

Rapport annuel



2020-
2021

équilibre 



Notre mission

ÉquiLibre est reconnu comme le chef de file et l'organisme de référence en matière d'actions qui ciblent à la fois les problèmes liés au poids et à l'image corporelle.

Depuis 30 ans, 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 le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

L'expertise d'ÉquiLibre est reconnue sur le plan international et régulièrement sollicitée par les médias ainsi que plusieurs ministères, organismes publics, entreprises privées, associations et ordres professionnels.

Nos actions

1. Le déploiement de programmes et de ressources pour permettre aux individus de se forger une **image corporelle positive** et d'atteindre leur plein potentiel de bien-être et de santé.
2. La sensibilisation et la **mobilisation des jeunes et des adultes** afin de les inciter à participer au changement des normes sociales.
3. La sensibilisation, la formation et le soutien de professionnel.le.s et d'intervenant.e.s afin d'**améliorer la qualité des pratiques en matière de poids et d'image corporelle**.
4. La sensibilisation et la mobilisation des acteur.rice.s des secteurs de la mode, de la publicité et des médias afin de **diminuer les représentations irréalistes du corps** ainsi que les messages encourageant le culte de la minceur.

Conseil d'administration



Fannie Dagenais
Présidente



Jackie Tardif
Vice-présidente



Jacques Sauvageau
Trésorier



Angela Alberga
Administratrice



Nathalie Rolland
Administratrice



Anouck Sénécal
Administratrice



Etienne Dumais-Roy
Administrateur



Elsa Vilarinho
Administratrice



Joanie Pietracupa
Secrétaire

Équipe



Achour Bali
Conseiller en marketing



Delia Cozariuc
Technicienne
en comptabilité



Maryse Lefebvre
Cheffe de projets



Nathalie Pouliot
Cheffe de projets



Anne-Sophie Robitaille
Agente de développement



Catherine Caisse
Conseillère en
communication



**Andrée-Ann Dufour
Bouchard**
Cheffe de projets



Roxanne Léonard
Directrice générale



Andréanne Poutré
Cheffe de projets



**Karah Stanworth-
Belleville**
Cheffe de projets

Mot de la présidente et de la directrice générale

Au cours de la dernière année, le contexte de pandémie nous a amené à relever de nombreux défis. Mais quelles ont été ses répercussions sur l'image corporelle des Québécois.es? Selon les résultats d'un sondage que nous avons réalisé en août dernier en collaboration avec Léger, le tiers (34%) des adultes vivant au Québec affirment être plus préoccupés par leur poids qu'avant la pandémie. Cette proportion s'élève à 46% chez les jeunes adultes (18-34 ans). Ces données sont inquiétantes considérant les répercussions que cette préoccupation peut avoir sur la santé physique et psychologique des individus et qui s'ajoute aux autres sources de stress générées par la pandémie.

Plus que jamais, il est essentiel d'agir pour aider jeunes et moins jeunes à développer une image corporelle positive. L'expertise unique d'ÉquiLibre, jumelée à son expérience de 30 années d'intervention sur la question, est de plus en plus sollicitée. Au cours de la dernière année, notre équipe a pu travailler sur différents enjeux de société qui sont tous reliés à l'image corporelle : la lutte aux stéréotypes sexuels, l'adoption de pratiques éducatives égalitaires, la prévention de l'intimidation et la valorisation de la diversité corporelle.

C'est donc avec une grande fierté que nous avons lancé la formation *Déconstruire les stéréotypes sexuels* pour les intervenant.e.s jeunesse ainsi que la formation *Place à la diversité corporelle!* destinée aux acteur.rice.s de l'industrie de l'image. À ces formations s'ajoute une banque de photos libres de droits pour aider ces acteur.rice.s à promouvoir, dans leurs communications, une plus grande diversité corporelle sans stéréotypes et sans préjugés en lien avec le poids et l'apparence physique.

Nous avons également élaboré la trousse d'outils *Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons!* s'adressant aux gestionnaires et aux intervenant.e.s œuvrant dans les milieux de la petite enfance ainsi que cinq capsules vidéo pour outiller les intervenant.e.s qui travaillent auprès d'adolescent.e.s à mieux intervenir lorsqu'ils.elles sont témoins d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids. À ces réalisations, s'ajoutent le développement d'outils pour les enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire et le déploiement des trois campagnes sociétales de l'organisme : la semaine *Le poids? Sans commentaire!*, le Prix ÉquiLibre et la Journée internationale sans diète.

Au cours de la dernière année, nous avons su nous adapter et faire preuve de créativité pour surmonter les défis imposés par la pandémie. Ceci nous a amené à grandir comme équipe et comme organisme et nous tenons à remercier les membres de l'équipe et du conseil d'administration pour leurs efforts soutenus.

Nous remercions également notre porte-parole Marie Soleil Dion ainsi que nos partenaires, bénévoles et stagiaires pour leur confiance et leur engagement, essentiels au succès de nos actions!

Bonne lecture!



Fannie Dagenais
Présidente



Roxanne Léonard
Directrice générale

Campagnes

Semaine *Le poids? Sans commentaire!*

Financée par le ministère de l'Éducation du Québec et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec



Marie Soleil Dion
Porte-parole

Kim Gingras
Ambassadrice

Du 23 au 27 novembre 2020

MISE SUR CE QUE TON CORPS PEUT FAIRE, PAS SUR CE QU'IL A L'AIR! équilibre

9^e édition



Partenaires officiels :

- Fillactive
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ)
- Fondation Tremplin Santé
- Réseau des unités régionales loisir et sport du Québec
- Sport'Aide
- Sport Québec

Objectif

Sensibiliser, notamment les adolescent.e.s et les intervenant.e.s en sports et en loisirs (ISL), aux commentaires en lien avec le poids et l'apparence et leurs conséquences dans le contexte de la pratique d'activités physiques.

Composantes

- **5** visuels
- Capsule vidéo de sensibilisation
- Outil de réflexion pour les ISL
- #défiÉquiLibre sur TikTok
- Billet de blogue *Mise sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air!*
- Plusieurs collaborations, dont une participation aux balados *Sans filtre* et *Tête à tête* de Sport'Aide

Retombées

- **Près de 3 000 000** d'impressions média
- **Plus de 41 100 vues** de la capsule vidéo de sensibilisation
- **39** partenaires de diffusion
- **400** nouveaux « J'aime » sur Facebook et **700** nouveaux.elles abonné.e.s sur Instagram
- Couverture moyenne sur Instagram de plus de **2 800** comptes atteints
- **37 389** utilisateur.ice.s atteint.e.s par les visuels sur Facebook
- **22** entrevues et **47** reportages

Évaluation

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières
- Les jeunes ayant répondu au sondage avant et après la campagne ont rapporté avoir moins tendance à vouloir ressembler à quelqu'un d'autre et moins de désir d'avoir une silhouette musclée après la campagne.
- 100% des ISL ont mentionné qu'ils.elles changeront leur façon de faire au quotidien à la suite de la lecture de l'outil de réflexion.

Prix ÉquiLibre

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec



**Du 29 mars au
23 avril 2021**

11^e édition

Objectif

Souligner des initiatives québécoises des secteurs de l'industrie de l'image qui valorisent l'acceptation de la diversité corporelle.

Les finalistes

- **Bien Avec Mon Corps**, pour ses contenus numériques diversifiés qui favorisent une image corporelle saine et une estime de soi positive auprès des jeunes
- **Contes d'une grossophobie ordinaire**, un court-métrage documentaire qui aborde l'impact psychologique de la grossophobie sur les adolescentes
- **Lachapelle atelier**, pour son initiative d'étiquettes sans tailles et ses valeurs d'entreprise qui inspirent à s'aimer au lieu de vouloir se changer
- **Montreal Fat Babe Squad**, pour son compte Instagram qui positionne la différence corporelle comme étant la normalité dans un environnement inclusif et respectueux
- **On s'appelle et on déjeune**, pour ses deux épisodes abordant des enjeux d'actualité relativement à l'acceptation de la diversité corporelle

Les gagnants



Composantes

- Vidéos *On vote pour plus de diversité corporelle* présentant les initiatives finalistes et des messages de sensibilisation sur la diversité corporelle
- Atelier de sensibilisation *On vote pour plus de diversité corporelle*
- Visuels de sensibilisation pour chacune des initiatives finalistes
- Vidéo TikTok invitant les jeunes à voter
- Événement de remise de prix via un Instagram en direct

Retombées

- **2 290** personnes ont voté, incluant **267** jeunes de moins de 18 ans
- Plus de **10 300** vues des vidéos *On vote pour plus de diversité corporelle*
- **150 000** vues de la vidéo promotionnelle invitant la population à voter
- **17 306 vues** de la vidéo TikTok
- Plus de **30** partenaires de diffusion
- **550** téléchargements de l'atelier de sensibilisation

Évaluation

- **94%** des jeunes ont énormément ou beaucoup apprécié l'activité de sensibilisation et rapportent qu'elle leur a énormément ou beaucoup permis de réfléchir à l'influence des actions individuelles et collectives sur la représentation et l'acceptation de la diversité corporelle par l'industrie de l'image.
- **82%*** des jeunes et **73%*** des adultes rapportent que le Prix ÉquiLibre a contribué à leur faire réaliser qu'il est important de représenter et d'accepter la diversité corporelle.
- **79%*** des jeunes et **76%*** des adultes rapportent que leur participation au Prix ÉquiLibre les rendra plus critiques face aux images de beauté qu'ils.elles verront à l'avenir.

**Proportion des répondant.e.s qui ont répondu « énormément », « beaucoup » ou « c'était déjà le cas ». Les autres ont répondu « en partie », « un peu » ou « pas du tout ».*

Journée internationale sans diète

Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

La bienveillance à plein régime!



équilibre
equilibre.ca/bienveillance

Du 3 au 10 mai 2021

14^e édition

Évaluation

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières
- Après avoir été exposé.e.s aux capsules vidéo :
 - ▶ **99%** des répondant.e.s étaient capables d'identifier ce qui n'était pas manger avec bienveillance;
 - ▶ **73%** des répondant.e.s souhaitaient écouter leurs signaux de faim et de rassasiement plutôt que des règles externes;
 - ▶ **70%** des répondant.e.s souhaitaient accepter que leur alimentation ne soit pas parfaite.

Objectif

Encourager la population à renoncer aux régimes, à la privation et à la culpabilité en invitant la bienveillance à table!

Composantes

- Un visuel promotionnel
- **2** capsules vidéo *Manger avec bienveillance c'est...* et *5 conseils pour manger avec bienveillance*, mettant en vedette Caroline Huard, créatrice culinaire, Bernard Lavallée, nutritionniste, et D^{re} Stéphanie Léonard, psychologue
- Un billet de blogue *Manger avec bienveillance en 4 étapes*
- Une *lettre ouverte* rédigée par Marie Soleil Dion et publiée dans le Journal de Montréal

Retombées

- Plus de **42 000** vues des vidéos
- Près de **885** nouveaux.elles abonné.e.s sur Instagram et **300** sur Facebook
- Couverture moyenne sur Instagram de plus de **5 000** comptes atteints
- Près de **25** partenaires de diffusion
- **74** mentions et reportages
- **22** millions d'impressions média
- Participation à un *épisode vidéo et balado* avec Cynthia Marcotte, nutritionniste et blogueuse
- Rédaction d'un article *Préoccupation à l'égard du poids : comment renoncer aux régimes et manger avec bienveillance?* publié dans Vifa Magazine

Projets

Maman bien dans sa peau, bébé en santé

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Ce projet vise à aider les femmes enceintes et les mamans à développer une image corporelle positive afin de les encourager à adopter des comportements sains favorisant leur santé et celle de leur bébé.

- Partenariat avec la Fondation Olo afin d'offrir les coffrets prénataux ou postnataux à **200** intervenant.e.s
- **50** achats du **coffret prénatal**
- **42** achats du **coffret postnatal**

«Vraiment pertinente cette formation et les outils sont vraiment géniaux!!!»

— Mélissa, participante à la formation

«Merci à l'équipe d'ÉquiLibre pour le coffret *Maman bien dans sa peau, bébé en santé* (postnatal). C'est motivant d'avoir de l'information au goût du jour et des outils clés en main d'une telle qualité, autant pour les professionnels que pour notre clientèle. C'est juste WOW!»

— Ariane et Diane, diététistes-nutritionnistes en santé publique

MAMAN BIEN
DANS
SA PEAU,
BÉBÉ EN
SANTÉ

POSTNATAL

Collecte de données



Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

La pandémie de COVID-19 a occasionné des bouleversements majeurs dans la vie de plusieurs Québécois.es. La littérature révèle que certaines mesures mises en place, par exemple le confinement, ont entraîné des conséquences importantes sur les habitudes de vie et la santé mentale de nombreuses personnes. Cette collecte de données vise donc à documenter les préoccupations des Québécois.es à l'égard du poids, de l'alimentation et de la pratique d'activités physiques en ce temps de pandémie. Elle permettra à ÉquiLibre de :

- questionner **1 800** Québécois.es (**1 000** adultes et **800** jeunes âgé.e.s de 14 à 17 ans) sur la relation qu'ils.elles entretiennent avec leur corps, la nourriture et l'activité physique et évaluer l'impact de la pandémie de COVID-19 sur ces dimensions;
- orienter la planification et le développement de ses prochaines actions afin de tenir compte de la situation post COVID-19 dans laquelle ses populations cibles évoluent.

Diffusion des résultats à l'hiver 2022

Favoriser une image corporelle positive afin de lutter contre les stéréotypes sexuels

Financé par le Secrétariat à la condition féminine du Québec

Ce projet vise à faire mieux comprendre les stéréotypes sexuels pour les contrer et ainsi adopter des pratiques favorables au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes.

- Développement, expérimentation et validation de **2 formations** portant sur l'impact des stéréotypes sexuels sur le façonnement de l'image corporelle
- Animation de **19 ateliers au primaire et au secondaire** *Bien dans sa tête, bien dans sa peau sans stéréotypes* dans **6 écoles** du Québec
- **1302** inscriptions aux formations *Déconstruire les stéréotypes sexuels*
- Suite à la formation :
 - ▶ **92%** des participant.e.s ont le sentiment de mieux comprendre l'impact des stéréotypes sexuels sur développement de l'image corporelle des jeunes;
 - ▶ **93%** des participant.e.s trouvent que la formation les a aidé.e.s à savoir comment intervenir lors de situations impliquant des stéréotypes sexuels.



«La formation est très pertinente. Les mots et notions sont très bien expliqués et il devient plus facile de différencier stéréotypes, hypersexualisation et objectivation, entre autres. ÉquiLibre nous offre des outils très appropriés et faciles à utiliser. Il serait pertinent que de nombreux membres du personnel scolaire y aient accès! Merci!»

— Nadine

«Une formation riche d'aller-retour réflexifs et personnels. Une formation nourrie de témoignages professionnels et d'expériences enrichissantes avec des contenus très pédagogiques et bien référencés.»

— Louise

Promouvoir une représentation saine et diversifiée du corps auprès de l'industrie de l'image et des Québécois.es

Financé par le Secrétariat à la condition féminine du Québec

Ce projet vise à transformer les normes sociales et l'environnement socioculturel afin d'assurer une représentation saine et diversifiée du corps.

- Développement et diffusion de la *formation Place à la diversité corporelle!* destinée aux acteur.rice.s de l'industrie de l'image afin qu'ils.elles adoptent des pratiques encourageant une représentation saine et diversifiée du corps
- Développement et diffusion d'une *banque de photos* permettant de valoriser une plus grande diversité corporelle sans stéréotypes et sans préjugés en lien avec le poids et l'apparence physique
- Plus de **17 000** utilisateur.rice.s atteint.e.s. sur Facebook et plus de **14 000** personnes touchées sur Instagram
- **5** entrevues et **450 000** impressions média

« Cette formation propose des astuces concrètes, notamment pour éviter de tomber dans les pièges de la grossophobie. J'ai aussi été sensibilisée aux apports importants des nombreux joueurs de l'industrie de l'image, dont je fais partie. Une formation à suivre, sans aucun doute! »

— Marie-Michèle, directrice artistique



Pour des pratiques éducatives égalitaires qui favorisent le développement d'une image corporelle positive à la petite enfance

Financé par le Secrétariat à la condition féminine du Québec

Ce projet vise à outiller les principaux.ales agent.e.s de socialisation des enfants de moins de 5 ans dans le but qu'ils.elles adoptent des pratiques éducatives égalitaires favorisant le développement d'une image corporelle positive.

- Développement d'une **trousse d'outils** intitulée *Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons!* s'adressant aux gestionnaires et aux intervenant.e.s œuvrant dans les milieux de la petite enfance ainsi qu'aux parents d'enfants âgés de 5 ans et moins
- **1 077** téléchargements de la trousse d'outils destinée aux gestionnaires et **260** téléchargements des outils destinés aux intervenant.e.s
- **1 810** vues des **3** capsules vidéo



Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons!

- Après avoir téléchargé la trousse :
 - ▶ **95%** des répondant.e.s au questionnaire d'évaluation ont énormément apprécié ou apprécié les outils;
 - ▶ **83%** des répondant.e.s au questionnaire d'évaluation sont d'accord pour dire que la trousse les a personnellement sensibilisé.e.s à la thématique.

«La trousse a introduit auprès des éducatrices un sujet peu connu de leur part et elles ont apprécié.»

— Directrice d'une halte-garderie répondante du questionnaire d'évaluation

«La trousse d'outils conçue par ÉquiLibre est assurément un indispensable pour les milieux éducatifs 0-5 ans! Le contenu, très actuel et bien concret, permet aux équipes de réfléchir et de se concerter sur les façons de faire pour que les enfants soient exposés à des modèles diversifiés, réalistes et qu'ils soient accompagnés avec bienveillance. Un outil ouvert et convivial, ciblant trois messages clés tout à fait cohérents avec le Programme éducatif *Accueillir la Petite Enfance*.»

— Christyne, ressource d'accompagnement pédagogique et formatrice

Enrichir ses interventions en situation de violence et d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence physique

Financé par le ministère de la Famille du Québec

Ce projet vise à outiller les intervenant.e.s œuvrant auprès d'adolescent.e.s à mieux intervenir lorsqu'ils,elles sont témoins d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids.

- Diffusion des outils suivants :
 - ▶ Capsule vidéo *Comment agir auprès du jeune qui commet de la violence ou de l'intimidation en lien avec le poids?*
 - ▶ Capsule vidéo *Comment agir auprès du jeune qui subit de la violence ou de l'intimidation en lien avec son poids?*
 - ▶ Capsule vidéo *Quel est mon rôle lorsque je suis témoin d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids?*
 - ▶ Capsule vidéo *Pourquoi se préoccuper de la violence et de l'intimidation en lien avec le poids?*
 - ▶ Capsule vidéo *Quoi répondre à un jeune qui dit vouloir modifier son poids afin de ne plus se faire intimider?*
 - ▶ Guide 6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids
- **2 679** vues des **5** capsules vidéo

VIOLENCE ET INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS : COMMENT MIEUX INTERVENIR?

POURQUOI SE PRÉOCCUPER DE LA VIOLENCE ET DE L'INTIMIDATION EN LIEN AVEC LE POIDS?

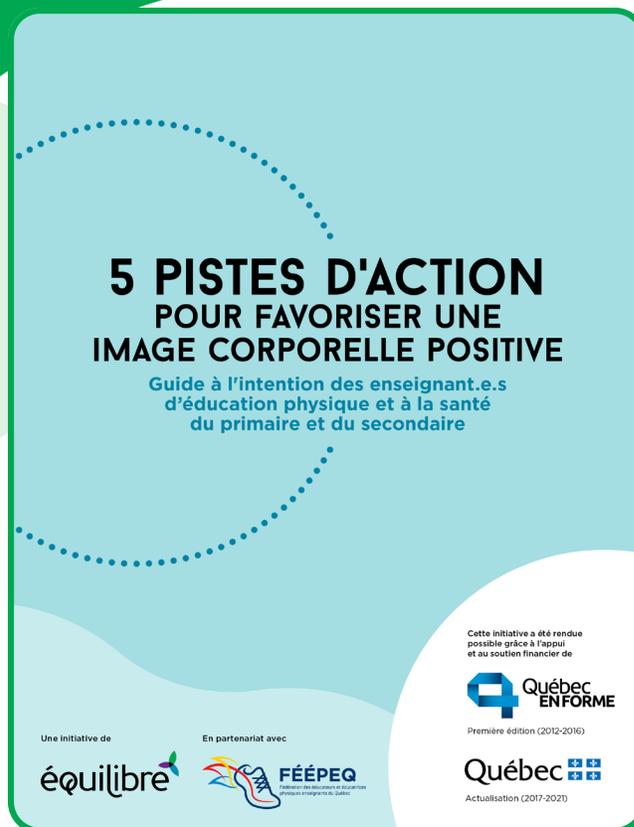
équilibre

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

Financé par le ministère de l'Éducation du Québec

Ce projet vise à réaliser des activités de sensibilisation, de mobilisation et de transfert de connaissances en lien avec l'image corporelle et la pratique d'activités physiques chez les jeunes.

- Actualisation du guide *5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive* à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire
- Développement de **5** nouveaux outils complémentaires au guide :
 - ▶ Quiz en ligne : *Le poids... fait-il la santé?*
 - ▶ Série de **3** capsules vidéo : *Comment favoriser le respect et l'acceptation de la diversité corporelle dans les cours d'éducation physique et à la santé?*
 - ▶ Atelier pédagogique *Active à ma manière* destiné aux jeunes du 2^e et 3^e cycles du primaire
 - ▶ Atelier pédagogique *Voir le vrai, tout un défi!* destiné aux jeunes du 1^{er} cycle du secondaire
 - ▶ Atelier pédagogique *Quand la pleine conscience prend tout son sens!* destiné aux jeunes de tous les niveaux du secondaire
- Analyse des résultats d'une collecte de données auprès d'intervenant.e.s en sports et en loisirs (ISL) œuvrant auprès des jeunes québécois âgés de 5 à 20 ans dans les milieux scolaire, municipal et associatif (**885** répondant.e.s) dressant un portrait des connaissances et des besoins en lien avec les problématiques liées à l'image corporelle et la pratique d'activités physiques chez les jeunes



À venir

- Diffusion du guide et des outils complémentaires
- Diffusion des résultats de la collecte de données
- Diffusion de **2** capsules vidéo de formation et de leur fiche d'accompagnement destinées aux moniteur.rice.s de camps d'été en collaboration avec la Fondation Tremplin Santé :
 - ▶ *L'insatisfaction corporelle : comment réagir?*
 - ▶ *Moqueries et image corporelle : comment réagir?*

Faits saillants

Médias sociaux

7 420 
abonné.e.s

une **hausse de 90%**
comparativement à l'an dernier

f
14 445
abonné.e.s

une **hausse de 15%**
comparativement à l'an dernier

in

ÉquiLibre est
également présent
sur LinkedIn

Blogue monÉquilibre

16
nouveaux billets
de blogue

9
expert.e.s
rédacteur.rice.s

equilibre.ca

74 374
visiteur.euse.s uniques

ont consulté le site web, dont presque la totalité
était de nouveaux.elles utilisateur.rice.s

6 395
visiteur.euse.s
uniques

Nos 5 produits les plus populaires

- *Un repas plein de sens*
- *Comment miser sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air!*
- *Mise sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air!*
- *Paraître : une raison d'être?*
- *Comment se forment les normes sociales de minceur*

En rafale

720
membres

4
stagiaires

13
bénévoles

Nos formations

3

nouvelles formations disponibles

13

coffrets conférences vendus

74

formations en ligne vendues

Mandats d'expertise

Collaboration

- Participation à la démarche *Développement d'une vision partagée des façons d'aborder le poids au Québec* menée par la Coalition québécoise sur la problématique du poids
- Participation à l'atelier de création de la vision de la trajectoire saine gestion du poids du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

Comités

- Table québécoise sur la saine alimentation
 - ▶ Groupe de travail sur les normes sociales
 - ▶ Groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance
 - ▶ Comité de suivi de la stratégie parents du groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance
- Montréal, métropole en santé
 - ▶ Comité de l'axe 4 *Promouvoir un mode de vie physiquement actif et équilibré*
 - ▶ Sous-comité 0-5 ans de l'axe 4



Marie Soleil Dion
Porte-parole

Mot de la porte-parole

« Depuis le début de la pandémie, le poids et l'apparence sont des sujets qui préoccupent beaucoup trop de Québécois.es. Malheureusement, même lors d'une situation aussi extrême et exceptionnelle, le poids demeure un sujet récurrent ainsi qu'une source de stress pour un grand nombre de personnes. Mais au fond, le plus important, c'est de réaliser que notre valeur ne dépend pas de notre apparence physique. C'est aussi de développer le plaisir de manger et de bouger pour prendre soin de soi, peu importe le chiffre sur la balance. C'est pour cette raison que je crois vraiment en la mission d'ÉquiLibre et aux messages indispensables que l'organisme véhicule dans la population! »

ÉquiLibre tient encore une fois à remercier sincèrement Marie Soleil Dion pour l'ensemble de son implication auprès de notre organisme!

Rédaction

- Articles pour Vifa Magazine :
 - ▶ *Apparence et poids : 5 conseils pour les parents*
 - ▶ *Stéréotypes sexuels : comment influencer positivement l'image corporelle de mon enfant?*
 - ▶ *Préoccupation à l'égard du poids : comment renoncer aux régimes et manger avec bienveillance?*
 - ▶ *5 initiatives qui valorisent la diversité corporelle*
- Article pour Les Débrouillards : *L'apparence, ça compte pour toi?*
- Rédaction d'un chapitre dans le livre *L'image corporelle : de la théorie à la pratique* qui sera publié par les Presses de l'Université du Québec

Présentations

- Conférence *Sensibilisation aux problèmes de poids et d'image corporelle chez les jeunes* dans le cadre du cours KIN 3043 – Promotion de l'activité physique en milieu scolaire à l'Université de Montréal
- Conférence *Le poids, on en parle ou pas?* – Journée de formation *Le poids comme vous ne l'avez jamais vu*, Nutrium, Université de Montréal
- Animation de l'atelier *Je m'aime #sansfiltre* au Forum jeunesse pancanadien de la Fédération de la jeunesse canadienne-française auprès de deux groupes de jeunes et enregistrement d'un balado
- Animation de trois conférences-ateliers auprès de conseillères pédagogiques, de directrices adjointes et d'enseignantes à la technique d'éducation à l'enfance sur les stéréotypes sexuels et le développement d'une image corporelle positive en collaboration avec le Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie
- Enregistrement d'un *épisode du balado* *Grandir Ensemble* destiné aux parents sur le sujet de l'image corporelle
- Instagram en direct dans le cadre de la *Journée internationale de toutes les femmes* avec Reitmans, portant sur les pressions à se conformer au modèle unique de beauté et l'acceptation de soi

Autres

- Accompagnement d'étudiant.e.s en pharmacie dans le développement d'un projet d'intervention communautaire autour des thèmes de l'image corporelle et de l'utilisation de produits amaigrissants chez les jeunes
- Accompagnement de l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion Santé de la Loire dans l'adaptation d'activités du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*
- Accompagnement d'une équipe produisant un documentaire sur l'acceptation de la diversité corporelle
- Accompagnement d'étudiant.e.s au programme de sciences humaines du Cégep de Limoilou dans la création d'un atelier de sensibilisation sur l'image corporelle destiné aux adolescent.e.s
- Accompagnement d'Éconofitness afin de les aider à :
 - ▶ Développer des messages en lien avec une approche axée sur les saines habitudes de vie, le bien-être et la santé globale plutôt que centrée sur le poids afin de diminuer l'importance accordée au poids et à l'apparence sur ses plateformes de communications et de marketing
 - ▶ Offrir une plateforme de communication (via les images, messages, etc.) inclusive, respectueuse et qui encourage l'acceptation de la diversité corporelle
- Révision et membre du comité d'évaluation de thèse d'une étudiante à la maîtrise de l'Université de Sherbrooke :
 - ▶ Titre du mémoire : Évaluation des effets d'une intervention d'éducation aux médias sur l'estime de soi, la satisfaction corporelle et la dépendance à Internet chez des adolescentes

Nos partenaires

Partenaires philanthropiques

Bell pour la participation de Marie Soleil Dion à la Journée *Bell Cause pour la cause*

Reitmans



RELATIONS PUBLIQUES

STADE IGA



pour le passage de Marie Soleil Dion à l'émission *Le Tricheur*

Partenaire financier principal

Québec

ÉquiLibre tient à remercier son partenaire financier principal. Son soutien est essentiel puisqu'il permet à l'organisme de réaliser pleinement sa mission!

Partenaires de réalisation

Bénévoles

- Alice La Rocque-Carrier
- Annika Rozefort
- Benjamin Drainville
- Claudia Houle
- Gabrielle Perrault
- Geneviève Samson
- Jeanne Laurendeau
- Josée Larivée
- Lyvia Nivan
- Maude Martinez
- Mégane Matteau
- Sandra Simoneau
- Sandrine Khuon

Stagiaires

- Farra Allice, nutritionniste, étudiante à la maîtrise en santé publique, École de santé publique de l'Université de Montréal
- Maité Planckaert, baccalauréat en nutrition – Université de Montréal
- Malika Naitaleb, baccalauréat en nutrition – Université de Montréal
- Mégane Mercier, baccalauréat en nutrition – Université de Montréal

Collaborateur.rice.s invité.e.s –

expert.e.s blogueur.euse.s pour monÉquilibre

- Charlotte Gamache, psychologue
- Dominique Champagne, kinésologue
- Jean-François Beauchamp, kinésologue
- Judith Petitpas, travailleuse sociale
- Julia Lévy-Ndejuru, nutritionniste
- Karine Gravel, nutritionniste et docteure en nutrition
- Maude Lagacé, nutritionniste
- Noémie Carbonneau, professeure-chercheuse en psychologie
- Sarah Baribeau, kinésologue

Membres du comité consultatif du projet *Maman*

bien dans sa peau, bébé en santé (volet postnatal)

- Anne-Sophie Morisset, Dt.P., Ph. D., professeure adjointe – École de nutrition, Université Laval | chercheuse – Centre de recherche CHU de Québec, Université Laval et Centre NUTRISS, INAF, Université Laval
- Isabelle Dubé, Dt.P., nutritionniste – Dispensaire diététique de Montréal
- Julie Robitaille, Dt.P., Ph. D., professeure titulaire | directrice – programme de nutrition, École de nutrition, Université Laval | chercheuse – Centre NUTRISS, INAF et CHU de Québec, Université Laval
- Mylène Duplessis Brochu, Dt.P., M. Sc., nutritionniste – Fondation Olo
- Mylène Labelle, infirmière clinicienne clientèle vulnérable/SIPPE – Direction programme jeunesse du CISSS de Laval, CLSC du Marigot
- Sarah Baribeau, kinésologue-kinésithérapeute, M. Sc. Kinésiologie | fondatrice propriétaire – Bougeotte et Placotine
- Sylvie Blais, infirmière clinicienne – Direction programme jeunesse, CISSS de Lanaudière, CLSC Meilleur
- Véronique Provencher, Dt.P. Ph. D., professeure titulaire – École de nutrition de l'Université Laval | chercheuse – Centre NUTRISS, INAF

Membres du comité consultatif du projet *Collecte de données visant à documenter les préoccupations des Québécois.e.s à l'égard du poids, de l'alimentation et de la pratique d'activités physiques en ce temps de pandémie*

- Angela Alberga, Assistant Professor, Department of Health, Kinesiology, and Applied Physiology, Concordia University
- Annie Aimé, professeure et responsable du programme de maîtrise en psychoéducation, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais
- Catherine Bégin, Ph.D., professeure titulaire, École de psychologie, Université Laval
- Jacinthe Dion, Ph.D., professeure, Département des sciences de la santé, Université du Québec à Chicoutimi, cotultraire de la chaire VISAJ
- Josée Gagnon, conseillère en évaluation
- Laurence Sauvé-Lévesque, inf., M.Sc., analyste aux politiques publiques, Coalition québécoise sur la problématique du poids
- Marie-Claude Paquette, Dt.P. Ph.D., conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec, professeure associée au département de nutrition de l'Université de Montréal
- Marie-Ève Blackburn, Ph.D., chercheure à ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière, cotultraire de la Chaire VISAJ
- Marie-Pierre Gagnon-Girouard, Ph.D., professeure en psychologie de la santé, Université du Québec à Trois-Rivières
- Véronique Gingras, Dt.P., Ph.D., professeure adjointe, Département de nutrition, Université de Montréal, Centre de recherche CHU Sainte-Justine

Membres du comité consultatif du projet *Favoriser une image corporelle positive afin de lutter contre les stéréotypes sexuels*

- Isabelle Lepage, sexologue, conseillère pédagogique en éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de Montréal
- Marie-Eve Blackburn, Ph.D., chercheure à ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière, cotultraire de la Chaire VISAJ
- Marie-Pierre Drolet, nutritionniste, Centre de services scolaire de Montréal
- Tania St-Laurent Boucher, sexologue, agente de développement – Éducation à la sexualité, Services éducatifs, Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe

Intervenantes – expertes de contenu des formations *Déconstruire les stéréotypes sexuels chez les enfants et les adolescent.e.s*

- Julia Lévy Ndejuru, nutritionniste, Nutrition Positive
- Julie Beaulieu, sexologue, Éducation à la sexualité
- Laurence Desjardins, sexologue, coordonnatrice des services et responsable des réseaux sociaux pour le collectif On SEXplique ça
- Tania St-Laurent Boucher, sexologue, agente de développement – Éducation à la sexualité, Services éducatifs, Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe

Membres du comité consultatif du projet *Promouvoir une représentation saine et diversifiée du corps auprès de l'industrie de l'image et des Québécois.e.s*

- Joanie Pietracupa, rédactrice en chef, magazines VÉRO, ELLE Québec et ELLE Canada
- Marie-Christine Noël, reporter-vidéo, Bureau d'enquête, NumériQ, Québecor Média
- Marie-Ève Faust, directrice et professeure, École supérieure de mode, École des sciences de la gestion, Université du Québec à Montréal
- Mickaël Bergeron, auteur et chroniqueur
- Pascale Lavache, mannequin taille plus pour l'agence Folio et blogueuse pour lookdujour.ca
- Sonya Bacon, directrice générale, agence Kabane

Membres du comité consultatif du projet *Pour des pratiques éducatives égalitaires qui favorisent une image corporelle positive à la petite enfance*

- Andrée-Ann Legris, directrice générale – CPE Le Petit Sentier
- Estelle Huard, directrice générale – Espace Famille Villeray
- Geneviève Rheault, agente de planification, programme, recherche – Équipe promotion-prévention populationnelle, Direction de santé publique, CISSS de Laval
- Lyne Brière, directrice générale – Centre éducatif sous les arbres
- Marie Rhéaume, directrice générale – Réseau pour un Québec Famille
- Marion Ehly, coordonnatrice – Vie associative, Association des haltes-garderies communautaires du Québec
- Nancy Laflamme, directrice adjointe – Conseil québécois des services éducatifs à la petite enfance
- Nathalie Morin, directrice – Bureau coordonnateur, CPE-BC Lieu des petits
- Philippe Grand, chef d'équipe – Saine alimentation, Association québécoise des centres de la petite enfance

Membres du groupe de travail du projet *Pour des pratiques éducatives égalitaires qui favorisent une image corporelle positive à la petite enfance*

- Annie Aimé, professeure et responsable du programme de maîtrise en psychoéducation, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais
- Justine Pronovost, conseillère en pédagogie – Association québécoise des centres de la petite enfance
- Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice, psychothérapeute et auteure, professeure – Département de psychologie, Cégep de l'Outaouais
- Tania St-Laurent Boucher, sexologue | agente de développement en éducation à la sexualité – Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe

Membres du comité consultatif du projet *Enrichir ses interventions en situation de violence et d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence physique*

- Annie Aimé, professeure et responsable du programme de maîtrise en psychoéducation, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais
- Caroline Leblanc, conseillère pédagogique – Centre de services scolaire de la Seigneurie-des-Mille-Îles
- Caroline Michaud, nutritionniste-diététiste | conseillère en promotion de la santé – Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière
- Dominique Haineault, psychoéducateur – Services éducatifs, Centre de services scolaire de Laval (dossier climat scolaire) | chargé de cours – École de psychoéducation, Université de Montréal
- Isabelle Daoust, enseignante en adaptation scolaire au secondaire – Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
- Marie-May Martel, nutritionniste-diététiste en promotion des saines habitudes de vie volet jeunesse – Direction de santé publique, CISSS de Lanaudière
- Sylvie Bourgeois, agente de soutien régional pour le dossier climat scolaire positif, violence et intimidation – régions de Laval, Lanaudière et des Laurentides

Membres des comités de coordination, de révision et d'appui d'expertise, d'orientation et d'expérimentation du projet *Image corporelle et pratique d'activités physiques et sportives : créer des conditions gagnantes pour les jeunes québécois – Volet éducation physique et à la santé*

- Andréanne Marquis, enseignante en éducation physique et à la santé, conseillère pédagogique, Centre de services scolaire des Chênes et membre du conseil d'administration de la FÉÉPEQ

- Andrée-Anne Trudelle, enseignante en éducation physique et à la santé, Collège Mont-Saint-Louis, Montréal
- Angélique Boisvert, enseignante en éducation physique et à la santé, école secondaire Sainte-Marie de Princeville, Centre de services scolaire des Bois-Francis
- Cédric Tremblay-Fournier, enseignant en éducation physique et à la santé, école secondaire des Pionniers, Centre de services scolaire du Chemin-du-Roy
- Chaire de recherche Kino-Québec sur l'adoption d'un mode de vie physiquement actif en contexte scolaire
- Claude Bordeleau, professeur titulaire, Département des sciences de l'éducation, Université du Québec à Chicoutimi
- Diane Archambault, conseillère pédagogique en éducation physique et à la santé, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
- Dominique Champagne, Kinésiologue
- Éliane Massé, enseignante en éducation physique et à la santé, vice-présidente pédagogique à la FÉÉPEQ
- Élise Lapointe, enseignante en éducation physique et à la santé, école Katimavik, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
- Émilie Beaudoin, enseignante en éducation physique et à la santé, école secondaire Mont-de-La Salle, Centre de services scolaire de Laval
- Félix Berrigan, professeur agrégé, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke
- Geneviève Leduc, conseillère principale aux programmes, Fillactive
- Guillaume Morin, enseignant en éducation physique et à la santé, école Du Phare, Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud
- Isabelle Marois, enseignante en éducation physique et à la santé, Nouvelle école – Édifice Brébeuf, Centre de services scolaire des Draveurs
- Jacinthe Dion, professeure titulaire en psychologie clinique et développementale auprès des enfants et des adolescent.e.s, Département des sciences de la santé, Université du Québec à Chicoutimi, Cotitulaire de la Chaire de recherche UQAC-Cégep de Jonquière sur les conditions de Vie, la Santé, l'Adaptation et les Aspirations des Jeunes (VISAJ)
- Jasmine Trudel, cheffe de projets, M361
- Jean-Claude Drapeau, enseignant en éducation physique et à la santé retraité et chargé de projet, FÉÉPEQ
- Jean-Maxime Robillard, conseiller pédagogique, Centre de services scolaire des Samares

- Jessica Francis, Dt.P., service des ressources éducatives, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
- Johanne Grenier, professeure, Département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Montréal (UQAM)
- Karell Blais, enseignante en éducation physique et à la santé, école secondaire de Saint-Charles, Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud
- Karine Gravel, nutritionniste, Ph.D., formatrice chez ÉquiLibre avec une expertise en alimentation intuitive
- Kevin Croft, enseignant en éducation physique et à la santé, école secondaire du Versant, Centre de services scolaire des Draveurs
- Linda Morency, professeure titulaire en éducation physique et à la santé et psychologue, Département des sciences de l'éducation, Université du Québec à Chicoutimi
- Lucie Boutin, enseignante en éducation physique et à la santé, école Jardins-des-Lacs, Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke
- Manon Bordeleau, chargée de cours, Département des sciences de l'éducation, Université du Québec à Chicoutimi
- Marc-Antoine Bourget, enseignant en éducation physique et à la santé, école secondaire Polybel
- Marie-Pierre Cormier, enseignante en éducation physique et à la santé, école secondaire Richmond, Commission scolaire Eastern Townships
- Mathieu Martel, conseiller pédagogique, Centre de services scolaire des Patriotes
- Maude Lagacé, nutritionniste, agente de communication et de développement, ÉquiLibre
- Pascale Morin, professeure à la Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke
- Prescilla Routhier, étudiante à la maîtrise en nutrition, Université de Montréal
- Samuel Boulianne, enseignant en éducation physique et à la santé, école secondaire Édouard-Montpetit, Centre de services scolaire de Montréal
- Sophie Barlagne, conseillère, accessibilité universelle en loisir, AlterGo
- Stéphanie Deschamps, enseignante en éducation physique et à la santé, école Monseigneur-Forget, Centre de services scolaire Marie-Victorin
- Stéphanie Girard, directrice des études de cycles supérieurs et professeure, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières

- Suzanne Laberge, professeure titulaire, Département de kinésiologie, Université de Montréal
- Tania St-Laurent Boucher, sexologue et agente de développement en éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe
- Véronique Marchand, directrice, FÉÉPEQ
- Vicky Drapeau, professeure agrégée, Département d'éducation physique, Université Laval
- Yves Latour, conseiller pédagogique, Centre de services scolaire Marie-Victorin

Membres des comités de travail, de révision et d'appui d'expertise du projet *Image corporelle et pratique d'activités physiques et sportives : créer des conditions gagnantes pour les jeunes québécois - Volet intervenant.e.s en sports et en loisirs*

- Alexandre Baril, chargé de projet, Sport'Aide
- Alexia De Macar, Ph.D., nutritionniste spécialisée en sport de haut niveau
- Annie Aimé, professeure et responsable du programme de maîtrise en psychoéducation, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais
- Benoit Tremblay, secrétaire général, Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec
- Dave Fortin, directeur général, Réseau des unités régionales de loisir et de sport du Québec
- Geneviève Leduc, conseillère principale aux programmes - Fillactive
- Jacinthe Dion, professeure titulaire en psychologie clinique et développementale auprès des enfants et des adolescent.e.s, Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi. Co-titulaire de la Chaire de recherche UQAC - Cégep de Jonquière sur les conditions de Vie, la Santé, l'Adaptation et les aspirations des Jeunes (VISAJ);
- Karine Chamberland, nutritionniste et coordonnatrice à la Fondation Tremplin Santé
- Mélisa Deslandes, conseillère en promotion de l'activité physique, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, Ministère de l'Éducation du Québec
- Sylvain Croteau, directeur général - Sport'Aide
- Sylvie Lacasse, conseillère en développement régional, Sport et Loisir de l'île de Montréal (SLIM)
- Véronique Marchand, directrice, FÉÉPEQ

Membres du jury du Prix ÉquiLibre 2021

- **Représentant.e.s de l'industrie de l'image**
 - ▶ Arianne Clément – Arianne Clément – Photographie d'aînés
 - ▶ Cassandra Cacheiro – The Womanhood Project
 - ▶ Debbie Zakaib – Grappe métropolitaine de la mode
 - ▶ Jeanne Lebel – J3L Lingerie
 - ▶ Laurence Lafond – J3L Lingerie
 - ▶ Sara Hini – The Womanhood Project
- **Représentant.e.s de la jeunesse**
 - ▶ Ana Souza, 16 ans
 - ▶ Emmanuelle Meloche, 16 ans
 - ▶ Lilli Kerlac, 16 ans
 - ▶ Noé Poblete, 15 ans
 - ▶ Yasmina Leclerc-Merouani, 16 ans

Partenaires de diffusion des campagnes

- Alliance Sport-Études
- ANEB Québec
- Arianne Clément, photographe
- Arrimage Estrie
- Association pour la santé publique du Québec
- Ballet Hop
- Bien Avec Mon Corps
- Carrefour éducation
- Cégep de Sherbrooke
- Centre de santé communautaire du Grand Sudbury
- CEPIA – Centre d'expertise Poids, Image et Alimentation
- CHOQ.ca
- CISSS de Lanaudière
- CISSS de l'Outaouais
- CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Coalition Poids
- Cynthia Marcotte – nutritionniste
- Dix octobre
- Dose de psy
- Égale Action
- Elle Québec
- Fondation de l'athlète d'excellence du Québec
- Fédération des kinésiologues du Québec
- Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec
- Fondation Olo
- Fillactive
- Fondation Tremplin Santé
- Grappe métropolitaine de la mode
- Humain avant tout
- Imavi
- Karine Gravel – nutritionniste et docteure en nutrition
- J3L Lingerie
- La Tranchemontagne
- Le Y des femmes de Montréal
- M361
- Magazine VÉRO
- Maipoils
- Maison l'Éclaircie
- Mammouth
- Marie-Michèle Ricard – psychoéducatrice, psychothérapeute et auteure
- Ministère de l'Éducation du Québec
- Mitsou magazine
- Montréal physiquement active
- Mouvement J'aime les fruits et légumes
- Mouvement Santé mentale Québec
- Muula
- Nutrition Positive
- Ordre professionnel des diététistes du Québec
- Pascale Lavache – chroniqueuse et blogueuse
- Pour 3 Points
- Prima Danse
- Regroupement des maisons des jeunes du Québec
- Reitmans
- Réseau d'enseignement de la danse
- Réseau FADOQ
- Secrétariat à la condition féminine
- Stéphanie Côté – nutritionniste
- Sport et Loisir de l'île de Montréal
- Sport'Aide
- Sports Québec
- Réseau des unités régionales loisir et sport
- Studio Aéro-Step
- Table québécoise sur la saine alimentation
- Tel-jeunes
- The Womanhood Project
- Vifa Magazine
- Viva! experts en nutrition sportive
- Yoga Rondeurs

Merci!

5455, avenue De Gaspé, bureau 200
Montréal (Québec) H2T 3B3

info@equilibre.ca

equilibre.ca



équilibré 