

Communiqué
Pour diffusion immédiate

5e édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » Les commentaires sur le poids marquent, et pour longtemps!

Montréal, le 1^{er} novembre 2016 – Pour la 5^e édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! », du 7 au 11 novembre 2016, ÉquiLibre et l'animatrice et mère de deux enfants Saskia Thuot s'adressent à tous les adultes qui jouent un rôle d'influence auprès des jeunes. Ils souhaitent leur faire réaliser que les commentaires sur le poids adressés aux enfants ou faits devant eux peuvent les marquer profondément et pour longtemps.

Des témoignages qui en disent long

« Quand j'avais 14 ou 15 ans, ma mère m'a dit : Faudrait t'acheter une jupette pour aller par-dessus ton maillot de bain, comme ça tu vas pouvoir camoufler un peu tes cuisses. (...) Aujourd'hui encore, je n'arrive pas à me sentir totalement à l'aise de me promener seulement en maillot de bain. »

Personne ne peut demeurer insensible aux témoignages percutants que l'on retrouve sur le [site Internet de la campagne](#). Ce sont plus de deux cent hommes et femmes qui ont partagé, en quelques lignes, leur souvenir d'un commentaire sur leur poids reçu durant l'enfance en décrivant comment ils en ont été affectés. La porte-parole Saskia Thuot parle de ces commentaires sur le poids comme « *des mots qui blessent, même s'ils sont dits et faits avec de belles intentions. Ils peuvent nous suivre longtemps et influencer notre estime de soi, notre bien-être et même le cours de notre vie...* ». L'animatrice espère que ces témoignages toucheront plusieurs adultes et les aideront à réduire leurs commentaires sur le poids.

Une étude démontre l'effet direct sur la satisfaction corporelle

Une étude publiée il y a quelques mois¹ démontre que les femmes qui se souviennent avoir reçu dans l'enfance des commentaires sur leur poids de la part de leurs parents sont plus insatisfaites de leur corps une fois adulte. Grâce à un sondage Web, ÉquiLibre a fait le même constat, en plus d'avoir observé une autre tendance : plus les parents sont insatisfaits de leur propre poids, plus ils font des commentaires sur le poids devant leurs enfants. « *Les jeunes imitent les adultes. S'ils entendent leurs parents parler négativement de leur corps ou s'ils les voient se mettre au régime, ils risquent de reproduire les mêmes comportements. En tant qu'adultes, nous avons tous un rôle de modèle à jouer, par exemple en prenant plaisir à manger et à bouger sans faire allusion au poids. Apprendre aux jeunes à aimer leur corps et à le respecter, c'est le plus beau cadeau qu'on puisse leur faire.* » explique la nutritionniste et chef de campagne Anouck Sénécal. ÉquiLibre a d'ailleurs développé un outil de réflexion destiné aux adultes, qui permet de prendre conscience de l'étendue des commentaires sur le poids que l'on peut faire, parfois sans même s'en rendre compte. L'outil, disponible sur [le site de la campagne](#), fournit également des attitudes et comportements à adopter pour guider les jeunes vers une relation saine avec leur corps.

¹ Wansink, B., Latimer L. A., and Pope L. *Don't eat so much : how parent comments relate to female weight satisfaction*, Eating and Weight Disorder, 2016.

Comment se mobiliser?

Des outils permettant de montrer son appui à la campagne sont disponibles au equilibre.ca/sanscommentaire. On y trouve entre autres une activité de mobilisation à faire seul(e) ou en groupe, qui consiste à se photographier avec une bulle de paroles, dans laquelle un commentaire sur le poids a été remplacé par un message positif, puis à publier sa photo sur les réseaux sociaux. Un atelier d'apprentissage est aussi disponible pour les intervenants qui aimeraient animer une activité de groupe auprès de jeunes en milieu scolaire ou communautaire.

Entrevues

Saskia Thuot, porte-parole de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » et Anouck Senécal, nutritionniste et chef de campagne pour ÉquiLibre, sont disponibles pour des entrevues du 1^e au 11 novembre 2016.

À propos d'ÉquiLibre

ÉquiLibre a comme mission de prévenir et de diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. Pour réaliser sa mission, ÉquiLibre déploie des programmes d'intervention et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. ÉquiLibre œuvre également en faveur d'une représentation saine et diversifiée du corps dans le monde de la mode, des médias et de la publicité.

Partenaires de l'édition 2016

Partenaires de diffusion : [Anorexie et boulimie Québec](#), [Groupe Entreprises en santé](#), [Mouvement santé mentale Québec](#), [les YMCA du Québec](#), [Tel-Jeunes](#) et [LigneParents](#).

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier du [ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec](#) et de [Québec en Forme](#).



-30-

Sources :

www.equilibre.ca/sanscommentaire

Informations et demandes d'entrevue :

MORIN RELATIONS PUBLIQUES

Béatrice Gougeon - 514 289-8688, poste 236