

# Réfléchir à l'image corporelle au-delà du miroir grâce au nouveau balado d'ÉquiLibre

Deux nutritionnistes abordent l'image corporelle sous toutes ses formes



**Montréal, le 7 février 2023** - Faut-il être mince pour être en santé? Comment se porte l'image corporelle des hommes? Comment aider son ado à développer une image corporelle positive? Voici quelques exemples des questions qui seront abordées par deux nutritionnistes et leurs invité.e.s dans le tout nouveau balado *Au-delà du miroir: réflexions sur l'image corporelle* lancé par l'organisme d'expertise sur l'image corporelle **ÉquiLibre**. De février à septembre, six épisodes seront disponibles sur toutes les plateformes d'écoute.

Dans une formule tout aussi crédible et rigoureuse que bienveillante, les coanimatrices, **Andrée-Ann Dufour Bouchard**, nutritionniste et cheffe de projets chez ÉquiLibre, et **Sarah Normandin**, nutritionniste et conceptrice-animatrice du balado *Le maudit poids*, souhaitent notamment aider les auditeur.trice.s à remettre en question certaines croyances perpétuées par la culture des diètes et à développer une image corporelle positive.



**Rosalie Pelletier**  
Coordonnatrice relations publiques

✉ [rosalie@tokcommunications.ca](mailto:rosalie@tokcommunications.ca)

☎ 514.535.0326 | poste 204



*«L'image corporelle est au cœur de la mission d'ÉquiLibre, et le balado était une occasion parfaite pour approfondir ce sujet si nuancé sous différents angles. Je souhaite que les épisodes aident les gens à recadrer certaines fausses croyances associées au contrôle du poids, à se détacher de la quête du corps parfait et à faire preuve de plus de bienveillance à leur égard»,* ajoute Andrée-Ann Dufour Bouchard.

## Explorer l'image corporelle en six épisodes

Parmi les six épisodes, les nutritionnistes s'entretiendront avec différent.e.s invité.e.s sur des sujets touchant au lien entre le poids et la santé, à la diversité corporelle chez les hommes, à l'image corporelle à l'adolescence, aux réflexions sur la norme de « beauté/minceur » d'un point de vue historique, anthropologique et éthique, ainsi qu'à la grossophobie et ses impacts.

*«Dans ma pratique, je constate la difficulté des gens à naviguer parmi la désinformation importante sur les enjeux liés au poids et à l'image corporelle. Considérant la délicatesse du sujet et la souffrance des gens qui vivent de l'insatisfaction corporelle, il est non seulement primordial que ce contenu provienne de sources crédibles, mais également qu'il soit abordé avec ouverture et bienveillance»,* renchérit Sarah Normandin.



Ce balado est une initiative rendue possible grâce à l'appui financier du gouvernement du Québec.

## 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, et ce, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement des pratiques. L'organisme propose une multitude d'outils de sensibilisation et d'intervention, de conférences, de formations continues et plus encore sur leur site web ainsi que sur les réseaux sociaux.

**tök** | AGENCE DE COMMUNICATIONS

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

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