

**Communiqué  
Pour diffusion immédiate**



Julie Artacho,  
photographe  
Crédit photo : Marie-  
Michelle Duval-Martin



Mickaël Bergeron  
journaliste,  
auteur et  
réalisateur  
Crédit photo :  
Llamaryon



Catherine Ethier  
chroniqueuse,  
auteure et  
rédactrice  
Crédit photo :  
Marie-Eve Levesque



Pascale Lavache,  
mannequin et  
blogueuse  
Crédit photo : Joanie  
Lefrancois



Saskia Thuot  
animatrice,  
auteure et  
productrice  
Crédit photo :  
Julie Perreault

**Julie Artacho et quatre ambassadeurs se joignent à Équilibrium pour le  
déploiement de la 6e édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire »,  
du 13 au 17 novembre 2017**

**Montréal, le 11 novembre 2017** – Les ambassadeurs de la 6<sup>e</sup> édition de la Semaine « Le poids? Sans commentaire » Julie Artacho, Mickaël Bergeron, Catherine Ethier, Pascale Lavache et Saskia Thuot ont uni leur voix pour encourager la population à parler autrement de leur corps. Grâce à son talent et à sa vision positive du corps, la photographe Julie Artacho a réussi à capter sur photo la fierté que les ambassadeurs ressentent vis-à-vis leur corps. Au moyen d'une courte citation, chacun s'exprime sur ce que leur corps leur a permis d'accomplir, de vivre ou de ressentir au courant de leur vie. Les photos des ambassadeurs prises par Julie Artacho se retrouvent sur le site web de la campagne : [lepoidssanscommentaire.ca](http://lepoidssanscommentaire.ca).

**Notre corps, parlons-en autrement!**

*« Je n'aime pas mes cuisses. »*

*« Mes bras sont trop flasques. »*

*« Cette femme est tellement plus belle que moi. »*

Les commentaires que nous passons sur notre propre corps sont souvent les plus durs et les plus dommageables. Ce type de discours intérieur entraîne très souvent des émotions négatives, affecte notre estime personnelle et peut mener à des comportements nuisibles, par exemple

s'isoler socialement, camoufler certaines parties de son corps, se peser de manière excessive, commencer un régime amaigrissant dans le but de contrôler la forme de son corps, etc.<sup>1</sup>

L'objectif de la campagne cette année est d'inviter les gens à parler autrement de leur corps, et ce, de manière bienveillante et plus douce. ÉquiLibre et les ambassadeurs souhaitent que les membres de la population se reconnectent avec l'idée que leur corps, peu importe sa forme ou son apparence, peut leur permettre de vivre de beaux et de grands moments et de ressentir des émotions positives et des sensations agréables.

## **Comment réussir à parler autrement de son corps?**

Dans le but d'encourager les femmes et les hommes à parler autrement de leur corps, ÉquiLibre a créé un outil de sensibilisation leur permettant d'amorcer leur réflexion et de mettre en application des conseils pratiques. Un atelier pédagogique est aussi disponible pour les intervenants qui aimeraient animer une activité de groupe portant sur la thématique auprès d'adolescents de leurs milieux. Ces outils sont disponibles sur le site web de la Semaine dans la section [Intervenants](#) et [Grand public](#).

## **Montrez votre appui à la campagne!**

Cet automne, ÉquiLibre invite les membres de la population à réfléchir à ce que leur corps leur a permis d'accomplir, de vivre ou de ressentir, en téléchargeant et en complétant une bulle de pensée. Les participants devront ensuite se prendre en photo avec leur bulle, seuls ou en groupe, et la partager sur les réseaux sociaux avec le mot-clic **#lepoidssanscommentaire**. Les gens peuvent également montrer leur soutien à travers leurs réseaux sociaux en téléchargeant et en remplaçant leur image de couverture Facebook et Twitter par une bannière aux couleurs de la campagne. Tous ces éléments sont aussi disponibles sur le [site web de la Semaine](#).

## **Entrevues**

Julie Artacho, Mickaël Bergeron, Catherine Ethier, Pascale Lavache et Saskia Thuot, ambassadeurs de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » et Karah Stanworth Belleville, agente de développement pour ÉquiLibre, sont disponibles pour des entrevues du 11 au 17 novembre 2017. Il est possible de consulter les biographies des ambassadeurs au [lepoidssanscommentaire.ca/ambassadeurs](http://lepoidssanscommentaire.ca/ambassadeurs).

## **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.

---

<sup>1</sup> Cash, Thomas F (2008). *The body image workbook : an eight-step program for learning to like your looks*. Oakland : New Harbinger Publications, Inc. 216 pages.

## Partenaire de l'édition 2017

Partenaires de diffusion :

[Anorexie et boulimie Québec](#), [Arrimage Estrie](#), [Association québécoise des centres de la petite enfance](#), [Boucle Magazine](#), [Capsana](#), [dix octobre](#), [Égale Action](#), [Extenso](#), [Fédération des kinésiologues du Québec](#), [Festival Mode & Design Montréal](#), [Fondation OLO](#), [Groupe entreprises en santé](#), [HappyFitness](#), [IMAVI](#), [La Presse+](#), [LigneParents](#), [Maipoils](#), [Maison l'Éclaircie](#), [Mon Gym En Ligne](#), [Mouvement Santé mentale Québec](#), [Ordre professionnel des diététistes du Québec](#), [Tel-jeunes](#), [Ton Petit Look](#) et [100°](#).

Cette initiative est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de :

**Santé  
et Services sociaux**

**Québec** 

  
**Québec  
ENFORME**

-30-

**Source :**

lepoidssanscommentaire.ca



/GroupeEquiLibre



/GroupeEquiLibre



@ÉquiLibre



/GroupeEquiLibre

**Informations et demandes d'entrevue**

MORIN RELATIONS PUBLIQUES

Béatrice Gougeon : 514 289-8688, poste 236