

Acceptation

Bougeons sans pression!

Bien-être

Santé physique

Diversité corporelle

Plaisir

Sensibilisation

La grossophobie,
ça suffit!

Être au-delà
du paraître



Image corporelle

Bienveillance

Alimentation

Le poids? Sans commentaire!

Corps

Activité physique

Santé mentale

Respect

Valorisation

Prix Équilibre

Inclusion

Rapport annuel
2023-2024

équilibre



Table des matières

3

- Impacts que nous visons
- Notre mission
- Nos actions

4

- Conseil d'administration
- Équipe

5

Mot de la présidente et de la directrice générale

6

Mot de la porte-parole

7

Évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre

8

Campagnes

16

Projets

21

Autres réalisations

24

Faits saillants

25

Nos formations

26

Mandats d'expertise

27

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 et créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle. Pour ce faire, des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques sont mises en place.

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 des comportements plus bienveillants par rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique;
 - * à l'importance d'adopter des attitudes et des 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 touchées 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,
administratrice



Jacques Sauvageau,
trésorier



Joanie Pietracupa,
secrétaire



Annie Langlois,
vice-présidente



Nathalie Rolland,
administratrice



Daphnée Legault,
administratrice



Brigitte Carboneau,
administratrice



Marie-Claude Gendron,
administratrice



Équipe

1^{re} rangée, de gauche à droite :

Andréanne Poutré, nutritionniste – cheffe de projets; **Andrée-Ann Dufour-Bouchard**, nutritionniste – cheffe de projets; **Karah Stanworth-Belleville**, nutritionniste – cheffe de projets; **Roxanne Léonard**, directrice générale

2^e rangée, de gauche à droite :

Émilie Breton-Gagnon, kinésiologue – agente de développement; **Marianne Blais**, kinésiologue – agente de développement; **Delia Cozariuc**, technicienne en comptabilité; **Sarah Normandin**, nutritionniste – agente de développement

C'est avec fierté que nous vous présentons le rapport d'activité d'ÉquiLibre pour l'année 2023-2024. Vous constaterez à sa lecture que la dernière année s'est déroulée sous le signe du changement et de l'innovation.

Pour la première fois en 17 éditions, la *Journée internationale sans diète*, devenue la *Semaine sans diète*, a abordé la culture des régimes dans l'industrie du fitness. Son objectif était de déconstruire les fausses croyances véhiculées par cette industrie, tout en encourageant la population à développer le plaisir d'être actif au quotidien. Les excellentes retombées de cette 17^e édition nous prouvent que cette thématique reflète bien les réalités vécues au sein de la population, et qu'il est important de poursuivre nos actions afin que tous développent le plaisir de bouger sans pression!

La *Journée sans maquillage* est quant à elle devenue la campagne *Être au-delà du paraître*. Ce nouveau nom représente mieux l'objectif principal de la campagne, qui est de prendre conscience de l'omniprésence des pressions à se conformer aux normes sociales de beauté.

L'insatisfaction corporelle est fortement présente chez les adolescent.e.s québécois.es. En effet, plus de 55 % des jeunes seraient insatisfaits de leur image¹. Cette statistique préoccupante démontre l'importance d'intervenir auprès d'eux. C'est dans cette optique que nous avons mis à jour notre formation *Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence* et que nous travaillons sur l'actualisation de notre programme d'ateliers pédagogiques *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* pour le milieu scolaire secondaire. Ces ateliers seront des outils précieux pour les intervenant.e.s qui souhaitent aider les jeunes à développer une image corporelle positive ainsi qu'une relation positive avec la nourriture et l'activité physique, tout en renforçant leur esprit critique face aux standards de beauté. Les ateliers seront accessibles à compter de l'hiver 2025.

En plus de toutes ces nouveautés, vous trouverez dans ce rapport d'activités les retombées de tous les projets menés au cours de la dernière année, qui ont généré plus de 52 millions d'impressions média ainsi que plus de 4,3 millions de vues sur nos vidéos.

Pour terminer, nous tenons à souligner le travail extraordinaire réalisé par l'équipe ainsi que le précieux apport des nombreux partenaires qui ont été impliqués dans les projets. Merci également à notre porte-parole, Marie Soleil Dion, ainsi qu'aux membres du conseil d'administration pour leur engagement dans la mission.

Bonne lecture!



Fannie Dagenais
Présidente



Roxanne Léonard
Directrice générale



Mot de la présidente et de la directrice générale



¹ Un sondage Léger commandé par l'organisme ÉquiLibre en 2023 a permis de recueillir des informations sur 800 Québécois.es âgé.e.s de 14 à 17 ans quant à leurs préoccupations envers leur poids, leur alimentation et leur pratique d'activité physique.



Marie Soleil Dion
Porte-parole



Mot de la porte-parole

« L'espace mental qu'occupe l'apparence peut potentiellement gâcher de beaux moments, que ce soit lors d'une activité, un voyage ou avec nos proches. En libérant cet espace, on peut s'épanouir dans nos activités et nos projets en plus de favoriser une estime de soi basée sur nos qualités et nos passions. Je trouve essentiel de continuer à m'impliquer avec ÉquiLibre pour que de plus en plus de personnes réalisent que leur valeur va bien au-delà de l'image qu'elles projettent. »

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

Évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre

Menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, cette étude vise à démontrer l'effet des campagnes et de l'ensemble des publications sur les réseaux sociaux d'ÉquiLibre sur les variables liées à l'image corporelle.

- **324** participant.e.s ne connaissant pas l'organisme ÉquiLibre ont été recruté.e.s et séparé.e.s en trois groupes : un groupe expérimental exposé au contenu par courriel, un groupe écologique exposé directement sur les médias sociaux et un groupe contrôle qui n'était pas exposé au contenu.
- Ces participant.e.s ont rempli 5 questionnaires d'octobre 2023 à juin 2024 à la suite des campagnes d'ÉquiLibre qui ont été déployées au cours de l'année.
- Les questionnaires évaluaient l'image corporelle (liée au poids et à l'apparence en général) et ses déterminants (internalisation des idéaux de beauté et des préjugés corporels).

Résultats

Après neuf mois d'exposition, les participant.e.s qui ont vu le contenu d'ÉquiLibre rapportaient donc une plus grande satisfaction liée à l'apparence ainsi qu'une moins grande internalisation de l'importance d'être mince que les participant.e.s du groupe contrôle.

À VENIR

- Le projet d'évaluation des impacts des actions d'ÉquiLibre se poursuivra durant l'année 2024-2025.





Campagnes

La grossophobie, ça suffit !

Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux

1^{re} édition

DU 4 AU 29 SEPTEMBRE 2023

Objectif

Sensibiliser la population à la grossophobie et à ses impacts sur la santé physique et mentale. Cette première édition propose de déconstruire nos préjugés, conscients ou non, qui alimentent la grossophobie.

Nouveau sur le blogue

« Gros » : un gros mot?

Par Joanie Pietracupa, journaliste



Composantes

- [Visuel promotionnel](#)
- Websérie *Le GROS talk-show*
 - [Épisode 1 : Les gros sont en mauvaise santé](#)
 - [Épisode 2 : Les gros ne rêvent que d'être minces](#)
 - [Épisode 3 : Les gros ont besoin qu'on leur dise de maigrir pour les aider](#)
 - [Épisode 4 : Les gros sont paresseux et mangent mal](#)
- Outils numériques sur les réseaux sociaux
- Billets de blogue
 - [Qu'est-ce que la grossophobie internalisée?](#)
 - [« Gros » : un gros mot ?](#)
 - [Est-ce que toutes les personnes grasses sont en mauvaise santé ?](#)
 - [La société est-elle grossophobe ?](#)
- Article dans le magazine VÉRO : [Pour en finir avec la grossophobie](#)
- Épisodes de balado
 - [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#) (épisodes 6 et 7) : [Mieux comprendre la grossophobie](#)
 - [À PRÉSENT](#) (épisode 3) : [Michelle Desrochers et l'acceptation de soi](#)
 - [Génération Sidechick](#) (épisode 154) : [Parlons grossophobie](#)

Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières :

- Amélioration de la satisfaction corporelle liée au poids
- Amélioration de la satisfaction corporelle liée à l'apparence
- Diminution des préjugés internalisés
- Diminution des préjugés envers les autres

Avant la campagne, les mythes les plus endossés étaient ceux selon lesquels les personnes avec un poids élevé *sont en mauvaise santé* (52 % d'endossement) et ne rêvent que d'être minces (37 % d'endossement).

Après la campagne, ces mythes étaient significativement moins endossés : les personnes avec un poids élevé sont en mauvaise santé (21 % d'endossement) et ne rêvent que d'être minces (22 % d'endossement).



Retombées

Médiatiques

- **Plus de 10 millions** d'impressions média
- **Plus de 300 000** auditeurs lors de la chronique à *Salut Bonjour*
- **40** mentions médiatiques

Réseaux sociaux

- **Plus de 3 millions** de lectures des différentes vidéos
- **Plus de 42 000** pages vues des différents articles d'ÉquiLibre et du magazine VÉRO
- **Près de 10 000** écoutes des balados

Semaine Le poids? Sans commentaire!

Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux

12^e édition

DU 27 NOVEMBRE AU 1^{ER} DÉCEMBRE 2023

Objectif

Faire prendre conscience que, même lorsque les compliments sur le poids proviennent d'une bonne intention, ils peuvent avoir des conséquences négatives tant sur les personnes qui les reçoivent que sur celles qui les entendent.

Composantes

- Illustration
- Vidéo de sensibilisation [Les compliments sur le poids : cadeau ou fardeau?](#)
- Outils numériques sur les réseaux sociaux
- Billet de blogue [Les compliments sur le poids : cadeau ou fardeau?](#)
- Outil de sensibilisation
- Articles
 - TouGo : [5 raisons de ne pas complimenter les gens sur leur poids](#)
 - Verdict Santé : [Les compliments sur le poids : cadeau ou fardeau?](#)



Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

- Avant et après l'exposition aux contenus d'ÉquiLibre, 85% des participant.e.s disent ne jamais faire de commentaires négatifs sur le poids sur les réseaux sociaux.
- Avant l'exposition aux contenus d'ÉquiLibre, 35% des participant.e.s disent ne jamais faire de commentaires positifs sur le poids sur les réseaux sociaux. Après l'exposition, la proportion s'élève à 52%.
- Avant l'exposition aux contenus d'ÉquiLibre, 64% des participant.e.s reconnaissent que les commentaires positifs sur le poids peuvent avoir des impacts négatifs. Après l'exposition, la proportion s'élève à 78%.

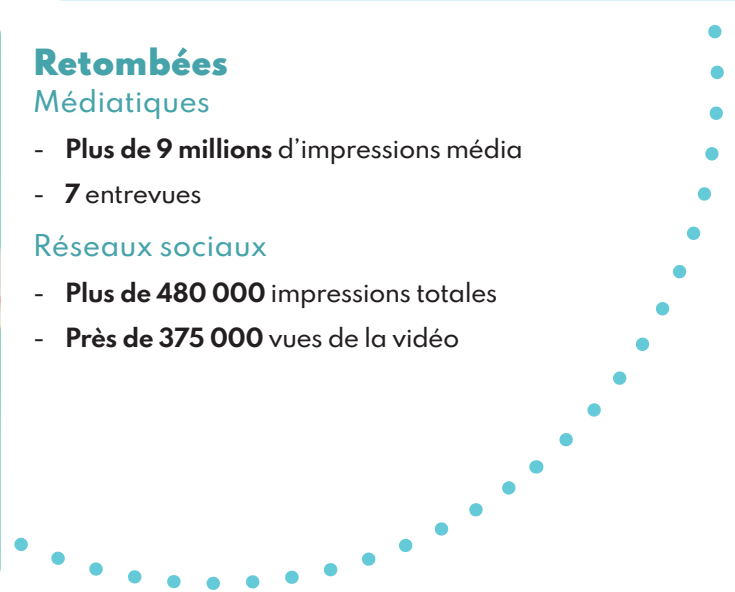
Retombées

Médiatiques

- Plus de 9 millions d'impressions média
- 7 entrevues

Réseaux sociaux

- Plus de 480 000 impressions totales
- Près de 375 000 vues de la vidéo



Prix Équilibre

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux

14^e édition

DU 18 AU 29 MARS 2024

Objectif

Faire prendre conscience que la valorisation de la diversité corporelle engendre des bénéfices tangibles pour tout le monde.

Composantes

- Vidéo de sensibilisation [Valorisons la diversité corporelle!](#)
- **Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle** (épisode 10) avec les 5 finalistes : [Valoriser la diversité corporelle : tout le monde peut y contribuer!](#)
- Outils numériques pour les réseaux sociaux
- [Vidéo d'annonce de l'initiative gagnante](#) par notre porte-parole Marie Soleil Dion
- Articles
 - Vifa Magazine : [5 initiatives qui valorisent la diversité corporelle](#)
 - Verdict santé : [5 bénéfices de la valorisation de la diversité corporelle](#)

Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'Équilibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Après l'exposition au Prix Équilibre 2024 :

- 78,3% des participant.e.s ont pris conscience que la valorisation de la diversité corporelle engendre des bénéfices pour tou.te.s.
- 72,5% des participant.e.s ont réalisé qu'il est important de représenter et d'accepter la diversité corporelle.
- 70,7% des participant.e.s seront dorénavant plus critiques face aux images de beauté qu'ils.elles verront.

PRIX ^{14^e édition}
ÉQUILIBRE

POUR PLUS DE DIVERSITÉ CORPORELLE

votepourleprix.ca

PRIX ^{14^e édition}
ÉQUILIBRE
POUR PLUS DE DIVERSITÉ CORPORELLE

Valorisons la
diversité corporelle

Retombées

Médiatiques

- **Plus de 1,8 million** d'impressions média

Réseaux sociaux

- **Plus de 500 000** impressions totales
- **Plus de 220 000** vues de la vidéo

Semaine sans diète

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

17^e édition

DU 6 AU 10 MAI 2024

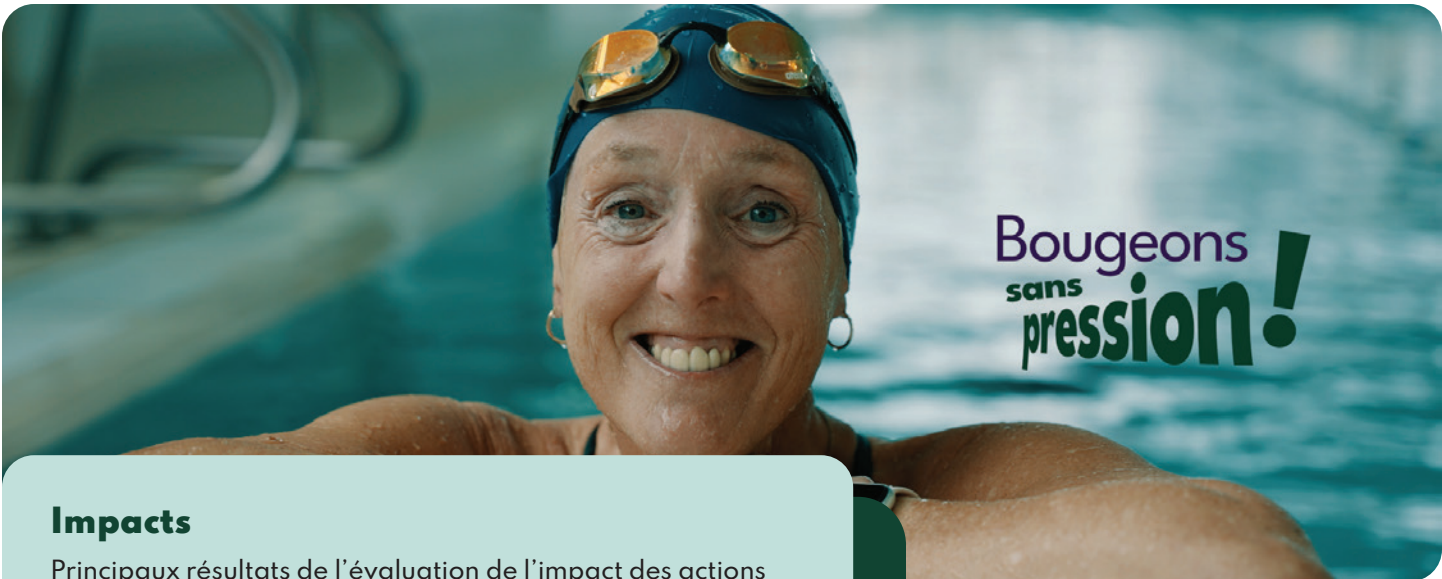
Objectif

Déconstruire les fausses croyances et les pressions rigides, véhiculées par l'industrie du fitness, qui contribuent au maintien de la culture des régimes afin d'aider la population à développer un mode de vie physiquement actif pour le plaisir et le bien-être.



Composantes

- [Visuel promotionnel](#)
- Vidéo de sensibilisation Bougeons sans pression! ([FR](#) | [EN](#))
- Outils numériques pour les réseaux sociaux
- Activité de mobilisation sur les réseaux sociaux :
 - [Découverte d'un entraînement inclusif de groupe \(diffusion en direct\)](#)
- Billet de blogue [Bouger par plaisir... «Oui, mais j'hais ça!»](#)
- Épisodes de balado
 - ***Au-delà du miroir : réflexion sur l'image corporelle*** (épisode 11) : [Bouger par plaisir : comment se libérer de la pression?](#)
 - ***L'État du jeu*** (épisode 63) : [L'esprit critique : Inclusion et accessibilité dans l'univers du mouvement](#)
- Articles
 - 100 degrés : [Image corporelle : 5 conseils pour bouger sans pression!](#)
 - TouGo : [Industrie du fitness : 3 mythes à déconstruire](#)
- Outil de réflexion pour les intervenant.e.s œuvrant dans une entreprise de conditionnement physique ou de tout autre type d'activités physiques : [L'inclusion pour bouger sans pression!](#)



Bougeons
sans
pression!

Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

- Dans la question ouverte qui s'intéresse à ce que les participant.e.s ont retenu de la campagne, ils.elles sont nombreux.euses à rapporter que la campagne leur a fait prendre conscience que tout le monde peut bouger, peu importe leur silhouette.

Retombées

Médiatiques

- **Plus de 4,7 millions** d'impressions média
- **6** entrevues

Réseaux sociaux

- **Plus de 509 000** impressions totales
- **Plus de 360 000 vues** de la vidéo
- **Plus de 230 000 vues estimées** de la vidéo de sensibilisation via les écrans des 70 gyms d'Éconofitness à travers le Québec
- **227** consultations de l'outil de réflexion



Être au-delà du paraître

DU 10 AU 14 JUIN 2024

La *Journée sans maquillage* a changé de nom pour devenir *Être au-delà du paraître*.

Objectifs

- Prendre conscience de l'omniprésence des pressions à se conformer aux normes sociales de « beauté ».
- Identifier des stratégies pour graduellement se libérer des pressions associées à l'atteinte des standards de « beauté » irréalistes.

Composantes

- [Visuel promotionnel](#)
- Vidéo de sensibilisation [Sois toi](#)
- Outils numériques sur les réseaux sociaux
- Billet de blogue [Quand l'apparence prend trop d'importance](#)
- **Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle** (épisode 12) : [Miser sur l'être plutôt que le paraître : oui, mais comment ?](#)
- Article sur Verdict Santé : [Idéaux de « beauté » irréalistes : 3 façons de s'en libérer](#)



Impacts

Principaux résultats de l'évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre menée par l'équipe de recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

- Après l'exposition aux contenus d'ÉquiLibre, 58,4 % des participant.e.s rapportent que la pression de correspondre aux standards de beauté affecte leur charge mentale et 54,1 % disent que cette pression ajoute aussi une charge économique.
- Les participant.e.s ont pris conscience que le fait d'accorder beaucoup d'importance à l'apparence a des effets négatifs sur les enfants et les jeunes.
- À la suite de la campagne :
 - 93,3% des participant.e.s disent qu'ils/elles se rappelleront que les plus beaux souvenirs ne sont pas liés à l'apparence;
 - 89% des participant.e.s se rappelleront que les raisons pour lesquelles on apprécie les gens autour de nous sont rarement en lien avec leur apparence;
 - 88% des participant.e.s adopteront des pensées et des commentaires plus bienveillants envers les autres.

Retombées

Médiatiques

- **Plus de 8,7 millions** d'impressions média
- **7** entrevues

Réseaux sociaux

- **Plus de 515 800** impressions totales
- **Plus de 367 500** vues sur la vidéo





Projets

Collecte de données

Financée par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Du 2 au 11 octobre 2023, la firme de sondage Léger a réalisé une collecte de données auprès de **1 803** Québécois.es âgé.e.s de 14 ans et plus pour le compte d'ÉquiLibre. Cette collecte visait à documenter les préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activités physiques des Québécois.es. Les résultats ont été diffusés en janvier 2024.



Les Québécois.es sont plus vulnérables à la culture des diètes au retour des Fêtes.

Retombées

- [Infographie](#) résumant les principaux résultats
- [Lettre ouverte](#) dans La Presse
- **Plus de 18 millions** d'impressions média
- **11** entrevues médiatiques

À VENIR

Une quatrième collecte sera effectuée par la firme Léger en octobre 2024 afin de documenter les mêmes indicateurs. Les résultats seront diffusés en janvier 2025.

Balado Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Afin d'approfondir différents sujets en lien avec l'image corporelle, ÉquiLibre a poursuivi la diffusion de nouveaux épisodes de son balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*. Ce balado est animé par la nutritionniste Andrée-Ann Dufour Bouchard. **16** invité.e.s ayant des expertises complémentaires ont participé aux **7** nouveaux épisodes.



Retombées

- Épisode 6 [Mieux comprendre la grossophobie \(1^{re} partie\)](#) : **1 052** écoutes
- Épisode 7 [Mieux comprendre la grossophobie \(2^e partie\)](#) : **978** écoutes
- Épisode 8 [Quand la culture des diètes s'invite après les fêtes](#) : **842** écoutes
- Épisode 9 [Quoi faire face à la violence et l'intimidation en lien avec le poids chez les jeunes?](#) : **602** écoutes
- Épisode 10 [Valoriser la diversité corporelle : tout le monde peut y contribuer!](#) : **642** écoutes
- Épisode 11 [Bouger par plaisir : comment se libérer de la pression?](#) : **811** écoutes
- Épisode 12 [Miser sur l'être plutôt que le paraître : oui, mais comment?](#) : **858** écoutes

À VENIR

- Diffusion du 13^e épisode en septembre 2024.
- Nouveaux épisodes en 2024-2025.

Image corporelle et pratique d'activités physiques et sportives : créer des conditions gagnantes pour les jeunes québécois

Financé par le ministère de l'Éducation

Ce projet vise à réaliser des activités de sensibilisation, de mobilisation et de transfert de connaissances auprès des acteur.rice.s clés dans la prévention des problèmes liés à l'image corporelle chez les jeunes en contexte de pratique d'activités physiques et sportives.

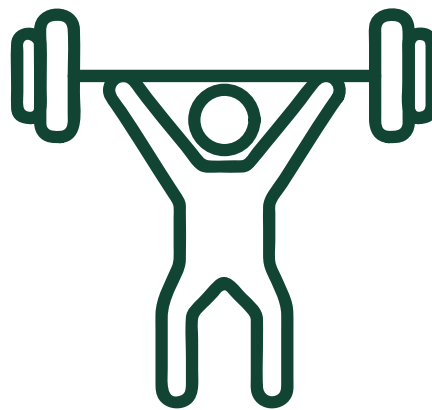


Étapes réalisées :

- Mois de l'image corporelle : campagne de diffusion du [Guide 5 pistes d'action](#) et [les outils complémentaires](#) à celui-ci auprès des enseignant.e.s en éducation physique et à la santé (EÉPS).
- Réalisation de 6 groupes de discussion avec des intervenant.e.s en sports et en loisirs (ISL) visant à évaluer les besoins et les réalités du terrain afin de développer des outils adéquats.
- Développement d'une boîte à outils destinée aux ISL, visant à les outiller pour favoriser des environnements sportifs sains et inclusifs, et ainsi encourager le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes québécois dans le cadre de la pratique d'activités physiques et sportives.
- Création d'un outil de réflexion pour les intervenant.e.s œuvrant dans une entreprise de conditionnement physique ou de tout autre type d'activités physiques : [L'inclusion pour bouger sans pression!](#) développé dans le cadre de l'édition 2024 de la *Semaine sans diète*.
- Réalisation de **3** activités de sensibilisation et de transfert de connaissances auprès des EÉPS.
- Réalisation de **4** activités de sensibilisation et de transfert de connaissances auprès des ISL.

À VENIR

- Diffusion et évaluation de la boîte à outils destinée aux ISL.
- Diffusion de la collection *la Jeunesse en mouvement* qui s'ajoutera à la banque de photos [Place à la diversité corporelle!](#)
- Poursuite des activités de sensibilisation et de transfert de connaissances auprès des EÉPS et des ISL.



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 de prévention et d'intervention lors de situations d'intimidation et de cyberintimidation liées au poids et à l'apparence.

Étapes réalisées

- Développement et diffusion d'outils numériques visant à fournir aux gens des trucs concrets pour agir lorsqu'ils sont témoins de situations discriminatoires en lien avec le poids et l'apparence sur les réseaux sociaux et les outiller pour qu'ils contribuent à des espaces numériques plus respectueux et inclusifs :
 - 4 carrousels de sensibilisation
 - 1 illustration
 - 1 billet de blogue [6 façons de contribuer à des espaces numériques qui font sentir les gens bien dans leur corps?](#)
- Développement et diffusion d'outils numériques visant à faire prendre conscience aux gens que les réseaux sociaux amplifient les comportements discriminatoires en lien avec le poids et l'apparence et que, bien que ceux-ci soient faits en ligne, les conséquences peuvent être aussi importantes :
 - 1 vidéo de sensibilisation : [Même si c'est virtuel, les conséquences sont réelles](#)
 - 1 illustration animée
 - 1 carrousel de sensibilisation

- Mise à jour du guide [6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids – à l'intention des intervenant.e.s des écoles secondaires](#) ainsi que des 5 fiches pratiques qui l'accompagnent :
 - [Pourquoi se préoccuper de la violence et de l'intimidation en lien avec le poids?](#)
 - [Quel est mon rôle lorsque je suis témoin d'une situation de violence ou d'intimidation en lien avec le poids?](#)
 - [Comment agir auprès du jeune qui subit de la violence ou de l'intimidation en lien avec son poids?](#)
 - [Comment agir auprès du jeune qui commet de la violence ou de l'intimidation en lien avec le poids?](#)
 - [Quoi répondre à un jeune qui dit vouloir modifier son poids afin de ne plus se faire intimider?](#)
- Diffusion du guide et des outils complémentaires auprès des milieux scolaires secondaires.



Bien dans sa tête, bien dans sa peau

Financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux

Ce projet vise à actualiser le programme d'ateliers pédagogiques *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP) pour le milieu scolaire secondaire et à mettre en place une structure d'accompagnement pour faciliter la diffusion, l'implantation et la pérennité du programme. Celui-ci a pour objectif de sensibiliser les jeunes et de les outiller pour développer une image corporelle positive, une relation saine avec la nourriture et l'activité physique, tout en renforçant leur esprit critique face aux standards de beauté.



Étapes réalisées

- Tenue de 3 rencontres avec le comité consultatif – structure d'accompagnement.
- Développement d'un plan des composantes de la structure d'accompagnement et début de l'élaboration de certaines des composantes.
- Mise en place d'une stratégie de recrutement d'agent.e.s multiplicateur.rice.s pour le programme BTBP.
- Élaboration d'un plan détaillé des ateliers à créer pour chacun des niveaux scolaires secondaires.
- Création de 4 ateliers pédagogiques.
- Élaboration d'un cadre d'évaluation pour le projet.

À VENIR HIVER 2025

- Déploiement de la structure d'accompagnement auprès d'agent.e.s multiplicateur.rice.s réparti.e.s sur l'ensemble du territoire québécois.
- Diffusion du programme BTBP mis à jour.

Autres réalisations



Mise à jour et diffusion de la formation *Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence*

La formation *Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence* mise à jour a été diffusée en octobre 2023. Cette formation vise à soutenir les intervenant.e.s des milieux scolaire, communautaire, municipal, du loisir et de la santé œuvrant auprès des jeunes âgés de 6 à 17 ans à mieux comprendre les enjeux liés à l'image corporelle chez les jeunes afin d'intervenir avec bienveillance. Pour ce faire, cette formation propose 4 axes d'intervention :

1. Contribuer au changement des normes sociales de « beauté »
2. Reconnaître et diminuer la stigmatisation liée au poids et à l'apparence
3. Encourager la connaissance, les besoins et les transformations du corps
4. Promouvoir des comportements favorables au bien-être et à la santé

Cette formation comprend :

- 7 heures de formation en ligne
- 7 modules de formation
- 1 mise en situation
- 1 plateforme interactive innovante



FORMATION ACTUALISÉE

Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence



Retombées

- **163** formations vendues

« Formation qui couvre parfaitement tous les angles de l'image corporelle auprès de nos jeunes. Cette formation donne la voix à des collaborateur.rice.s pertinent.e.s et permet d'accéder à plusieurs outils utiles. Une formation « must » dans le domaine de l'image corporelle ! » Vicky L.

« J'ai adoré cette formation. Le côté interactif a beaucoup aidé à mon apprentissage. Merci beaucoup ! » Valérie B.

Mise à jour de la formation *Image corporelle et poids : mieux comprendre pour mieux intervenir*

Cette formation vise à soutenir les professionnel.le.s de la santé dans la compréhension des enjeux liés au poids et à l'image corporelle afin d'intervenir avec bienveillance auprès d'une clientèle adulte.

6 modules pour y parvenir :

1. Normes sociales de « beauté »
2. Culture des diètes, stigmatisation de la grossophobie
3. Faut-il être mince pour être en santé ?
4. L'image corporelle : un élément central à considérer
5. Habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé
6. Comment accompagner sa clientèle

À VENIR :

- Diffusion de la formation mise à jour en 2025.



Faits saillants

Médias sociaux



19 500
abonné.e.s



3 400 de plus
comparativement
à l'an dernier



38 200
abonné.e.s



3 300 de plus
comparativement
à l'an dernier



1 822
abonné.e.s



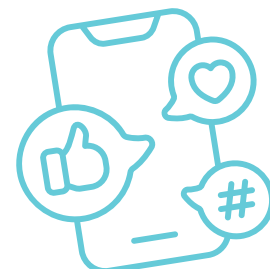
474 de plus
comparativement
à l'an dernier



401
abonné.e.s



257 de plus
comparativement
à l'an dernier



Médias traditionnels*

38

entrevues
et mentions

7 817 800
d'impressions média

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



BLOGUE MONÉQUILIBRE

16

nouveaux billets de blogue

8

billets de blogues révisés
et remis de l'avant

Plus de

71 000

vues des billets de blogue

12

expert.e.s
rédacteur.rice.s invité.e.s



SITE WEB

equilibre.ca

Plus de

190 000
visiteur.euse.s

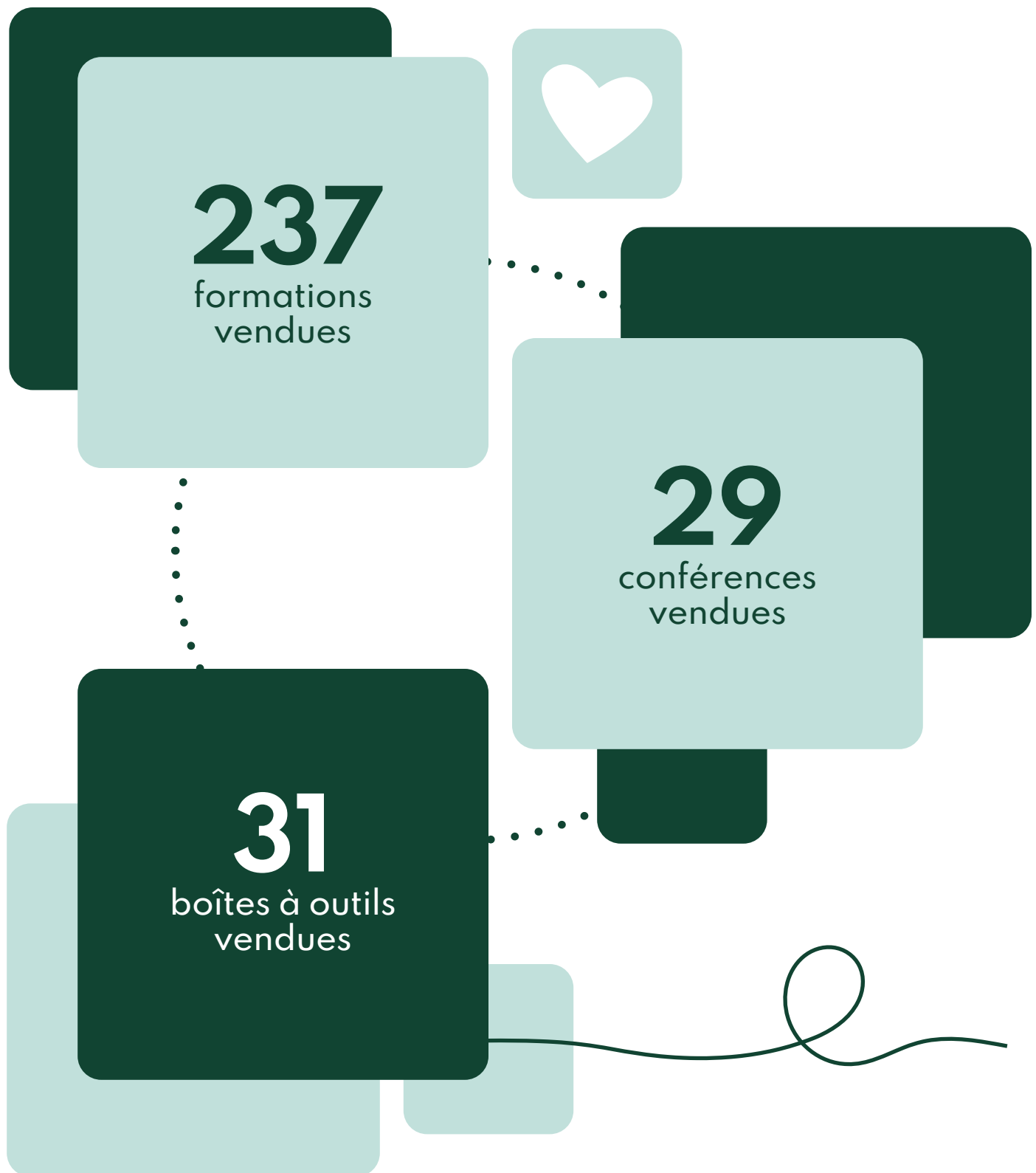
ont consulté le site web

Les 5 produits les plus populaires



- Websérie ***Le GROS talk-show***
- Formation ***Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence***
- ***Trousse d'outils gestionnaire - Petite enfance***
- Guide ***5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive*** : guide à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire
- Outil ***Comment se forment les normes sociales de minceur***

Nos formations



Mandats d'expertise



Comités

- Membre du jury du concours Tremplin d'Or de la Fondation Tremplin Santé
- Table québécoise sur la saine alimentation
 - Groupe de travail sur la saine alimentation pendant l'enfance

Présentations

- Conférence *Le poids, un sujet délicat!* à une équipe de professionnel.le.s de la santé
- Conférence *Une image corporelle positive pour favoriser la santé!* à des étudiant.e.s en médecine de l'Université McGill
- Conférence sur l'image corporelle et la grossophobie dans le cadre de la Journée montréalaise – Activité physique, sport et saines habitudes de vie
- Webinaire sur la grossophobie dans le cadre des webinaires mensuels d'URelles
- Conférence *Le poids : on en parle ou pas?* aux étudiant.e.s du baccalauréat en nutrition de l'Université de Montréal
- Participation à une table ronde dans le cadre de la journée *Image corporelle et stigmatisation en lien avec le poids et l'apparence : état de la situation au Québec et interventions prometteuses* au congrès de l'Acfas
- Conférence *L'image corporelle à la petite enfance* au Cégep Marie-victorin et au Cégep de Valleyfield auprès d'étudiant.e.s à la technique d'éducation à l'enfance
- Conférence *Relation avec le corps, l'alimentation et l'activité physique : comment se portent les Québécois.es?* aux étudiant.e.s de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels
- Conférence *L'image corporelle à l'ère numérique : des pistes d'action pour intervenir avec bienveillance* auprès d'intervenant.e.s jeunesse et atelier *L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux* auprès de jeunes de 12 à 17 ans lors du Grand rassemblement du Regroupement des maisons de jeunes du Québec
- Conférence *L'image corporelle et les réseaux sociaux* auprès d'intervenant.e.s scolaires lors de la Journée régionale *L'image corporelle chez les jeunes* en Estrie
- Conférence *5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive dans le cours d'éducation physique et à la santé* auprès des étudiant.e.s finissant.e.s en éducation physique et à la santé à l'Université de Montréal

- Atelier *Développer un climat de respect pour promouvoir la valorisation de la diversité corporelle : favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes* auprès des étudiant.e.s en éducation physique et à la santé à l'Université de Montréal
- Conférence *Favoriser une image corporelle positive : activités pratiques* à l'édition 2023 du congrès *Pour une Éducation Physique de Qualité!* de la FÉÉPEQ
- Atelier *Activité physique, image corporelle et réseaux sociaux : Paraître... Une raison d'être?* au Grand Rendez-vous 2023 de Fillactive
- Webinaire *Favoriser le développement d'une image corporelle positive dès la petite enfance* organisé par 100 degrés

Rédaction

- Participation au chapitre sur les commentaires sur le poids du livre *Le corps que j'ai maintenant* de Jessica Brodeur
- Rédaction du chapitre *Le poids... un sujet aussi nuancé que délicat* dans le livre *Profession nutritionniste* publié aux Presses de l'Université du Québec
- Collaboration au livre *Pas besoin d'être championne pour avoir du fun – L'activité physique chez les adolescentes*
- Articles dans 100 degrés :
 - [Intimidation liée au poids dans les écoles secondaires : comment la réduire et la prévenir?](#)
 - [Préoccupations corporelles des jeunes : comment bien les accompagner?](#)

Autres

- Accompagnement de l'équipe de Culture Trois-Rivières dans le développement de l'exposition *Ressemble à personne*
- Participation à l'épisode *Image corporelle et troubles alimentaires chez la population athlétique* du balado *Temps d'arrêt* avec Coach Frank
- Participation à l'épisode *L'esprit critique : inclusion et accessibilité dans l'univers du mouvement* du balado *L'état du jeu*
- Participation à l'épisode *L'image corporelle à l'adolescence, en constante évolution* du balado *Naviguer ensemble* de l'Association pour la santé publique du Québec

Nos partenaires



Partenaires financiers

Québec 

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
Numéro sans frais : 1 877 270-3779
info@equilibre.ca
equilibre.ca

