

**La danseuse professionnelle Kim Gingras : ambassadrice de
la Semaine *Le poids? Sans commentaire!* 2020**

Montréal, le 23 novembre 2020 – Du 23 au 27 novembre, ÉquiLibre lance, sur les médias sociaux, la 9^e édition de la Semaine *Le poids? Sans commentaire!*. Cette année, l'organisme et l'ambassadrice de la campagne, la danseuse Kim Gingras, veulent sensibiliser la population, notamment les jeunes et les intervenants en activités physiques, en sports et en loisirs, **aux conséquences des commentaires en lien avec le poids et l'apparence en contexte de pratique d'activités physiques**. Au Québec, c'est plus d'un adolescent sur deux qui est insatisfait de son corps.¹ Ces commentaires peuvent nuire à l'image corporelle, au plaisir de bouger et même à la performance.

« La mission de cette campagne me tient grandement à cœur. Être jugée sur mon physique est devenu une norme dans mon métier. Quand on me voit entrer sur scène ou en audition, on analyse d'abord mon apparence. Je sais donc exactement c'est quoi de se remettre en question en raison d'un seul commentaire » souligne Kim Gingras.

« Lorsqu'on pratique une activité physique, le poids et l'apparence peuvent devenir le centre d'attention et la cible de plusieurs types de commentaires. Ceux-ci peuvent avoir d'importantes répercussions. Il est donc essentiel de valoriser son corps pour tout ce qu'il peut accomplir, pour ses talents et pour ses efforts plutôt que pour son apparence » explique Karah Stanworth-Belleville, ex-athlète, nutritionniste et chef de projets chez ÉquiLibre.

Mise sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air!

Tout au long de la Semaine, ÉquiLibre dévoilera plusieurs contenus sur ses réseaux sociaux dont des visuels issus d'un projet photo avec le photographe Félix Renaud, [une capsule vidéo](#) ainsi que le #défiÉquiLibre sur TikTok. Un outil de réflexion destiné aux intervenants est également disponible gratuitement sur equilibre.ca/sanscommentaire.

Des partenariats gagnants

Pour faire rayonner cette campagne de sensibilisation, l'organisme s'est associé à six partenaires influents du milieu de l'activité physique : Fillactive, Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, Fondation Tremplin Santé, Réseau des unités régionales loisir et sport du Québec, Sport'Aide et Sports Québec.

¹ TRAORÉ, Issouf, Maria-Constanza STREET, Hélène CAMIRAND, Dominic JULIEN, Katrina JOUBERT et Mikaël BERTHELOT (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, 306 p. [\[www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf\]](http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf)

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission de prévenir et de 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.

La Semaine *Le poids? Sans commentaire!* est une initiative rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier du gouvernement du Québec.

Instagram : [@groupeequilibre](#)

Facebook : [@GroupeEquiLibre](#)

YouTube : [@Organisme ÉquiLibre](#)

LinkedIn : [@ÉquiLibre](#)

Twitter : [@GroupeEquiLibre](#)

TikTok : [@organisme.equilibre](#)

-30-

Informations et demandes d'entrevue

Catherine Caisse, conseillère en communication chez ÉquiLibre

catherine.caisse@equilibre.ca