

## Grossophobie et image corporelle : S'informer pour mieux intervenir



Pour toute personne **soucieuse de faire une différence dans son milieu** et qui œuvre dans l'un des domaines suivants : santé et services sociaux, loisirs et sports, milieu de la petite enfance, milieu scolaire, services publics ou communautaires.



En virtuel, il faut simplement s'inscrire!

C'est **GRATUIT!**



**JEUDI**  
16 février 2023



**8H30 à 12H00**

[Inscrivez-vous ICI](#)

La **Table québécoise sur la saine alimentation** propose une occasion de formation et d'échanges sur les **enjeux de l'image corporelle et de la grossophobie**.

### OBJECTIFS

À la fin de la formation, les participant.e.s seront en mesure de:

- 1. Reconnaître les manifestations de la grossophobie** au quotidien et dans leur pratique professionnelle ;
- 2. Comprendre leur rôle** de modèle quant au développement d'une image corporelle positive auprès de leur clientèle ;
- 3. Communiquer plus sainement** autour de l'alimentation et de la pratique d'activité physique.

*La Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, la Fédération des kinésiologues du Québec et l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec sont partenaires de cette formation.*

*Veillez noter qu'une attestation de participation, incluant le nombre d'heures de formation, pourra être fournie aux participant.e.s.*

### Début 8h30

**8h30 à 8h40** Mot de bienvenue

**8h40 à 9h15** Conférence d'ouverture :  
grossophobie et image corporelle

*Andrée-Ann Dufour-Bouchard Dt.P., M. Sc,  
nutritionniste et cheffe de projets pour ÉquiLibre*



- Définir ce que sont l'image corporelle et la grossophobie.
- Prendre conscience de l'importance de promouvoir l'image corporelle positive et de prévenir la grossophobie, au quotidien.

**9h15 à 9h50** Démystifier les déterminants du poids et  
les effets de l'activité physique et de la  
saine alimentation

*Pr. Benoit Arsenault*



- Prendre conscience des nombreux facteurs hors du contrôle des individus qui influencent le poids.
- Démystifier certaines fausses croyances liées au poids.
- Identifier plusieurs bénéfices associés à l'activité physique et à la saine alimentation qui peuvent être communiqués, peu importe le poids.

**9h50 à 10h25** Pour un milieu de travail inclusif et non grossophobe

*Sarah Wickert, créatrice de contenu*  
*Édith Bernier, autrice, conférencière et consultante.*



- Prendre conscience des impacts de la culture de la minceur et de la grossophobie au travail.
- Prévenir la grossophobie et promouvoir la mise en place de milieux de travail sains et inclusifs à l'égard du poids.

**10h25 à 10h40** Pause

**10h40 à 11h15** Des pratiques favorables au développement d'une image corporelle positive

*Dre Stéphanie Léonard, psychologue*



- Réfléchir à son propre rôle de modèle.
- Offrir plusieurs idées de petits et de grands gestes pour contribuer au développement d'une image corporelle positive et à la prévention de la stigmatisation à l'égard du poids.

**11h15 à 11h45** Atelier d'échanges entre les participant.e.s

- Réfléchir à des façons de mettre en pratique les notions apprises durant la matinée.
- Identifier quelques actions prometteuses à mettre en place dans sa pratique professionnelle.

**11h45 à 12h00** Retour en groupe et mot de la fin

**Fin 12h00**