

MOT DE LA DIRECTRICE



VOTRE INFLUENCE A DU POIDS !



Chers membres et partenaires,

Chez Équilibre, l'arrivée des beaux jours concorde avec les préparatifs de la **Journée Internationale sans diète**.

Pour l'édition 2010 de cette campagne, nous profitons de l'Année Internationale de la jeunesse pour cibler les adolescents et les adultes significatifs pour eux. L'adolescence est une période de grands bouleversements, de mille et un questionnements sur son identité et de l'importance de la reconnaissance sociale. À tout cela s'ajoute la transformation du corps et de l'apparence. Pour ces raisons, l'image corporelle occupe une grande place pour les adolescents.

Pour plusieurs jeunes, l'importance attribuée à l'apparence physique est souvent excessive et la pression pour rester mince est énorme et surtout irréaliste. Se comparer aux pairs et aux photos véhiculées dans les magazines et les médias n'est pas toujours d'un grand réconfort. En tant qu'adultes, nous avons une responsabilité et un rôle d'influence important auprès de ces jeunes. Chacune de nos actions peut aider à faire évoluer les normes sociales liées à la beauté. Ainsi, notre campagne 2010 a pour thème **Ton influence a du poids !**

Dans un esprit préventif et dans l'espoir de promouvoir une image corporelle saine, aidez-nous à faire de cette campagne un succès et à faire contrepoids aux images de beauté irréalistes que nous bombardent continuellement les médias. En parcourant la section jeunesse de ce bulletin, vous en saurez plus sur les activités que nous déployons pour l'occasion. Qui sait ? Peut-être aurez-vous envie de mobiliser vos troupes et d'y participer ?

Bonne lecture et au plaisir de collaborer avec vous !
Martine Fortier, Directrice par interim

Dans ce numéro :

Campagne de sensibilisation	2
On parle de nous	3
Pour une Actualité ÉquLibrée !	4
Activités à venir	4
Gerry Sklavounos remet 20 000\$ à Équilibre	4
Choisir de maigrir? Bilan d'implantation dans les CSSS	5
Printemps 2010 formation continue	6
Devenez membre d'ÉquLibre	6
Section Jeunesse	7



La santé des jeunes vous préoccupe ?

L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids sont deux problèmes à la hausse chez les adolescents.

Découvrez notre section jeunesse page 7

Campagne de sensibilisation dans le cadre de la *Journée internationale sans diète*

La *Journée internationale sans diète* est célébrée le 6 mai de chaque année. Elle dénonce notamment l'obsession de la minceur et l'inefficacité des régimes amaigrissants.

Au Québec, *ÉquiLibre* souligne cet événement depuis 2007. Les thèmes et les messages des campagnes de marketing social des années précédentes visaient principalement à développer le sens critique face aux méthodes d'amaigrissement proposées par l'industrie, à prendre conscience de l'irréalisme des modèles féminins proposées dans les médias et à encourager l'appréciation de la diversité des formats corporels.

Pour *ÉquiLibre*, la *Journée internationale sans diète* est une occasion de choix pour appeler à une mobilisation autour de la thématique de la préoccupation à l'égard de l'image corporelle et du poids.

Notre campagne 2010 ayant pour thème **Ton influence a du poids** s'adresse d'abord aux adolescents, mais aussi aux adultes significatifs de leurs entourages. Vous travaillez auprès d'une clientèle adulte et vous aimeriez organiser des activités dans le cadre de la *Journée internationale sans diète* ?

Rien de plus simple. Certaines activités de la trousse pédagogique **Ton influence a du poids** sont facilement adaptables à la clientèle adulte. Les activités proposées permettent autant aux adultes qu'aux adolescents de se questionner, de développer leur sens critique, et de remettre en question les **images de beauté irréalistes** omniprésentes dans notre société.

Téléchargez **gratuitement** la trousse d'activités sur biendanssapeau.ca dès maintenant ou sur toninfluenceadupoids.com dès le 5 mai.

Les trousse pédagogiques des campagnes précédentes sont aussi disponibles sur equilibre.ca ! Elles sont toujours d'actualité et elles explorent d'autres facettes de la problématique.

Thématiques :

- 2009 : *Place à la diversité corporelle !*
- 2008 : *Finis les régimes ! Retrouvez l'équilibre.*
- 2007 : *Le régime miracle n'existe pas. S'il existait, on le saurait.*

D'autres outils sont aussi disponibles, notamment des affiches, la brochure *Image corporelle à l'adolescence : notre influence a du poids !* et le microsite toninfluenceadupoids.com.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section jeunesse de ce bulletin (p.7).



On parle de nous



Coup de pousse

L'édition de mai du *Coup de pousse* est déjà en kiosque. Vous découvrirez dans la section **Mieux-vivre**, une consultation éclair avec Martine Fortier, directrice par intérim d'ÉquiLibre qui fait état des valeurs véhiculées par la *Journée internationale sans diète et des méfaits des régimes*.

ÉquiLibre au 98,5 FM et à TVA

Le lundi 25 janvier 2010, Martine Fortier, participait à une table ronde sur la préoccupation excessive des jeunes à l'égard du poids à *Isabelle le matin, 98,5FM*. Plus récemment, le lundi 22 mars, elle était invitée à l'émission *Deux filles le matin* à TVA pour discuter de la thématique des femmes et de leur alimentation. On y a abordé, entre autres, le rôle des parents en lien avec l'image corporelle de leurs enfants.

L'idéal féminin revu et corrigé par le numérique

En février, la revue *Châtelaine* publiait un dossier spécial **Obsession minceur : à qui la faute ?** Taille affinée, jambes allongées, hanches gommées... L'obsession de la minceur est alimentée, entre autres, par ces images de mannequins « améliorées » par les magazines de mode. « L'idéal féminin présenté par les mannequins est déjà difficile à atteindre. Ce qu'on voit sur papier glacé devient carrément improbable », y souligne **Fannie Dagenais**, porte-parole et directrice d'**ÉquiLibre**.

Journées annuelles de santé publique 2010

Le mercredi 10 mars 2010, dans le cadre d'un atelier portant sur la communication avec des clientèles spécifiques, Martine Fortier a fait une présentation sur les **défis de communiquer avec les hommes au sujet de l'alimentation et des habitudes de vie**. ÉquiLibre développe actuellement un programme qui vise une saine gestion du poids chez les hommes dans leur milieu de travail.

Rencontre provinciale Québec en forme

C'est sous le thème **Conjuguons nos actions pour la qualité de l'intervention** qu'avait lieu, les 31 mars et 1^{er} avril à Trois-Rivières, la rencontre provinciale de Québec en forme. Martine Fortier y présentait une conférence portant sur les conditions gagnantes du partenariat et de l'arrimage entre l'offre et la demande des intervenants jeunesse.

Journée des diététistes

Partenaire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) pour la *Journée des diététistes*, le mercredi 17 mars 2010, ÉquiLibre répondait aux questions du public à la Place Ville-Marie.



Pour une **Actualité Équilibrée** !

Dans une société où la **publicité, la mode et les médias** encouragent **la minceur à tout prix**, il n'est pas toujours facile de prôner **l'adoption de comportements sains** à l'égard du **poids**, de **l'alimentation** et de **l'activité physique**. Voici quelques articles qui contribuent à **faire évoluer les mentalités** !

Les messages relatifs à l'activité physique peuvent-ils décourager et rendre anxieux ?

Suzanne Laberge, professeure au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal et administratrice du conseil d'administration d'**ÉquiLibre**, répond à cette question dans l'article « **Bougez plus, culpabilisez moins** », du *Journal Forum* de l'Université de Montréal du lundi, 22 février.

Parler du plaisir de faire du sport et de jouer dehors est une voie beaucoup plus prometteuse que ces publicités qui produisent un sentiment de culpabilité chez ceux qui ne font pas assez d'exercice. Pour en savoir plus, visitez nouvelles.umontreal.ca.

Activités à venir

Le mercredi 12 mai ÉquiLibre participera aussi au colloque de **l'Acfas : Santé, école, communauté : Enjeux et défis des stratégies intégratives et concertées**. Martine Fortier présentera une conférence intitulée *Une intervention globale et concertée en promotion de comportements sains à l'égard du poids : Défis et enjeux de son déploiement en milieu jeunesse*.

De plus, Madame Fortier présentera un atelier interactif intitulé **Parlons sexualité, attirance, amour et image corporelle** lors du 34^e congrès annuel de la Fédération des comités de parents qui se tiendra à Québec les 28 et 29 mai. Pour plus de détails sur le congrès, surveillez le site fcpq.qc.ca.

Gerry Sklavounos remet 20 000\$ à ÉquiLibre

Le 23 février, le député de Laurier-Dorion et adjoint parlementaire au ministre de la Santé et des Services sociaux, monsieur Gerry Sklavounos, a reçu madame Martine Fortier et Andrée-Ann Dufour Bouchard afin de leur remettre, au nom du ministre de la Santé et des Services sociaux, M. Yves Bolduc, un chèque de 20 000\$. Cette somme a été allouée afin de soutenir financièrement l'organisation de la campagne de sensibilisation destinée aux jeunes en lien avec la *Journée internationale sans diète 2010*.

« En ces temps où il existe beaucoup de pression sociale reliée à l'apparence physique des gens, je suis heureux de pouvoir compter sur des organismes locaux comme ÉquiLibre, qui contribuent à promouvoir des saines habitudes de vie chez les jeunes Québécoises et Québécois », a déclaré monsieur Sklavounos.



Bilan d'implantation de *Choisir de maigrir?* dans les centres de santé et de services sociaux du Québec

Le programme *Choisir de maigrir?* propose une alternative saine, crédible et évaluée scientifiquement aux femmes qui sont préoccupées par leur poids et les amène à prendre une décision éclairée en matière d'amaigrissement. Cette démarche de groupe tient compte des multiples déterminants du poids, de l'image corporelle et des saines habitudes de vie, et priorise le bien-être global des participantes.

Des formations gratuites à travers le Québec

Afin de favoriser la mise en œuvre du programme *Choisir de maigrir?* dans le réseau des centres de santé et de services sociaux (CSSS) du Québec, ÉquiLibre a déployé, depuis 2007, sept offres de formations de cinq jours. Ce printemps, une formation additionnelle permet de former quinze intervenants supplémentaires. Ces offres de formation sont destinées à tous les CSSS du Québec, les invitant à former gratuitement les intervenants (diététiste et intervenant psychosocial) qui animeront le programme en échange d'un engagement à offrir celui-ci.

Nous vous présentons aujourd'hui les faits saillants du *Rapport d'implantation du programme Choisir de maigrir? dans les centres de santé et de services sociaux du Québec*.

Faits saillants

Ce rapport dresse un portrait des milieux formés ainsi que de l'offre subséquente du programme *Choisir de maigrir?* par les CSSS.

Des informations concernant le processus d'implantation du programme dans les différents milieux ainsi que les éléments facilitant et les barrières rencontrées lors de la mise en œuvre sont également présentées.

- Plus de **90 intervenants sont formés** pour donner *Choisir de maigrir?* en CSSS.
- Près de **40 milieux répartis dans 13 régions** du Québec ont déjà offert le programme.
- **83% des milieux** ayant offert le programme **prévoient continuer** à le dispenser.
- **98% des intervenants recommanderaient** à la direction d'un autre CSSS **d'implanter** le programme.

Pour consulter le *Rapport d'implantation du programme Choisir de maigrir? dans les centres de santé et de services sociaux du Québec*, visitez equilibre.ca.



Remerciements

Nous tenons à remercier tous les CSSS pour leur intérêt envers le programme *Choisir de maigrir?* ainsi que pour leur participation au processus d'évaluation de son implantation. Le déploiement de ces formations est possible grâce au soutien financier de la Direction générale de la santé publique du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec dans le cadre du *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes liés au poids 2006-2012, Investir pour l'avenir*.

Printemps 2010 Une formation continue adaptée à vos besoins

Alimentez vos pratiques en explorant de nouvelles techniques d'intervention auprès de personnes aux prises avec un **problème de poids, de relation à la nourriture ou d'obsession de la minceur**.

Ces **formations pratiques**, vécues en **petits groupes**, vous permettront d'**expérimenter** à l'aide d'**ateliers pratiques**, d'**études de cas** et d'**outils d'intervention**. Ces **formations intensives** (un à deux jours) sont développées par Équilibre, un expert sur la question du poids et de l'image corporelle au Québec depuis près de 25 ans. Certains **préalables** sont **parfois requis**. Pour les connaître, consultez les fiches détaillées des formations qui vous intéressent.



**Pour co-animer Choisir de maigrir?
L'approche de groupe en saine gestion du poids**
Les vendredi 14 et samedi 15 mai, **Montréal**

Nouvelle programmation 2010-2011
à surveiller dès le 1^{er} juin sur equilibre.ca !

Places limitées.

Inscrivez-vous dès maintenant !

info@equilibre.ca

Devenez membre d'Équilibre !



Équilibre possède une expertise unique au Québec dans le **domaine de l'obésité et de l'obsession de la minceur**.

Nous avons **besoin de vous** pour relever les **nombreux défis** auxquels l'organisme doit faire face. **Devenez membre** d'Équilibre, et **soutenez notre mission** !

Pour nous joindre Montréal : 514.270.3779 Sans frais : 1.877.270.3779 info@equilibre.ca

BIENVENUE À LA SECTION JEUNESSE DU BULLETIN D'ÉQUILIBRE



Dans cette section

La campagne <i>Ton influence a du poids</i>	7
Une trousse pédagogique incontournable	8
Soutenez notre campagne	9
Brochure parents	9
Programme <i>Bien dans sa tête, bien dans sa peau</i>	10
Chronique <i>À votre santé</i>	11
Magazine <i>Authentik</i>	12
Sexe : <i>l'expo qui dit tout !</i>	12

Ton influence a du poids **Une campagne de sensibilisation pour les jeunes** **et les adultes significatifs pour eux**

Le mercredi 5 mai 2010, Équilibre lance une campagne de sensibilisation sous le thème **Ton influence a du poids** dans le cadre de la **Journée internationale sans diète**.

La Journée internationale sans diète

La JISD est célébrée le 6 mai de chaque année dans de nombreux pays dont le Canada, l'Angleterre, la France, les États-Unis, l'Afrique du Sud, la Russie et l'Australie. Cette journée a été créée en 1992 par Mary Evans Young, une Britannique qui dénonçait, entre autres, l'inefficacité des régimes amaigrissants et les dangers associés à l'obsession de la minceur. Depuis 2007, la campagne annuelle d'Équilibre est l'occasion idéale de se mobiliser et de faire évoluer les normes sociales de beauté afin de valoriser une diversité de formats corporels.

La campagne *Ton influence a du poids*

En 2010, Équilibre cible la clientèle adolescente. À force d'être exposés à ces vedettes hypersexualisées aux corps « parfaits », beaucoup d'adolescents en viennent à penser que ces modèles sont la norme. Ceci contribue au développement de divers désordres alimentaires et à l'insatisfaction des jeunes par rapport à leur corps. Les filles aspirent à l'idéal de minceur alors que les garçons souhaitent avoir un corps plus musclé, et ce, au détriment de leur santé. À un âge aussi jeune que 9 ans, des fillettes suivent des diètes. Certains garçons adoptent aussi des pratiques d'entraînement intensives ou consomment des suppléments afin de gagner du poids. Afin de freiner le phénomène de préoccupation excessive à l'égard du poids et de l'image corporelle et de rétablir un équilibre entre les normes de beauté et de santé, nous devons tous nous impliquer. Notre influence a poids !

Un microsite, de multiples ressources !

Dès le 5 mai, toninfluenceadupoids.com et sa page Facebook permettront aux adolescents de découvrir des tas de trucs, de donner leur opinion, de partager leurs expériences et de proposer leurs solutions sur la problématique du poids et de l'image corporelle. Une section pour les parents et les intervenants sera aussi greffée au microsite.

Trousse pédagogique *Ton influence a du poids* Un outil d'animation incontournable et gratuit

Vous désirez vous impliquer et contribuer à faire évoluer les mentalités des jeunes de votre école ou de votre milieu ? Équilibre vous propose des activités spécialement conçues pour faire la promotion d'une image corporelle positive et des saines habitudes de vie auprès des adolescents.

La trousse pédagogique **Ton influence a du poids** comprend des ateliers et une suggestion de kiosque qui permettront aux adolescents de se questionner, de développer leur sens critique et de remettre en question les **images de beauté irréalistes** omniprésentes dans notre société.

Ces activités, d'une durée de 40 à 60 minutes chacune, sont conçues pour être animées avec une grande flexibilité. Chacune d'entre elles peut être utilisée indépendamment des autres, tout comme elle peut être combinée, en duo ou en trio, avec d'autres activités de la trousse. À vous de choisir la formule qui vous convient.



Avant-goût des activités !

Activité 1 : Voir autrement

Léa, une nouvelle étudiante super cool, et non-voyante, arrive en classe. Comment se présenter, et présenter son meilleur ami, pour gagner l'amitié de Léa ? Cette activité demande aux participants de miser sur leurs qualités personnelles, et non sur leur apparence physique, pour gagner une nouvelle amitié.

Activité 2 : Je bouge le monde !

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde » disait Gandhi. Cette activité nous fait découvrir le parcours de gens « ordinaires », dont les initiatives inspirantes et d'actualité contribuent à faire évoluer les mentalités. Les participants sont ainsi invités à découvrir leur propre pouvoir d'influence sur les normes de beauté.

Activité 3 : Le poids des étiquettes

Nos paroles et nos actes ont un réel impact sur les gens de notre entourage. Les remarques, positives ou négatives, que nous faisons à ceux qui nous entourent influencent inévitablement leurs actions. Les participants sont invités à aller au-delà des préjugés et des étiquettes sociales pour communiquer et établir des relations positives avec les gens de leur entourage, tout en influençant de façon constructive leur environnement.

Matériel didactique

Cette trousse pédagogique **clé en main** comprend un guide d'animation incluant le matériel didactique et deux présentations *Power Point*.

Téléchargez **gratuitement** la trousse pédagogique sur le site biendanssapeau.ca dès aujourd'hui ou sur le microsite toninfluenceadupoids.com dès le 5 mai. Vous pourrez ainsi animer des activités tout au long de l'année. N'oubliez pas de nous informer si vous prévoyez organiser une activité en lien avec la campagne 2010 en complétant le formulaire *Vos actions ont du poids !*.

Soutenez la campagne *Ton influence a du poids* ! Affiches, bannière Web et signature électronique



Votre influence a du poids sur le bien-être de nos adolescents ! Aidez-nous à faire de cette campagne un succès ! Voici quelques idées pour soutenir cette campagne.

Affiches *Ton influence a du poids*

Nous vous proposons deux affiches avec le slogan *Ton influence a du poids*, l'une cible les filles et l'autre les garçons. Ces deux affiches ciblent les adolescents circulant dans milieux de la santé, scolaire et communautaire.

Commandez vos affiches en complétant le bon de commande des outils de la campagne sur biendanssapeau.ca sous l'item **Ton influence a du poids**. Le format des affiches est de 17.5 po (L) par 22 po (H).

Dès le 5 mai

Téléchargez nos outils promotionnels sur toninfluenceadupoids.com !

Bannière Web

Nous vous proposons une bannière Web à placer sur votre site, vous permettant ainsi de faire un lien vers notre microsite toninfluenceadupoids.com. Vous pouvez aussi ajouter un lien vers le site (sans notre bannière).

Signature électronique

Insérez notre signature électronique toninfluenceadupoids.com dans vos courriels. C'est une belle façon de faire connaître notre message auprès de vos relations.

Votre profil Facebook

Joignez-vous au groupe ***Ton influence a du poids*** et invitez vos amis à s'y joindre.

Merci de votre précieuse collaboration !

Brochure parents

Image corporelle à l'adolescence : notre influence a du poids !

Parler d'image corporelle ou de préoccupation excessive à l'égard du poids avec les adolescents pose certains défis. Comment être un modèle positif ? Quels sont les pièges à éviter ?

ÉquiLibre a élaboré une brochure afin de guider les parents d'adolescents à travers les différents défis et enjeux liés à l'image corporelle et aux saines habitudes de vie. Les adultes découvriront des trucs pratiques pour mieux comprendre leur jeune, l'aider à développer une bonne estime de soi et de saines habitudes qui lui serviront tout au long de sa vie. Cette brochure sera disponible sur toninfluenceadupoids.com dès le 5 mai 2010. Vous pouvez aussi la commander en complétant le bon de commande à partir du même site.



Dans le cadre de l'évaluation de son projet de diffusion de son programme jeunesse, ÉquiLibre a fait parvenir en juin dernier un questionnaire intitulé **Mise en œuvre du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau*** aux établissements ayant acquis ou utilisant la trousse d'intervention du programme. Avec ce questionnaire, ÉquiLibre souhaitait recueillir de l'information concernant la réalisation d'activités *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau* afin de mieux connaître le contexte et les conditions réelles de la mise en œuvre du programme.

Faits saillants de la collecte de données

Ce document présente les principaux résultats découlant de l'analyse des questionnaires. Vous y trouverez de l'information concernant le profil des personnes ressources, l'utilisation de la trousse d'intervention du programme, les conditions de mise en œuvre du programme ainsi que les barrières et les éléments facilitant son déploiement.

Résultats en bref

- 75 % des établissements ayant répondu au questionnaire détiennent leur propre trousse du programme. Les autres utilisent la trousse d'un autre milieu.
- Le temps moyen consacré au programme par les responsables du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau* au cours de la dernière année est d'environ 2 heures par semaine.
- Les établissements concernés ont fait en moyenne 3.5 activités touchant les thématiques abordées par le programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau* au cours de la dernière année.
- Un peu moins de la moitié des répondants sont d'avis que la direction de leur établissement assure un soutien adéquat dans la mise en œuvre du programme.
- Le tiers des répondants déclare qu'un comité en lien avec le programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau* existe dans leur établissement.
- Le principal élément facilitant la mise en œuvre du programme est le fait que les valeurs de l'établissement coïncident avec celles du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau*.
- La principale barrière à la mise en œuvre du programme est le manque de temps du personnel.



Il est à noter qu'une seconde phase de cette collecte de données est prévue à l'automne 2010 afin de compléter ce portrait et de le valider auprès d'un plus vaste échantillon. Vous pouvez consulter ce document sur equilibre.ca.

Remerciements

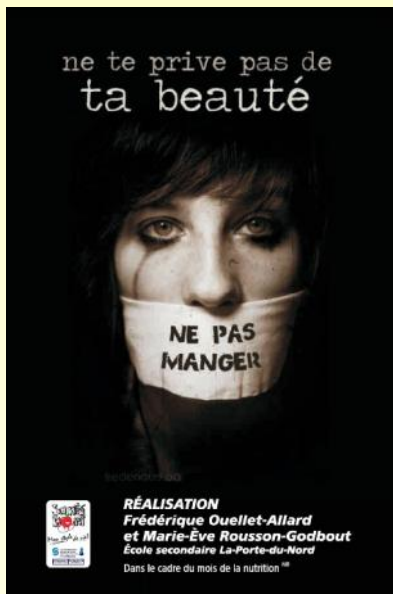
Nous tenons à remercier tous les établissements qui ont participé à cette collecte de données en complétant le questionnaire. Grâce à leur précieuse collaboration, nous connaissons mieux les conditions de mise en œuvre du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau* sur le terrain. Nous remercions également la Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie et l'Agence de la santé publique du Canada qui rendent possible la diffusion et la promotion du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau*. Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de nos partenaires.

À votre santé !



Concours d'affiches

Des jeunes de Chibougamau font preuve de créativité !



Plus de 170 élèves de l'école secondaire la Porte-du-Nord de Chibougamau ont participé à un concours de création publicitaire. Leurs affiches, qui font la promotion des saines habitudes de vie en lien avec l'image corporelle et les comportements alimentaires, sont des petits bijoux de créativité.

Bravo à tous les participants ainsi qu'aux enseignantes de secondaire 3 et 4 de l'école secondaire la Porte-du-Nord. Félicitations à Carrie Lalancette, nutritionniste et à Yves Rioux, conseiller en promotion de la santé du Centre de santé du Nord-du-Québec, qui ont lancé l'initiative. Plusieurs productions visuelles faites par les jeunes cadrent bien avec l'approche et la philosophie du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau*.

Des étudiants en soins infirmiers collaborent avec Équilibre

Quatre équipes d'étudiants en 2^{ème} année du baccalauréat en soins infirmiers de l'Université de Montréal, ont animé une activité sur des thématiques du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau*. Ces animations se déroulaient dans le cadre d'un cours universitaire, où les étudiants devaient présenter un programme en promotion de la santé qu'ils jugent utile pour leur future carrière.



Les étudiants ont abordés les thèmes de l'image corporelle, de l'estime de soi, de l'activité physique, et de la préoccupation à l'égard du poids. « C'est agréable de voir qu'Équilibre sensibilise la relève à la problématique du poids et de l'image corporelle par le biais du programme *Bien dans sa tête, Bien dans sa peau* » indique Linda Couture, l'agente de liaison qui a conseillé et guidé plusieurs équipes dans leur processus de recherche.



Vous êtes les instigateurs ou les témoins d'**initiatives inspirantes** liées à **prévention** ou à la **diminution de l'obsession du corps parfait** ? Partagez vos initiatives et les réflexions qu'elles ont suscitées dans votre milieu ! Racontez-nous vos **bons coups et vos découvertes** !

C'est toujours un plaisir de vous lire !
info@equilibre.ca

ÉquiLibre collabore avec le Magazine Authentik

ÉquiLibre a collaboré à l'édition d'avril du Magazine Authentik en rédigeant le jeu-questionnaire *Diètes : Mythe ou réalité ?* et les deux articles : *Quinze trucs pour être bien dans ta tête et bien dans ta peau !* ainsi que *Ton influence a du poids ! - Célèbre le 6 mai... et tout au long de l'année !*

Ce magazine valorise les filles pour ce qu'elles sont et leur présente des portraits de femmes inspirantes ainsi que des filles passionnées. Il va à l'encontre des stéréotypes en incitant les filles à prendre leur place dans la société. Authentik est une initiative unique au Québec saluée par de nombreux intervenants qui considèrent le magazine comme un incontournable outil de prévention et d'intervention auprès des jeunes filles du Québec. Le Magazine Authentik est distribué dans plusieurs maisons de jeunes, CLSC, organismes et écoles à travers le Québec, de même que chez Uniprix.

Sexe : l'expo qui tout !

Avec sa nouvelle exposition : **Sexe : l'expo qui tout !**, le Centre des sciences de Montréal aborde de façon tout à fait unique les grandes questions qui préoccupent les adolescents sur la sexualité, dont la puberté et l'image corporelle.

Consultez centredessciencesdemontreal.com pour plus d'information sur cette exposition qui plaira aux adolescents, et à leurs parents, qui désirent en savoir davantage sur le sujet.



ÉquiLibre tient à remercier chaleureusement les organisations suivantes pour leur appui à la campagne *Ton influence a du poids* :

Société de gestion du Fonds pour la promotion des saines habitudes de vie
Agence de la santé publique du Canada
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine
Producteurs laitiers du Canada

Les vues exprimées dans ce bulletin ne reflètent pas nécessairement la position officielle de nos partenaires.



Groupe d'action sur le poids

Pour nous joindre : Montréal : 514.270.3779 Sans frais : 1.877.270.3779 info@equilibre.ca