



**74% des Québécois.es**

trouvent que les standards de beauté véhiculés par l'industrie de l'image sont irréalistes\*.

**NON**

à la culture des diètes, au culte du corps et à la culpabilité!

**L'image corporelle, c'est quoi?**

**Célébrons notre corps pour tout ce qu'il nous permet d'accomplir.**

**L'autocompassion, c'est quoi?**

**Comment avoir des attentes de perte de poids plus réalistes après une grossesse?**



**Cet été, je savoure ma crème glacée sans culpabilité!**



**3 pensées**

à reformuler pour développer une relation positive avec l'activité physique.



**Je dois être:**

~~beau/belle~~  
~~mince~~  
~~attirant.e~~  
~~séduisant.e~~  
~~parfait.e~~

**Moi-même.**

**Comment aider son adolescent.e à se sentir bien dans son corps?**



**Rapport annuel 2021-2022**



# Table des matières



**3**  
Impacts que nous visons

**3**  
Nos actions

**3**  
Notre mission

**4**  
Conseil d'administration

**4**  
Équipe

**5**  
Mot de la présidente et de la directrice générale

**6**  
Mot de la porte-parole

**7**  
Campagnes

**12**  
Projets

**15**  
Faits saillants

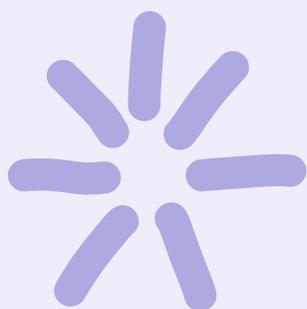
**16**  
Formations

**17**  
Mandats d'expertise

**18**  
Nos partenaires

# Impacts que nous visons

- \* Que tous les individus (tout-petits, enfants, adolescent.e.s et adultes) aient une relation harmonieuse avec leur corps, leur alimentation et leur pratique d'activités physiques afin d'atteindre leur plein potentiel de santé physique et mentale.
- \* Que la diversité corporelle soit respectée et valorisée par la société et que le corps ne fasse plus l'objet de discrimination.



## Notre mission

Favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus ainsi que créer des environnements plus inclusifs, respectueux et qui valorisent la diversité corporelle par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

## Nos actions

- 1. Sensibiliser la population** avec des campagnes sociétales et la diffusion de contenu dans les médias sociaux et traditionnels quant :
  - \* au rôle incontournable de l'image corporelle sur la santé physique et mentale et le développement global des individus;
  - \* à l'importance d'adopter des attitudes et comportements plus bienveillants par rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique;
  - \* à l'importance d'adopter des attitudes et comportements plus inclusifs et respectueux par rapport à la diversité corporelle.
- 2. Soutenir les intervenant.e.s** des milieux de la petite enfance, scolaire et communautaire ainsi que les **professionnel.le.s de la santé** en les orientant vers des pratiques favorisant le développement d'une image corporelle positive auprès des populations rejointes par de la formation continue et des outils de sensibilisation et d'intervention.
- 3. Sensibiliser les décideur.euse.s** aux impacts de l'image corporelle sur la santé physique et mentale et le développement global des individus, puis les **influencer** à prioriser l'image corporelle dans la prise de décision, les cadres de référence ministériels, les plans d'action et les priorités de financement.





♥ 👁 ▼  
Fannie Dagenais, présidente



# Conseil d'administration



♥ 👁 ▼  
Jackie Tardif, vice-présidente



♥ 👁 ▼  
Jacques Sauvageau, trésorier



♥ 👁 ▼  
Joanie Pietracupa, secrétaire



♥ 👁 ▼  
Angela Alberga, administratrice



♥ 👁 ▼  
Etienne Dumais-Roy, administrateur



♥ 👁 ▼  
Marie-Pierre Gagnon-Girouard, administratrice



♥ 👁 ▼  
Nathalie Rolland, administratrice



♥ 👁 ▼  
Anouk Senécal, administratrice



♥ 👁 ▼  
Elsa Vilarinho, administratrice

## Équipe

De gauche à droite :  
**Andréanne Poutré**, cheffe de projets  
**Karah Stanworth-Belleville**, cheffe de projets  
**Roxanne Léonard**, directrice générale  
**Andrée-Ann Dufour Bouchard**, cheffe de projets

Absente sur la photo :  
**Delia Cozariuc**, technicienne en comptabilité



♥ 👁 ▼



L'année fut d'abord marquée par une démarche d'impact et de clarté stratégique, réalisée avec le soutien d'Innoweave. L'énoncé de mission d'ÉquiLibre a ainsi été actualisé afin de tenir compte de l'évolution, des forces et de la valeur unique de l'organisation dans l'écosystème. La démarche a aussi donné lieu à la précision des stratégies et des impacts visés au cours des prochaines années. C'est donc fort d'une vision claire et inspirante qu'ÉquiLibre pourra continuer de mener ses actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle.

En août dernier, nous avons pu obtenir de nouvelles données sur la préoccupation à l'égard du poids chez les adultes québécois. Le sondage, réalisé par la firme Léger auprès de 1 808 Québécois.es, nous indique que 42% sont angoissé.e.s ou stressé.e.s en raison de leur poids.<sup>1</sup> Ce nouveau portrait de la situation confirme que le travail d'ÉquiLibre est essentiel pour contribuer à améliorer la relation que les Québécois.es entretiennent avec leur corps, l'alimentation et la pratique d'activités physiques.

ÉquiLibre a, encore cette année, déployé ses quatre campagnes sociétales et poursuivi le projet *Image corporelle et pratique d'activités physiques*. De plus, l'équipe a travaillé très fort pour obtenir du financement qui nous permettra de réaliser deux nouveaux projets au cours de la prochaine année. Le premier porte sur la cyberintimidation à l'égard du poids et le deuxième sur la création d'espaces numériques plus égalitaires et inclusifs en matière de diversité corporelle.

Enfin, un des moments phares de l'année a été le déménagement de nos bureaux. C'est avec fierté qu'ÉquiLibre s'est joint aux organismes de la *Maison de la santé durable* en septembre 2021. Cet espace de travail regroupe plusieurs partenaires œuvrant dans le domaine de la santé et du développement durable. Nous sommes très heureux de pouvoir profiter de ce lieu novateur qui facilite le partage des expertises et la collaboration sur des projets communs et ce, au profit de la population québécoise.

Nous vous invitons chaleureusement à poursuivre votre lecture et à découvrir toutes les belles réalisations de la dernière année. Nous en profitons pour remercier de tout cœur les membres de l'équipe et du conseil d'administration, ainsi que tous les partenaires et notre porte-parole pour leur précieuse contribution à ces beaux succès!



**Fannie Dagenais**  
Présidente



**Roxanne Léonard**  
Directrice générale

# Mot de la présidente et de la directrice générale



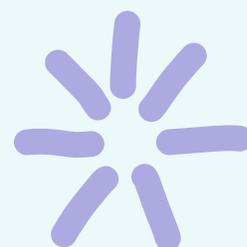
<sup>1</sup> Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2022). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage réalisé du 2 au 21 août 2022 auprès de 1 808 Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus.



Marie Soleil Dion, porte-parole



## Mot de la porte-parole



« La mission d'ÉquiLibre, soit que le plus de gens possible puissent développer une image corporelle positive, demeure toujours aussi pertinente et actuelle selon moi en 2022 ! La pression sociale qu'on ressent pour correspondre à un idéal de beauté est malheureusement encore très présente. J'aimerais vraiment que les jeunes puissent se reconnaître dans différents modèles, avec des silhouettes variées, et aussi qu'on soit plus ouvert.e.s à la diversité corporelle comme société. Je crois sincèrement qu'ÉquiLibre peut y contribuer par les actions qu'il mène. Voilà pourquoi c'est important pour moi de continuer de m'impliquer auprès de cet organisme ! »

ÉquiLibre remercie chaleureusement Marie Soleil Dion pour l'ensemble de son implication auprès de notre organisme !



## Semaine Le poids? Sans commentaire!

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



**10<sup>e</sup> édition**

### Objectif

Sensibiliser la population à l'omniprésence et aux conséquences négatives des commentaires sur le poids et l'apparence ainsi qu'à la façon d'y réagir, qu'ils proviennent des autres ou de soi-même.



### Composantes

- **Visuel de sensibilisation**
- **2 outils de sensibilisation** comprenant des conseils pour réagir aux commentaires provenant des autres et de soi-même
- **Atelier de sensibilisation**
- Lettre ouverte, intitulée **Fermer la porte aux commentaires sur le poids!**, rédigée par Elizabeth Cordeau Rancourt et publiée dans le journal Le Soleil
- Billet de blogue **Commentaires sur le poids : et si on tournait notre langue 7 fois?**

### Retombées

- **Près de 4 500 000** impressions média
- **25** mentions ou entrevues médiatiques
- **1 930** nouveaux.elles abonné.e.s sur nos plateformes numériques et **près de 102 000** personnes atteintes par les contenus de sensibilisation

### Évaluation des impacts

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières auprès de **162** participant.e.s
- Après avoir été exposé.e.s aux contenus de la campagne :
  - **98 %** des répondant.e.s croient que les commentaires **négatifs** sur le poids peuvent avoir extrêmement ou beaucoup d'impacts négatifs sur les personnes qui les reçoivent;
  - **67 %** des répondant.e.s ont l'intention de se faire moins de commentaires à eux.elles-mêmes sur leur poids;
  - **64 %** des répondant.e.s croient que les commentaires **positifs** sur le poids peuvent avoir extrêmement ou beaucoup d'impacts négatifs sur les personnes qui les reçoivent.

# Prix ÉquiLibre

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

DU  
21 MARS  
AU 1<sup>ER</sup> AVRIL  
2022

12<sup>e</sup> édition

## Objectif

Féliciter les initiatives québécoises de tous les secteurs de l'industrie de l'image qui valorisent l'acceptation de la diversité corporelle.

12<sup>e</sup> édition

# Le Prix ÉquiLibre est de retour! ♥

Votez du 21 mars au 1<sup>er</sup> avril

[votepourleprix.ca](http://votepourleprix.ca)

PRIX  
ÉQUILIBRE  
POUR PLUS DE DIVERSITÉ CORPORELLE



De la culture  
des diètes à  
l'alimentation  
intuitive



## Les finalistes

**Corps rebelle : Réflexions sur la grossophobie**, un recueil de textes traitant de grossophobie et d'image corporelle qui vise à combattre la discrimination envers les personnes grasses, puis à les outiller à faire face aux préjugés.

**De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : Réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses**, un livre pour s'affranchir de la culture des diètes et, peut-être, manger plus librement dans un monde qui cherche souvent à nous faire croire que l'on devrait maigrir ou que notre corps est inadéquat.

**J't'aime gros**, une série documentaire lumineuse sur l'acceptation de soi sous toutes ses formes qui suscite une réflexion et des pistes de solution afin de combattre les nombreux préjugés envers les personnes grasses.



**Le poids des mots**, un projet photo et un entretien qui abordent avec vulnérabilité et confiance l'acceptation de soi tout en suscitant une réflexion sur l'impact des préjugés à l'égard du poids et de l'apparence chez les hommes.

PRIX  
ÉQUILIBRE  
POUR PLUS DE DIVERSITÉ CORPORELLE  
GRAND  
GAGNANT



**Meilleurs jours**, des plateformes numériques aux contenus éducatifs et militants qui aident les femmes à développer une meilleure relation avec leur corps.

## Composantes

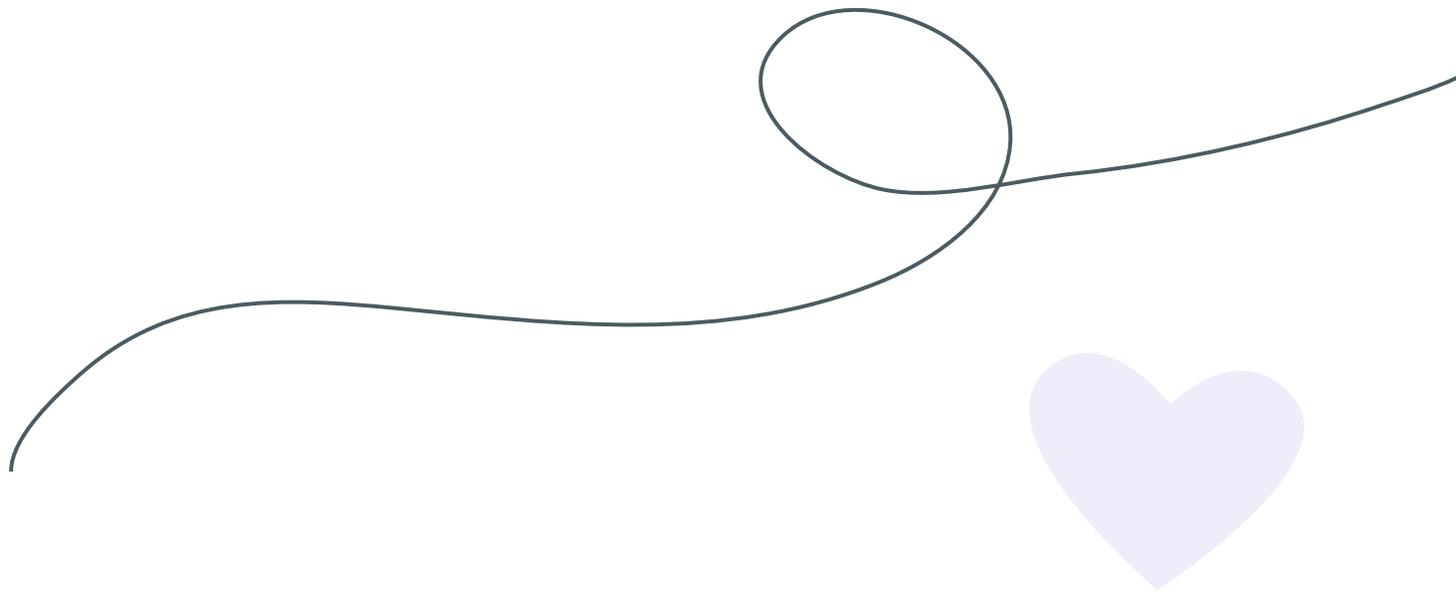
- 5 vidéos promotionnelles présentant les finalistes
- 2 visuels promotionnels
- 2 outils de sensibilisation sur les réseaux sociaux :
  - ***L'impact des standards de beauté véhiculés par l'industrie***
  - ***Les gestes plus concrets à mettre en place afin d'exiger plus de diversité***
- Atelier de sensibilisation ***On vote pour plus de diversité corporelle*** pour les jeunes du secondaire
- ***Vidéo de dévoilement*** du grand gagnant

## Retombées

- Près de **1 100 000** impressions média
- **13** mentions ou entrevues médiatiques
- **Plus de 350** nouveaux.elles abonné.e.s sur nos plateformes numériques et **près de 230 000** personnes atteintes par les contenus de sensibilisation et les vidéos promotionnelles
- **1 595** votes

## Évaluation des impacts

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières auprès de **252** participant.e.s
- Après avoir été exposé.e.s aux contenus de la campagne :
  - **74 %** des répondant.e.s trouvent qu'ÉquiLibre joue un rôle important dans la mobilisation entourant l'image corporelle au Québec;
  - Plus de **50 %** des répondant.e.s ont affirmé sentir qu'il.elle.s ont contribué activement au mouvement vers le changement des normes sociales et à l'acceptation de la diversité corporelle grâce au Prix ÉquiLibre.



# Journée internationale sans diète

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



15<sup>e</sup> édition

## Objectif

Encourager la population à renoncer aux régimes, à la privation et à la culpabilité afin de développer une relation positive avec la nourriture et le corps.

## Sauriez-vous reconnaître une diète déguisée ?

Journée internationale  
**SANS DIÈTE**

Du 6 au 13 mai  
@groupeequilibre

## Composantes

- Vidéo de sensibilisation intitulée **Sauriez-vous reconnaître une diète déguisée?** avec Bernard Lavallée et Andrée-Ann Dufour Bouchard
- **Visuel promotionnel**
- 3 outils de sensibilisation
  - \* **Diètes déguisées : 3 conseils pour faire le ménage de ses réseaux sociaux**
  - \* **5 stratégies pour échapper aux diètes déguisées**
  - \* **Comment développer une relation positive avec la nourriture et faire confiance à votre corps?**
- **Billet de blogue** rédigé par Karine Gravel
- Lettre ouverte, intitulée **Évitons de tomber dans le piège des diètes déguisées,** cosignée par ÉquiLibre, l'Association pour la santé publique du Québec, l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, publiée dans le Journal de Montréal, le Journal de Québec et sur TVA

## Retombées

- Plus de **1 500 000** impressions média
- **27** mentions ou entrevues médiatiques
- **460** nouveaux.elles abonné.e.s sur nos plateformes numériques et **plus de 190 000** personnes atteintes par les contenus de sensibilisation
- Article intitulé **Sauriez-vous reconnaître une diète déguisée?** dans 100 degrés

## Évaluation des impacts

- Menée par l'Université du Québec à Trois-Rivières auprès de **44** participant.e.s
- Après avoir été exposé.e.s aux contenus de la campagne :
  - **100 %** des répondant.e.s ont obtenu la bonne réponse quand il.elle.s ont été questionné.e.s sur les conséquences des diètes sur la santé;
  - **94 %** des répondant.e.s ont l'intention de mettre en pratique les stratégies proposées.

# Journée sans maquillage

DU  
3 AU  
12 JUIN  
2022

## Objectif

Sensibiliser la population à l'influence des standards de beauté sur la santé et le bien-être et inviter les individus à réfléchir à l'importance démesurée accordée à l'apparence dans la société.

Ensemble,  
libérons-nous des standards  
uniques de beauté et diminuons  
l'importance accordée à l'apparence.  
Soyons libres d'être...  
avec ou sans maquillage !



## Composantes

- Visuel promotionnel
- 2 outils de sensibilisation :
  - Série de questions et réflexions sous forme de *story*
    - \* **80 %** des répondant.e.s (167 personnes) sont d'accord pour dire que les images et les publicités mettant à l'honneur un seul modèle de beauté les incitent à se comparer ou affectent négativement leur humeur;
    - \* **73 %** des répondant.e.s (122 personnes) soutiennent que la place accordée à l'apparence dans leur vie est plus importante qu'il,elle.s pensaient.
  - Contenu pour les réseaux sociaux *La pression pour ressembler aux modèles de « beauté » véhiculés*
  - Billet de blogue rédigé par Maude Lagacé et intitulé *Pourquoi camoufler les signes de vieillesse?*

## Retombées

- Plus de **1 960 000** impressions média
- **11** mentions ou entrevues médiatiques
- Plus de **17 000** nouveaux.elles abonné.e.s sur nos plateformes numériques\* et près de **100 000** personnes atteintes par les contenus de sensibilisation

\*Augmentation significative des abonné.e.s en raison du transfert des abonné.e.s de la page Facebook de la Journée sans maquillage vers la page Facebook d'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.

- Diffusion de la version actualisée 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 ainsi que des 5 outils complémentaires, en collaboration avec la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec (FÉÉPEQ) :
  - 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 **Actif.ve à ma manière** destiné aux jeunes du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycle du primaire
  - Atelier pédagogique **Voir le vrai, tout un défi!** destiné aux jeunes du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire
  - Atelier pédagogique **Quand la pleine conscience prend tout son sens!** destiné aux jeunes de tous les niveaux du secondaire
- **547** téléchargements du Guide 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive et **764** téléchargements des 3 ateliers pédagogiques
- **1 522** vues des 3 capsules vidéo
- 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?**
- **Plus de 5 000** vues des 2 capsules vidéo



## Projets



- \* Diffusion des résultats de la collecte de données auprès d'intervenant.e.s en sports et en loisirs 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.
- \* Poursuite des efforts de sensibilisation, de mobilisation et de transfert de connaissances amorcés auprès des jeunes et des acteur.trice.s clés dans la prévention des problèmes liés à l'image corporelle chez les jeunes en contexte de pratique d'activités physiques et sportives.





## Valoriser l'être plutôt que le paraître : combattre les normes sociales de beauté irréalistes, stéréotypées et sexistes

Financé par le Secrétariat à la condition féminine

Ce projet vise à doter la population de moyens pour encourager la valorisation de la diversité corporelle, par l'entremise des réseaux sociaux, afin de contribuer à combattre les stéréotypes sexuels et le sexisme.

- Mise sur pied d'un comité d'appui d'expertise formé d'expert.e.s des domaines de la sexologie et de l'égalité des genres.



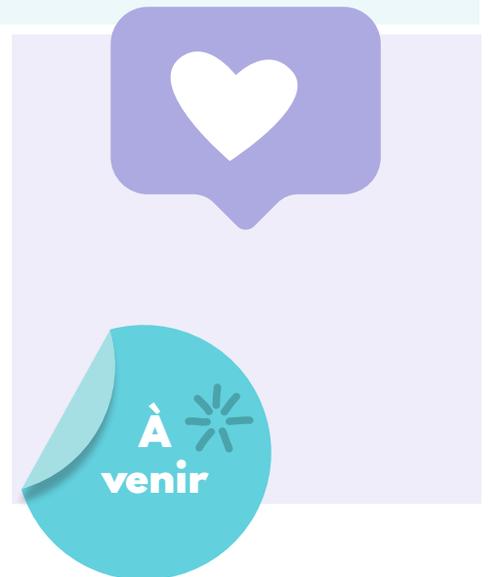
- \* Développement et diffusion d'outils numériques visant à sensibiliser la population face aux enjeux entourant les normes sociales de beauté irréalistes et stéréotypées, ainsi qu'à outiller celle-ci à créer des espaces numériques plus égalitaires et inclusifs en matière de diversité corporelle.

## Derrière mon écran, je commente différemment : prévenir la cyberintimidation liée au poids et à l'apparence

Financé par le ministère de la Famille

Ce projet vise à doter la population de moyens pour prévenir les situations d'intimidation et de cyberintimidation liées au poids et à l'apparence ainsi que pour intervenir lors de telles situations.

- Mise sur pied d'un comité d'appui d'expertise formé d'expert.e.s des domaines de l'image corporelle et des médias numériques.



- \* Développement et diffusion d'outils numériques visant à sensibiliser la population face aux enjeux entourant les comportements discriminatoires en lien avec le poids et l'apparence sur les réseaux sociaux.



# Collecte de données

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

Du 12 au 23 août 2021, la firme de sondage Léger a réalisé une collecte de données auprès de **1 817** Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus pour le compte d'ÉquiLibre. Celle-ci visait à documenter les préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activités physiques des Québécois.es en temps de pandémie.

## Retombées

- **Infographie** résumant les principaux résultats
- Plus de **2 250 000** impressions média
- **20** mentions ou entrevues médiatiques

Une seconde collecte a été effectuée par la firme Léger du 2 au 21 août 2022 auprès de **1 808** Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus afin de documenter l'évolution des préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activités physiques.



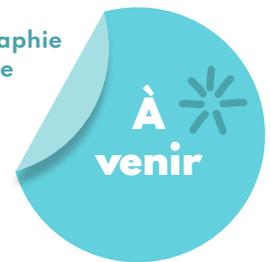
\* Diffusion des résultats de la collecte effectuée à l'été 2022

# Impact et clarté stratégique

Financé par la Fondation McConnell

ÉquiLibre a reçu l'accompagnement d'une coach certifiée Innoweave afin de revoir sa mission, de travailler sur son énoncé d'impact ultime, sur son diagramme de théorie de changement ainsi que sur un plan d'action visant à atteindre l'impact visé.

\* Diffusion d'une infographie sommaire de la théorie de changement



# Évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre

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

Cette étude vise à démontrer l'effet des campagnes et de l'ensemble des publications numériques d'ÉquiLibre sur les variables liées à l'image corporelle.

- **28** participant.e.s ne connaissant pas l'organisme ÉquiLibre ont été recruté.e.s pour remplir des questionnaires au début de l'année et à la suite de 3 des campagnes d'ÉquiLibre (Semaine *Le poids? Sans commentaire!*, le Prix ÉquiLibre et la Journée internationale sans diète).
- Les questionnaires mesuraient l'image corporelle (liée au poids et liée à l'apparence en général) et ses déterminants (internalisation des idéaux de beauté, préjugés corporels et autocompassion).
- Malgré le petit nombre de participant.e.s, il ressort que le fait d'être exposé.e aux campagnes d'ÉquiLibre ainsi qu'à ses publications sur les réseaux sociaux a permis **d'augmenter significativement la satisfaction corporelle liée au poids** et **l'autocompassion** en plus de **diminuer significativement les préjugés corporels** comme blâmer les personnes avec un poids élevé.





## Médias sociaux

Instagram

**11 022**  
abonné.e.s

près de

**3 fois plus**

d'abonné.e.s  
↑ comparativement  
à l'an dernier

Facebook

**35 324**  
abonné.e.s

## Médias traditionnels\*

**10**  
entrevues

Près de

**400 000**  
impressions média

\*Retombées hors campagne  
à la radio, à la télévision et  
dans les médias écrits

equilibre.ca

**79 646**  
visiteur.euse.s  
ont consulté le site web

## Nos 5 produits les plus populaires



- Trousse d'outils *Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons* à l'intention des gestionnaires des milieux de la petite enfance
- Atelier de sensibilisation *Fermons la porte aux commentaires sur le poids*
- Outil *Comment se forment les normes sociales de minceur*
- 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
- Outil *Un repas plein de sens*

# Faits saillants

## Blogue monÉquilibre

**17**  
nouveaux billets  
de blogue

Plus de  
**46 000**  
vues uniques des billets  
de blogue

**10**  
expert.e.s  
rédacteur.rice.s  
invité.e.s



# Formations

**280**  
formations  
vendues en ligne

**234**  
boîtes à outils  
vendues en ligne

**42**  
conférences  
vendues en ligne

**66**  
participant.e.s  
à des formations  
(en salle ou virtuelles)





# Mandats d'expertise



## 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
- Comité de programmes Fillactive
- 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
- Partenaire de la Chaire de recherche Sécurité et intégrité en milieu sportif
- Partenaire du programme de *La Lancée*
- Comité consultatif – Formation BLEU (Image corporelle positive et estime de soi chez les tout-petits pour le milieu de la petite enfance des réseaux de santé francophones de la Nouvelle-Écosse et de Terre-Neuve-et-Labrador)
- Comité de révision d'expertise auprès de la Fondation Tremplin Santé
- Comité d'expertise pour le volet image corporelle du programme *Gagnant pour la vie*

## Présentations

- Conférence intitulée *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
- Atelier intitulé *Développer un climat de respect pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle en éducation physique et à la santé* dans le cadre du cours *L'adolescent et l'école comme milieu de vie* à l'Université de Montréal
- Cours *Le poids : on en parle ou pas?* offert aux étudiant.e.s du baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal
- Conférence auprès des ambassadrices Fillactive intitulée *Favoriser un environnement inclusif pour promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle en contexte de pratique d'activités physiques et sportives*
- Webinaire coanimé avec le Centre de recherche canadien pour l'équité des genres en sport intitulé *La tenue vestimentaire : un enjeu pour l'image corporelle des athlètes?*
- Présentation d'une capsule thématique sur l'insatisfaction corporelle en camps d'été au *Sommet Tremplin Santé 2022*
- Instagram en direct avec Penningtons portant sur la diversité corporelle sur les réseaux sociaux

## Rédaction

- 2 articles pour Vifa Magazine :
  - Contrecoups de la pandémie : encourager notre enfant à bouger en s'amusant comme avant
  - 5 initiatives qui valorisent la diversité corporelle
- 2 articles pour 100 degrés :
  - Comment la pandémie a-t-elle affecté l'image corporelle des jeunes?
  - Image corporelle positive chez les élèves du primaire : 4 ateliers pédagogiques

## Autres

- Participation au balado *À plat ventre la culture des diètes* avec Loonie
- Participation au balado *Autres regards sur la diversité* du journal La Liberté du Manitoba
- Participation au balado *L'alimentation des enfants, dans le plaisir et la bienveillance* de Nutritionnistes en pédiatrie
- Accompagnement des étudiant.e.s en pharmacie dans le développement d'un projet de sensibilisation à la grossophobie
- Présentation sur l'approche d'ÉquiLibre dans un colloque sur la prévention de l'obésité en Guadeloupe
- 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'expertise pour les ressources du programme en actualisation *Oser être soi-même* de l'UQAM
- Révision d'une fiche *Les 4 ans au camp - Volet Bien-être* pour la Fondation Tremplin Santé
- Révision de l'adaptation de l'outil *Détective gargouillis* pour le Centre de services scolaire de Montréal

# Nos partenaires

## Partenaires philanthropiques

- Bell, pour la participation de Marie Soleil Dion à la Journée Bell Cause pour la cause
- Musée national des beaux-arts du Québec

## Partenaires financiers

Québec 

McConnell 

ÉquiLibre tient à remercier ses partenaires financiers. Leur soutien est essentiel puisqu'il permet à l'organisme de réaliser pleinement sa mission!



MERCI à tou.te.s les stagiaires, bénévoles, expert.e.s, professionnel.le.s et intervenant.e.s qui ont collaboré de près ou de loin avec ÉquiLibre. Votre implication a permis la réalisation de nos actions contribuant ainsi à ce que plus d'individus aient une relation harmonieuse et bienveillante avec leur corps, leur alimentation et leur pratique d'activités physiques.



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

Téléphone : 514 270-3779  
ou 1 877 270-3779 (sans frais)

[info@equilibre.ca](mailto:info@equilibre.ca)

[equilibre.ca](http://equilibre.ca)

