

# Soyons libres d'être, avec ou sans maquillage

ÉquiLibre invite la population à participer à la Journée sans maquillage

[equilibre.ca](http://equilibre.ca) [@GroupeEquiLibre](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre) [@groupeequilibre](https://www.instagram.com/groupeequilibre)

**Montréal, le 24 mai 2022** - « *Ce sont 30% des Québécois.es qui ne se sentent pas capable de sortir en public si leur apparence n'est pas soignée<sup>1</sup>, ce qui témoigne de la pression que les gens s'imposent au quotidien* », affirme Marie Soleil Dion, porte-parole d'ÉquiLibre, organisme chef de file sur la question de l'image corporelle au Québec. En vue de la [Journée sans maquillage](#), le 6 juin prochain, ÉquiLibre invite les Québécois.es à réfléchir individuellement et collectivement à la relation entretenue avec le maquillage.



Crédit photo: Andréanne Gauthier

Plus largement, la Journée sans maquillage est une occasion pour prendre part à la discussion sur l'importance démesurée accordée à l'apparence dans la société. Ainsi, dans un monde qui propose un large éventail de produits à utiliser afin d'améliorer son apparence, cette Journée encourage également la population à prendre conscience de l'influence des standards de beauté sur sa santé et son bien-être!

<sup>1</sup> Léger pour le compte d'ÉquiLibre (2021). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique en temps de pandémie. Sondage réalisé du 12 au 23 août 2021 auprès de 1 817 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.

**Rosalie Pelletier**  
Chargée de projets relations publiques

✉ [rosalie@tokcommunications.ca](mailto:rosalie@tokcommunications.ca)  
☎ 514.535.0326 | poste 204



## Bien plus qu'une journée sans fard ni mascara!

« *Parfois mal interprétée par son appellation, cette journée de réflexion ne vise pas à imposer une nouvelle norme ou pointer du doigt les personnes qui se maquillent. À l'inverse, soyons libres d'être, avec ou sans maquillage, durant cette Journée et tous les autres jours de l'année* », souligne Andrée-Ann Dufour Bouchard, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre.

## À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a pour 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. L'organisme propose aussi une multitude d'outils de sensibilisation, des conférences, des formations continues, et plus encore sur son [site web](#).



**tök** | AGENCE DE COMMUNICATIONS

📍 372 rue Ste-Catherine Ouest, suite 212, Montréal, H3B 1A2  
🌐 [www.tokcommunications.ca](http://www.tokcommunications.ca)