, la bienveillance et la collaboration.

Ces valeurs façonnent nos actions et notre contribution vers un changement positif.



# Nos actions

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

- Sensibiliser la population par 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.

# ÉquiLibre

Dans la dernière année, ÉquiLibre a redéfini son identité visuelle en mettant à jour son logo. Celui-ci représente une vision humaine, accessible et évolutive de l'organisme. Sa fluidité évoque la bienveillance et l'inclusion, tandis que sa structure reflète la rigueur et la clarté de son approche. Le mouvement intégré exprime un équilibre vivant et collaboratif dont la base repose sur la notion de liberté, en cohérence avec la mission d'ÉquiLibre et la thématique de l'image corporelle.

# Conseil d'administration

**Annie Langlois**
Présidente
(secteur privé)

**Jackie Tardif**
Vice-présidente et trésorière
(secteur privé)

**Daphnée Legault**
Secrétaire
(secteur privé)

**Lori-Ann Ardouin**
Administratrice
(secteur privé)

**Brigitte Carbonneau**
Administratrice
(secteur privé)

**Élodie Châteauvert**
Administratrice
(secteur OBNL)

**Marie-Claude Gendron**
Administratrice
(secteur OBNL)

**Josée Thibodeau**
Administratrice
(secteur privé)

# Équipe

De gauche à droite :

**Andrée-Ann Dufour-Bouchard,**
Nutritionniste – cheffe de projets et porte-parole

**Andréanne Poutré,**
Nutritionniste – cheffe de projets

**Ariane Desrosiers,**
Nutritionniste – agente de développement

**Roxanne Léonard,**
Directrice générale

**Delia Cozariuc,**
Technicienne en comptabilité

**Karah Stanworth-Belleville,**
Nutritionniste – cheffe de projets

**Émilie Breton-Gagnon,**
Kinésiologue – agente de développement

# Mot de la présidente et de la directrice générale

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons le rapport annuel 2025-2026 d'ÉquiLibre.

Cette année a été marquée par l'adoption d'une nouvelle identité visuelle, qui reflète davantage notre vision, nos valeurs et notre engagement envers une société plus inclusive.

C'est dans cet esprit que nous avons poursuivi avec rigueur notre mission de favoriser une relation harmonieuse avec le corps, l'alimentation et l'activité physique, tout en contribuant à créer des environnements plus inclusifs. Nos campagnes de sensibilisation ont continué d'alimenter les réflexions et les conversations entourant la grossophobie, les commentaires sur le poids, la culture des diètes et les idéaux liés à l'apparence.

En parallèle, nous avons mis en œuvre le développement de projets structurants dont les retombées se déploieront au fil des prochaines années. Qu'il s'agisse de la diffusion de la boîte à outils *Corps et sport*, de l'actualisation du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*, ou encore du lancement de nouveaux projets consacrés à l'image corporelle chez les jeunes hommes ainsi qu'à la lutte contre les normes de beauté irréalistes et sexistes, chacune de ces initiatives contribue à bâtir des milieux plus bienveillants, inclusifs et favorables au développement d'une image corporelle positive.

Nous sommes également encouragées par les premiers résultats de notre démarche de mesure d'impact. Ils démontrent que nos actions permettent non seulement d'accroître les connaissances de la population, mais aussi d'influencer concrètement les pratiques des professionnel.le.s et des organisations.

Ces réalisations n'auraient pas été possibles sans l'engagement exceptionnel de notre équipe, le soutien de notre conseil d'administration ainsi que la confiance de nos partenaires, bailleurs de fonds, collaborateur.rice.s et ambassadeur.rice.s. Ensemble, nous contribuons chaque jour à faire évoluer les mentalités et à bâtir une société où chaque personne peut se sentir respectée, représentée et libre d'habiter son corps.

Merci de faire partie de ce mouvement avec nous.

Nous vous souhaitons une excellente lecture.

**Annie Langlois, ARP**
Présidente

**Roxanne Léonard**
Directrice générale

# Mot de l’ambassadrice

« Après huit belles années à titre d’ambassadrice d’ÉquiLibre, je suis fière de passer le flambeau à Debbie Lynch-White, qui poursuivra cette importante mission de sensibilisation à l’image corporelle et de lutte contre la grossophobie. Mon engagement auprès d’ÉquiLibre a été une expérience profondément enrichissante. Au fil des années, j’ai eu le privilège de contribuer à faire connaître des enjeux qui me tiennent à cœur et de côtoyer une équipe passionnée qui œuvre chaque jour à bâtir une société plus inclusive. Je quitte ce rôle avec beaucoup de reconnaissance et je suis heureuse de voir la mission d’ÉquiLibre continuer de rayonner avec Debbie comme alliée. Je resterai toujours attachée à cette belle organisation et à la cause qu’elle porte. »

- Marie Soleil Dion

**ÉquiLibre remercie chaleureusement Marie Soleil Dion pour sa précieuse implication auprès de l’organisme et est heureux d’accueillir Debbie Lynch-White à titre d’ambassadrice.**

Marie Soleil Dion

Debbie Lynch-White

# Campagnes

3e édition

Du 20 au 31 octobre 2025

# La grossophobie, ça suffit!

## Objectif

Sensibiliser la population à l'omniprésence des microagressions et des contraintes physiques vécues par les personnes grosses. Ces remarques, ces comportements et ces contraintes dans l'environnement qui les entourent contribuent à entretenir les préjugés et la discrimination à leur égard et ont des conséquences négatives sur leur santé physique, mentale et sociale. En prendre conscience permet de devenir de meilleur.e.s allié.e.s et ainsi, contribuer à créer une société plus inclusive et respectueuse de la diversité corporelle.

**Debbie Lynch-White**
Actrice

Ambassadrice

## Composantes

- Vidéo de sensibilisation *En prendre conscience fait toute la différence*
- Outils de sensibilisation sur les réseaux sociaux
- Partenariat avec 5 créatrices de contenu : Gabrielle Lisa Collard, Guylaine Guay, Julie Artacho, Laeticia De Carufel et Vanessa Duchel
- Billets de blogue
  - *Quand les microagressions grossophobes s'invitent sur les médias sociaux*
  - *Suis-je grossophobe sans le savoir?*
- Balados :
  - Épisode *Grossophobie : en prendre conscience fait toute la différence!* du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*
  - Épisode *Debbie Lynch-White : Comprendre la grossophobie et les microagressions* du balado *On s'connait pas tant que ça*
  - Mention dans le balado *Datestable*
- Article en partenariat avec Urbania *Microagressions : conversation avec Debbie Lynch-White sur la réalité des personnes grosses*

# Retombées

## Médiatiques

**3 millions**
d'impressions

**7**
entrevues

Près de
**20 000**
écoutes des épisodes de balados

## Réseaux sociaux

**7,3 millions**
d'impressions

**2,5 millions**
de vues de la vidéo

Plus de
**1,8 million**
de personnes rejointes

14e édition

Du 8 au 12 décembre 2025

# Le poids? Sans commentaire!

## Ambassadrice

**Marie-Michèle Ricard**
Psychoéducatrice, psychothérapeute et autrice

## Objectif

Encourager les gens à s'affirmer et à oser répondre lorsqu'ils sont confrontés à des commentaires sur le poids ou l'apparence, puis fournir des stratégies concrètes pour réagir à ces commentaires, tout en reconnaissant que le niveau d'aisance et le contexte de chacun.e sont différents.

## Composantes

- Vidéo de sensibilisation *Le poids? Sans commentaire! Mais pas sans réponse…*
- Fiche d'aide à la décision *Le poids? Sans commentaire! Mais pas sans réponse…*
- Outils de sensibilisation sur les réseaux sociaux
- Partenariat avec 3 créateur.rice.s de contenu : Charles-Antoine Des Granges, Florence Lavoie et Marie-Michèle Ricard
- Billet de blogue *Je suis témoin de commentaires sur le poids ou l'apparence… Qu'est-ce que je peux faire?*
- Épisode *Le poids? Sans commentaire! Mais pas sans réponse* du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*
- Lettre ouverte rédigée par l'ambassadrice et publiée dans *Le Journal de Montréal*

# Retombées

## Médiatiques

Plus de
**13 millions**
d'impressions

**11**
entrevues

**1 174**
écoutes de l'épisode du balado

## Réseaux sociaux

Plus de
**1 million**
d'impressions

Plus de
**494 000**
vues de la vidéo

Plus de
**293 000**
personnes rejointes

19e édition

Du 4 au 8 mai 2026

# Semaine sans diète

**Liliane Blanco-Binette**
Humoriste

Ambassadrice

## Objectif

Déculpabiliser la population en l'invitant à ne pas se blâmer lorsqu'une diète échoue et à porter un regard critique sur les fausses promesses véhiculées par l'industrie de l'amaigrissement.

## Composantes

- Vidéo de sensibilisation *Les diètes, ça marche pas!*
- Outils de sensibilisation sur les réseaux sociaux
- Partenariat avec 3 créatrices de contenu : Ariel Charest, Jessica Prudencio et Liliane Blanco-Binette
- Billet de blogue *Pourquoi la culture des diètes fonctionne-t-elle grâce à ses échecs?*
- Épisode *Les diètes, ça marche pas!* du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*
- Lettre ouverte rédigée par l'ambassadrice et publiée dans *Le Journal de Montréal*

# Retombées

## Médiatiques

Plus de
**8,7 millions**
d'impressions

**3**
entrevues

**898**
écoutes de l'épisode du balado

Semaine sans diète

## Réseaux sociaux

Plus de
**1,2 million**
d'impressions

Plus de
**250 000**
personnes rejointes

Plus de
**371 000**
vues de la vidéo

3e édition

Du 1er au 10 juin 2026

# Être au-delà du paraître

Ambassadeur

**Benoît Boulanger**
Nutritionniste, étudiant au doctorat en nutrition et athlète de CrossFit

Ambassadrice

**Anabelle Guay**
Conférencière, étudiante au doctorat en psychologie et aventurière

## Objectif

Sensibiliser la population à l'omniprésence de l'importance accordée à l'apparence en contexte de pratique d'activités physiques et l'inviter à bouger au-delà des idéaux athlétiques, en valorisant l'unicité et en cultivant la confiance corporelle.

## Composantes

- Capsules vidéo :
  - *Tout le monde peut bouger!*
  - *En activité physique, chaque corps est unique!*
  - *Apprécier son corps en mouvement autrement*
  - *Cultiver un discours interne bienveillant*
  - *Soyons critiques envers les idéaux athlétiques*
- Outils de sensibilisation sur les réseaux sociaux
- Diffusion de la nouvelle collection *Activité physique* de la banque photo *Place à la diversité corporelle!*
- Balados :
  - Épisode *Nos corps n'ont pas à se conformer pour bouger!* du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*
  - Épisode *Survivre seule dans une tempête en mer (La grande traversée d'Anabelle Guay)* du balado *Aigre douce*
  - Épisode *Être au-delà du paraître : Retrouver un rapport sain au corps* du balado *Nourris ton esprit*
- Évènement *La diversité en mouvement* au Infinity Mouvement Gym
- Création d'affiches mises à la disposition des milieux scolaires, communautaires et sportifs

# Retombées

## Médiatiques

Plus de
**285 000**
impressions

**4 075**
écoutes des épisodes de balados

**2**
entrevues

## Réseaux sociaux

Près de
**1,1 million**
d'impressions

Plus de
**487 000**
vues des 5 capsules vidéo de nos ambassadeur.rice.s

Près de
**275 000**
personnes rejointes

## Évènement

**15**
créateur.rice.s de contenu présent.e.s

**45**
publications (*reels* et *stories*) sur les réseaux sociaux

Près de
**1,25**
million d'impressions organiques potentielles

## Affiches

**573**
affiches distribuées

Chaque 10e jour du mois

# Dixversité

## Objectif

Mettre en lumière, chaque mois, des initiatives québécoises qui valorisent la diversité corporelle afin d'inspirer d'autres personnes et organisations à emboîter le pas.

## Composantes

- Outils sur les réseaux sociaux
- Série de *stories* qui décrit les projets et les mettent en valeur

## Retombées

**34**
**initiatives soulignées**

Plus de
**55 000**
**vues des *stories***

**22 000**
**personnes rejointes**

# Projets

5e édition

# Collecte de données

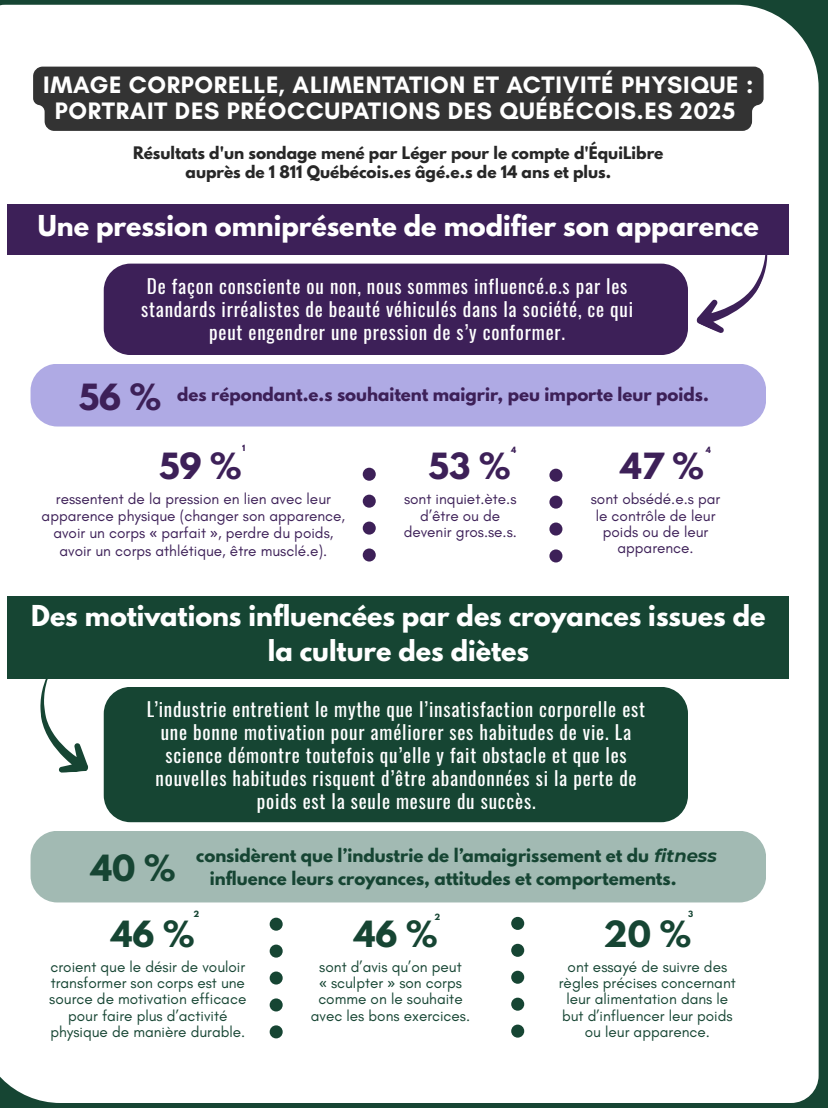
Du 11 au 24 août 2025, la firme de sondage Léger a réalisé une collecte de données auprès de 1 811 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus pour le compte d'ÉquiLibre. Cette collecte visait à documenter les préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activités physiques des Québécois.es.

## Composante

- Infographie présentant les principaux résultats

## À venir

Une 6e collecte de données sera effectuée par la firme Léger en août 2026 afin de documenter les mêmes indicateurs.



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

Animés par la nutritionniste Andrée-Ann Dufour Bouchard, les 7 nouveaux épisodes ont réuni 17 invité.e.s aux expertises complémentaires pour approfondir différents enjeux liés à l'image corporelle.

## Retombées

**Épisode 18**
*Grossophobie : en prendre conscience fait toute la différence!*
**1 200**
**écoutes***

**Épisode 19**
*Le poids? Sans commentaire! Mais pas sans réponse...*
**1 174**
**écoutes**

**Épisode 20**
*Corps et sport : le poids de la performance*
**849**
**écoutes**

**Épisode 21**
*Jeunesse éternelle, mais à quel prix?*
**1 192**
**écoutes**

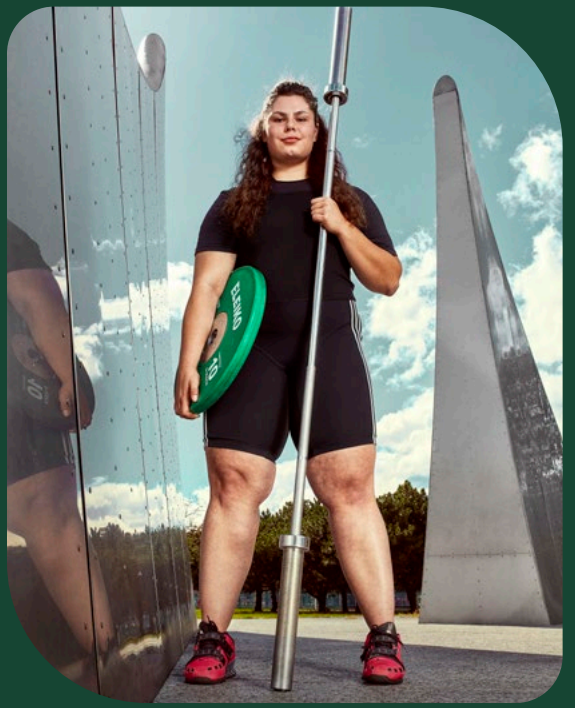
**Épisode 22**
*Les diètes, ça marche pas!*
**898**
**écoutes**

**Épisode 23**
*Parler d'image corporelle à l'école : pourquoi, mais surtout comment?*
**646**
**écoutes**

**Épisode 24**
*Nos corps n'ont pas à se conformer pour bouger!*
**965**
**écoutes**

*Une écoute = une personne

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



Ce projet vise à poursuivre les efforts de sensibilisation, de mobilisation et de transfert de connaissances amorcés auprès des acteur.rice.s clés dans le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes en contexte de pratique d'activités physiques, de sports et de loisirs.

## Réalisations

- Diffusion de la boîte à outils *Corps et sport* à l'intention des entraîneur.e.s en contexte de sports compétitifs
  - Outils de sensibilisation sur les réseaux sociaux
  - Campagne de relations publiques avec Frédérique Turgeon comme ambassadrice, ex-skieuse para-alpine
    - › Lettre ouverte signée par l'ambassadrice publiée dans *Le Journal de Montréal*
    - › Épisode *Corps et sport : pour un environnement sportif inclusif* du balado *UPIKA*
    - › Épisode *Corps et sport : le poids de la performance* du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*
    - › Partenariat avec la 60e édition de la Finale des Jeux du Québec à Blainville 2026 en tant que partenaire présentateur aux deux évènements EAO (entraîneur.e.s, accompagnateur.rice.s et officiel.le.s)

# Retombées

**22**
activités de sensibilisation et de transfert de connaissances

**2 591**
consultations des outils numériques

**7**
entrevues et plus de
**5,7 millions**
d'impressions

Près de
**12 000**
écoutes des épisodes de balados

Près de
**465 000**
impressions des outils numériques sur les réseaux sociaux

## À venir

- Stratégie pour identifier, former et mobiliser des ambassadeur.rice.s et des organismes partenaires permettant d'assurer l'accessibilité, la diffusion et l'implantation de la boîte à outils *Corps et sport* dans le réseau du sport québécois.

# Bien dans sa tête, bien dans sa peau

Ce projet vise à actualiser le programme d'ateliers *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP) pour le secondaire et à soutenir son implantation durable dans les milieux scolaires. Le programme a pour objectif de sensibiliser les jeunes et de les outiller pour développer une image corporelle positive, une relation positive avec la nourriture et l'activité physique, tout en renforçant leur esprit critique face aux standards de beauté.

## Réalisations

- Poursuite du recrutement, de la formation et de la mobilisation des agents multiplicateurs
  - 5 webinaires
  - 16 infolettres
- Finalisation et ajustement des ateliers et des outils complémentaires du programme
- Mise en œuvre du cadre d'évaluation, notamment auprès des agents multiplicateurs et des intervenant.e.s ayant utilisé le programme
- Diffusion du programme
  - Capsule vidéo *L'école, un lieu clé pour développer une image corporelle positive*, en partenariat avec Bianca Gervais et Sébastien Diaz, ambassadeur.rice.s du programme
- Collaboration avec le créateur de contenu Joël Dandurand
  - › Diffusion de 5 *reels* sur les réseaux sociaux
  - › Épisode *Parler d'image corporelle à l'école : pourquoi, mais surtout comment?* du balado d'ÉquiLibre *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle* avec deux enseignantes invitées
- Production d'un contenu XTRA pour *La Presse*
- Outils de sensibilisation et de diffusion sur les réseaux sociaux

# Retombées

**245**
personnes portent activement le rôle d'agent multiplicateur, réparties dans
**16**
régions du Québec.

**4 406**
téléchargements uniques des ateliers

Plus de
**1,4 million**
d'impressions sur les réseaux sociaux

**11 501**
vues du dossier XTRA *La Presse*

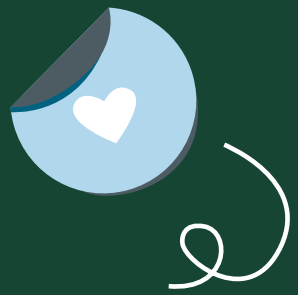
Les agents multiplicateurs ont accompagné en moyenne
**4**
écoles dans la diffusion ou l'implantation du programme.

**93 %**
des personnes ayant utilisé le programme considèrent que celui-ci a contribué à ce qu'elles développent des connaissances et des compétences pour intervenir adéquatement auprès des jeunes concernant l'image corporelle.

**97 %**
de ces personnes considèrent que BTBP a permis aux jeunes de prendre conscience de leurs préjugés et fausses croyances en lien avec le poids et l'apparence et de leurs impacts.

# L'image corporelle au masculin

Ce projet vise à développer et déployer une stratégie destinée spécifiquement aux adolescents et aux jeunes hommes pour favoriser le développement d'une image corporelle positive et réduire la préoccupation excessive à l'égard du poids et de l'apparence.



## Réalisations

- Création d'un comité de travail comprenant 12 expert.e.s et des organismes partenaires œuvrant auprès des jeunes hommes
  - 1 rencontre de comité a eu lieu en juin 2026
- Identification des enjeux entourant l'image corporelle, la grossophobie et l'utilisation de substances améliorant la performance chez les adolescents et les jeunes hommes, puis création d'un modèle écologique
- Développement d'un questionnaire de collecte de données visant à mieux documenter les enjeux entourant l'image corporelle, la grossophobie et l'utilisation de substances chez les jeunes hommes

## À venir

- Collecte de données qualitative auprès de 800 hommes âgés de 12 à 34 ans
- Entrevues individuelles auprès de 30 hommes âgés de 12 à 34 ans
- Analyse et identification des thématiques prioritaires à aborder, des leviers d'action ainsi que des stratégies pour rejoindre les adolescents et les jeunes hommes
- Rédaction d'une stratégie intégrée qui tient compte de la revue de littérature, de la collecte de données, de la consultation du public cible ainsi que des expert.e.s afin de guider les actions à réaliser

# Combattre l'objectification et les normes de beauté irréalistes, stéréotypées et sexistes pour une image corporelle positive

Ce projet vise à développer des activités et des outils de sensibilisation afin de lutter contre les normes sociales de beauté irréalistes, stéréotypées et sexistes qui nuisent au développement d'une image corporelle positive et à l'égalité entre les genres.

## Réalisations

- Mise en place d'un groupe de travail qui rassemble des expert.e.s et des organismes partenaires spécialisé.e.s sur les divers enjeux entourant les stéréotypes de genre, la santé sexuelle et l'inclusion
- Rédaction d'un plan des activités, des outils de sensibilisation à développer et des stratégies de communication à déployer

## À venir

- Développement, diffusion et analyse d'une collecte de données permettant de connaître les enjeux et les besoins des femmes et des communautés 2SLGBTQ+ en matière d'inclusion, de représentation, de sexualité et d'image corporelle
- Développement et diffusion d'outils de sensibilisation
- Développement et diffusion des éditions 2027 et 2028 de la campagne de sensibilisation *Être au-delà du paraître*

# Autre réalisation

## Mieux comprendre l'image corporelle et la grossophobie pour favoriser l'inclusion de tous les corps

Développement d'une conférence en ligne sur la grossophobie s'adressant au grand public, aux employeurs et aux professionnel.le.s de la santé. Implication d'une dizaine d'expert.e.s pour le tournage de capsules vidéo et révision de la conférence par quatre expert.e.s au contenu.

Objectifs de la conférence :

1. Reconnaître l'omniprésence et les manifestations de l'insatisfaction corporelle et de la grossophobie
2. Identifier les conséquences de l'insatisfaction corporelle et de la grossophobie
3. Déconstruire des croyances populaires qui alimentent l'insatisfaction corporelle et la grossophobie
4. Découvrir des outils pour agir de manière plus inclusive et non stigmatisante

Diffusion à venir en 2027

# Faits saillants

# Site web

## Les 5 produits les plus populaires

- L'atelier *Les préjugés, c'est assez!*
- La banque de photos *Place à la diversité corporelle!*
- La formation *Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence*
- L'activité *Détective gargouillis*
- La formation *Poids et image corporelle : mieux comprendre pour mieux intervenir*

# Médias sociaux

## Facebook

**41 399**
abonné.e.s

## Instagram

**27 196**
abonné.e.s

## LinkedIn

**2 631**
abonné.e.s

## TikTok

**2 441**
abonné.e.s

# Médias traditionnels

**31**
entrevues
(23 pour les campagnes
et 8 hors campagnes)

Plus de
**26 millions**
d'impressions média
(25 millions pour les
campagnes et 1,6 million
hors campagnes)

# Formations en ligne

**206**
conférences et formations
en ligne vendues

# Blogue MonÉquilibre

**14**
nouveaux billets
de blogue

**6**
blogues révisés et
remis de l'avant

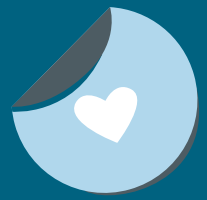
**11**
expert.e.s
rédacteur.rice.s
invité.e.s

# Évaluation de l'impact d'ÉquiLibre

Dans la dernière année, un questionnaire a été élaboré grâce à la collaboration de Josée Gagnon, consultante en évaluation, et à l'accompagnement d'Innoweave. Celui-ci a été rempli par 131 personnes ayant déjà consulté ou utilisé des contenus d'ÉquiLibre. Une infographie présentant les principaux résultats a été créée. Voici quelques faits saillants :

- 88 % des répondant.e.s considèrent que leur exposition aux contenus d'ÉquiLibre a fait évoluer leurs connaissances en lien avec le développement d'une image corporelle positive.
- Parmi les thèmes abordés, l'impact des commentaires sur le poids et l'apparence, qu'ils soient positifs ou négatifs, est celui auquel les répondant.e.s disent avoir été le plus sensibilisé.e.s grâce aux contenus d'ÉquiLibre.
- 84 % des intervenant.e.s et des professionnel.le.s consulté.e.s rapportent avoir apporté des changements à leur pratique à divers degrés pour la rendre plus favorable au développement d'une image corporelle positive après leur exposition aux contenus d'ÉquiLibre.

Ces résultats suggèrent que nos actions ont le potentiel de faire évoluer les attitudes et les comportements, contribuant ainsi à créer des pratiques et des environnements plus favorables au développement d'une image corporelle positive.



## À venir

L'évaluation de l'impact d'ÉquiLibre sera reconduite au cours de l'année 2026-2027.

# Mandats d'expertise

## Comités

- Groupe de travail – Image corporelle en petite enfance – guide *Mieux vivre avec votre enfant*, Institut national de santé publique du Québec
- Table québécoise sur la saine alimentation
- Comité de travail de M361 pour les travaux entourant le mémoire *Bouger vers l'égalité : pour l'avancement des filles et des femmes en sport, activité physique et plein air* déposé au ministre des Finances dans le cadre des consultations prébudgétaires 2026-2027 du gouvernement du Québec.
- Codéveloppement avec ÉCOBES (centre d'étude des conditions de vie et des besoins de la population) des outils du projet *Construction de l'image corporelle chez les enfants : comment favoriser une empreinte parentale positive?*

# Présentations

- *Le poids des préjugés : la science derrière les chiffres de la balance*, Midis de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières
- Panel *Diversité corporelle : Repenser nos normes et déconstruire la grossophobie*, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
- *Mieux comprendre l'image corporelle, la grossophobie et leurs impacts sur la santé*, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador
- *Mieux comprendre l'image corporelle, la grossophobie et leurs impacts sur la santé*, Secrétariat du Conseil du trésor
- *Mieux comprendre l'image corporelle, la grossophobie et leurs impacts sur la santé*, Université de Montréal (étudiant.e.s au baccalauréat en nutrition)
- *Mieux comprendre l'image corporelle, la grossophobie et leurs impacts sur la santé*, ministère de la Justice
- *Mieux comprendre l'image corporelle et la grossophobie pour favoriser l'inclusion*, Les épiceries Metro
- *Mieux comprendre l'image corporelle et la grossophobie pour favoriser l'inclusion*, Réseaux des femmes des Laurentides
- *L'image corporelle à la petite enfance*, Cégep Marie-Victorin (étudiant.e.s à la technique d'éducation à l'enfance)
- *Reconnaître et diminuer la stigmatisation liée au poids et à l'apparence*, Journée de l'enfance 2025 de la Côte-de-Beaupré
- *Réfléchir aux normes sociales de beauté et à leur influence avec les jeunes* auprès des responsables du dossier Éducation à la sexualité en milieu scolaire (VIA-ES)
- *L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux*, Institut de recherche clinique de Montréal
- *Intervenir avec bienveillance pour favoriser une image corporelle positive*, communauté de pratique Aire Ouverte
- Présentation des résultats de l'effet ÉquiLibre par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières à Cadiz, en Espagne, au congrès de l'*International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity*
- Présentation des résultats de l'effet ÉquiLibre par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières à l'*International Conference on Eating Disorders*, à La Haye, Pays-Bas
- *Développer un climat de respect pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle : favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé*, Université de Montréal
- *L'image corporelle positive : un ingrédient clé pour un mode de vie physiquement actif*, programme Alumni de Fillactive

# Rédactions

- *Se sentir bien à l'école, peu importe la forme de son corps*, 100 degrés
- *Programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau : des bénéfices au-delà de l'image corporelle*, 100 degrés
- *Transformer le malaise de s'activer en plaisir de bouger*, revue *Propulsion*, FEPQ
- Collaboration à l'article scientifique *Evaluating short and mid-term effects of the "healthy mind, healthy body" school-based program among youth*, *Journal of Affective Disorders*
- *Corps et sport : 5 stratégies pour favoriser une image corporelle positive chez les athlètes*, la Lancée
- Corédaction du guide *Favoriser une image corporelle positive chez les athlètes : un guide pratique à l'intention des entraîneur.e.s visant la prévention de l'humiliation corporelle* avec la Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif

# Autre

- Expertise professionnelle pour la révision d'épisodes d'une série télé jeunesse pour Production Prestigo

# Vie démocratique

**255**
**membres**

**Lors de l'assemblée générale annuelle ayant eu lieu le 12 novembre 2025,**
**15**
**personnes étaient présentes.**

**Le conseil d'administration s'est réuni**
**7**
**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 27 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 confiance et leur soutien sont essentiels et permettent à l'organisme de poursuivre sa mission et de déployer des actions porteuses à travers le Québec.

Nous remercions également les stagiaires, expert.e.s, professionnel.le.s, intervenant.e.s, ambassadeur.rice.s, partenaires, ainsi que toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à nos projets au cours de la dernière année. Grâce à votre engagement, ÉquiLibre peut continuer de promouvoir une relation plus harmonieuse et bienveillante avec le corps, l'alimentation et l'activité physique.

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