COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Plus d'une Québécoise sur deux (57 %) a reçu au moins un commentaire non sollicité sur son apparence physique au cours de la dernière année

Même bien intentionnés, les commentaires sur le corps peuvent avoir des répercussions : ÉquiLibre et Coco Belliveau, ambassadrice de la campagne « Le corps? Sans commentaire! », invitent à réfléchir à la portée de nos paroles

MONTRÉAL, le 16 novembre 2026 – Près de la moitié de la population québécoise (49 %) rapporte avoir reçu au moins un commentaire non sollicité sur son apparence physique au cours de la dernière année, qu'il soit positif ou négatif, révèle un sondage Léger réalisé pour le compte d'ÉquiLibre[1]. Cette proportion atteint 57 % chez les femmes et 64 % chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans.

Ces résultats donnent le ton à la 15e édition de la campagne *Le corps? Sans commentaire!*, qui se déroule du 16 au 20 novembre 2026. Cette année, ÉquiLibre s'associe à l'humoriste Coco Belliveau pour inviter la population à remettre en question l'habitude de commenter l'apparence des autres. La campagne élargit la réflexion au-delà du poids pour aborder l'ensemble des caractéristiques physiques pouvant faire l'objet de remarques non sollicitées, notamment la silhouette, la peau, les cheveux ou les traits du visage.

Des commentaires qui surviennent jusque dans notre entourage proche

Commenter l'apparence des autres est un réflexe collectif profondément ancré dans nos habitudes. Pour ÉquiLibre, l'objectif est de favoriser une prise de conscience de cet automatisme, sans culpabiliser les personnes qui font ces remarques.

Les résultats du sondage illustrent notamment comment ce réflexe s'invite dans les relations de proximité : **44 % des personnes ayant reçu un ou des commentaires non sollicités rapportent en avoir reçu lors d'échanges avec leur famille ou leurs proches**.

Parmi ces mêmes personnes, 24 % indiquent en avoir reçu à la suite d'un changement dans leur apparence physique et 20 % au travail, à l'école ou dans un autre contexte d'études. Ces remarques peuvent donc survenir dans plusieurs sphères du quotidien, tant personnelles que professionnelles ou scolaires.

« Même bien intentionné, un commentaire sur l'apparence peut avoir des conséquences. Qu'il prenne la forme d'un compliment, d'une taquinerie ou d'une simple observation, il peut créer un malaise, raviver un complexe, donner l'impression que le corps d'une personne est ouvert au

---

[1] *Léger pour le compte d'ÉquiLibre (2026). Les commentaires non sollicités sur l'apparence physique au Québec. Sondage réalisé du 9 au 12 octobre 2026 auprès de 1 040 Québécois.es âgé.e.s de 18 ans et plus.*

jugement des autres et renforcer l'importance accordée à l'apparence dans la société », souligne **Andrée-Ann Dufour Bouchard,** nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

Coco Belliveau : l'humour pour faire passer le message

Dans une vidéo de sensibilisation mettant en scène des situations du quotidien, l'humoriste acadienne **Coco Belliveau** prête sa voix à la campagne. Avec humour et authenticité, elle invite la population à prendre du recul sur le réflexe de commenter l'apparence des autres et à réfléchir à la façon dont ces paroles peuvent être reçues.


Crédit photo : Émilie Lapointe

« On a tous déjà entendu ou fait un commentaire sur l'apparence de quelqu'un en pensant bien faire. Mais entre ce qu'on pense être un compliment et ce que l'autre personne reçoit, il peut y avoir tout un monde! On peut aussi se dire des mots gentils sans parler du corps des autres. Promis, il reste plein de sujets de conversation! », souligne **Coco Belliveau, humoriste et ambassadrice de la campagne.**

Pour soutenir cette réflexion, ÉquiLibre déploie une campagne comprenant une vidéo de sensibilisation, un épisode du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle,* un billet de blogue ainsi que des outils pour encourager la population à avoir des échanges qui vont au-delà de l'apparence.

À propos de la campagne ***Le corps? Sans commentaire!***

Déployée chaque année par ÉquiLibre depuis 2012, la campagne *Le corps? Sans commentaire!*, anciennement *Le poids? Sans commentaire!*, vise à sensibiliser la population québécoise aux conséquences des commentaires non sollicités sur l'apparence physique.

À propos d'ÉquiLibre

Fondé en 1991, ÉquiLibre est un organisme québécois à but non lucratif. ÉquiLibre a comme mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

– 30 –

Renseignements et demandes d'entrevue :

Capital-Image
Charlotte Kaliaguine, Conseillère
438-399-8009
ckaliaguine@capital-image.com