

## Communiqué de presse

Montréal, sous embargo jusqu'au 28 novembre 2022

# ÉquiLibre invite les Québécois.es à commenter différemment derrière leur écran

Réfléchir aux commentaires sur le poids et l'apparence en ligne grâce à la Semaine *Le poids? Sans commentaire!*

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

Montréal, sous embargo jusqu'au 28 novembre 2022 - **ÉquiLibre**, organisme chef de file en matière de développement d'une image corporelle positive chez les Québécois.es, continue ses actions de sensibilisation en lançant la 11<sup>e</sup> édition de son importante Semaine *Le poids? Sans commentaire!*. Cette initiative est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du Gouvernement du Québec. Du 28 novembre au 2 décembre prochain, l'organisme encourage les Québécois.es à **commenter différemment derrière leur écran, tout comme en personne.**

Les préjugés en lien avec le poids et l'apparence qu'entretient une partie de la population peuvent induire des comportements discriminatoires envers les autres sur les réseaux sociaux. *« Tout le monde entretient des préjugés. L'important, c'est de prendre conscience qu'ils peuvent influencer négativement nos comportements, comme la façon d'interagir sur les réseaux sociaux et, si c'est le cas, de les modifier »*, souligne Andrée-Ann Dufour Bouchard, cheffe de projets et nutritionniste chez ÉquiLibre.

Selon Léger<sup>1</sup>, **un.e Québécois.e sur dix a déjà reçu des commentaires négatifs sur son poids ou son apparence sur les réseaux sociaux, et 45 % affirment lire plus souvent des commentaires négatifs concernant le poids ou l'apparence** sur les réseaux sociaux qu'en entendre en personne. Avant d'interagir en ligne, l'organisme rappelle donc qu'il est primordial de prendre le temps de réfléchir aux impacts possibles de ses actions. Certaines questions peuvent d'ailleurs guider la prise de



1 Léger pour le compte de ÉquiLibre. (2022). *Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique*. Sondage réalisé du 2 au 21 août 2022 auprès de 1 808 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



Crédit photo : Andréanne Gauthier

décision avant de commenter en ligne, telles que: « Est-ce que je contribue à perpétuer des préjugés sur les réseaux sociaux? », « Quel impact peut avoir mon commentaire? ».

### Participer à la Semaine, une réflexion à la fois

Il est nécessaire, plus que jamais, de faire partie du mouvement, puisque 69 % des Québécois.es trouvent qu'il y a trop de commentaires sur le poids et l'apparence sur les réseaux sociaux. *« Que ce soit auprès de notre entourage ou sur les réseaux sociaux, il est possible de faire une différence en évitant les commentaires sur le poids ou l'apparence d'une personne, en portant son attention sur d'autres aspects et en les soulignant de manière positive et valorisante pour l'autre, comme en mettant en lumière ses réalisations, ses aptitudes et ses qualités »*, affirme **Marie Soleil Dion**, porte-parole d'ÉquiLibre.

ÉquiLibre souhaite rappeler que les commentaires sur l'apparence et le poids n'ont pas leur place, que ce soit en personne ou derrière l'écran!

### À propos d'ÉquiLibre

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. L'organisme propose une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, de conférences, de formations continues et plus encore via leur site web.

**tök** | AGENCE DE COMMUNICATIONS

📍 372 rue Ste-Catherine Ouest, suite 212, Montréal, H3B 1A2

🌐 [www.tokcommunications.ca](http://www.tokcommunications.ca)